

Brücke Köprü

Magazin für Vielfalt



Die Impfung ist für den Herbst ein MUSS!

▶ *Es gibt auch Krankheiten, die die Sonne lieben!*

▶ *Ein Kind erziehen, das „Nein“ sagen kann*

▶ *Wie werden Familien von der Digitalisierung beeinflusst?*

▶ *Das Marburg-Virus, das Affenpockenvirus oder das Coronavirus-welcher Virus ist gefährlicher?*



WEIL CORONA NERVT UND GEFÄHRLICH IST: JETZT IMMUNISIERUNG ABSCHLIESSEN!

Mit einer Kampagne erinnert das Land OÖ an die Wichtigkeit der Corona-Schutzimpfung

Das Corona-Virus begleitet uns nach wie vor: Immer wieder erkranken in unserem Umfeld Menschen an Corona, glücklicherweise zumeist mit einem milden Verlauf. Diese Erleichterung der Situation ist nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass viele Menschen einen aufrechten Impfschutz gegen das Virus haben. Damit das auch so bleibt, ist es besonders wichtig, dass jede/r Einzelne prüft, ob er/sie vollständig immunisiert ist oder eine weitere Impfung benötigt.

Wer soll sich impfen?

Das Nationale Impfgremium empfiehlt derzeit zum Schutz vor einem

schweren Krankheitsverlauf sowie vor Long COVID die Grundimmunisierung durch drei Impfungen für alle ab 5 Jahre. Für alle Über-60-Jährigen sowie für Jüngere, die einer Risikogruppe angehören, ist die Auffrischung durch eine vierte Impfung empfohlen. Auf der Website des Landes OÖ (www.corona.ooe.gv.at) werden die Informationen zur Impfung laufend aktualisiert und sind jederzeit abrufbar.

Informieren und schützen

Viele Gerüchte sind über Corona und die Impfung im Umlauf. Daher hat das Land OÖ auf der oben genannten Website einen Faktencheck eingerichtet, wo man sich umfassend und sachlich zu den wichtigsten Fragen informieren

kann. Außerdem gibt es an den öffentlichen Impfstandorten die Möglichkeit zu einem unverbindlichen persönlichen Gespräch mit eigens geschultem Personal.

Das breite Impfangebot des Landes OÖ reicht von den Hausärzten und -ärztinnen bis zu Impfstandorten, bei denen man ohne Termin vorbeischauen kann. So ist sichergestellt, dass jede/r einen einfachen Zugang zur Impfung hat.

Sorgen wir weiterhin gemeinsam vor!

Alle Informationen auf:
www.corona.ooe.gv.at

MIT GUTEM RAT ZUR SEITE STEHEN. SICHER!

#GemeinsamGeimpft



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG DES BMSGPK; AGENTURFOTO MIT MODELLS GESTELLT

 Bundesregierung

Für ein gesundes Miteinander: Lassen Sie sich impfen!
Gegen eine schwere COVID-19-Erkrankung sowie Long-COVID brauchen Sie drei Impfungen für einen guten, langanhaltenden Schutz, auch wenn Sie genesen sind. Nach spätestens sechs Monaten ist eine Auffrischungsimpfung empfohlen, ganz besonders für Risikopersonen oder ältere Menschen. Holen Sie sich daher rechtzeitig Ihre COVID-19-Schutzimpfung. Alle Informationen, Impfangebote und Termine finden Sie auf gemeinsamgeimpft.at



Die Impfung ist für den Herbst ein MUSS!



Atemwegsverband Türkei (TÜSAD)
Leiterin der Arbeitsgruppe für Infektionskrankheiten
Doz. Dr. Berna Kömürçüoğlu

Aufgrund der steigenden COVID-19-Fälle in der Türkei haben Experten eine „Herbst“-Warnung ausgesprochen. Es wurden schwere Krankheitsverläufe bei den neuen Varianten beobachtet. Zur Verhinderung eines erhöhten Anstiegs der Fälle sollten im Herbst und auch vor dem Wintereintritt die Booster-Impfungen mittels mRNA-Impfstoffen vervollständigt werden und die Vorbeugungsmaßnahmen mit Maske und Sicherheitsabstand sollten weitgehend wie möglich befolgt werden.

Leider hielten die optimistischen Erwartungen, dass die Pandemie bald enden wird und der COVID-19 sich zu einer grippeähnlichen Krankheit entwickeln würde, nicht lange an. Aufgrund neuer Untervarianten von Omicron auf der ganzen Welt und in der Türkei nehmen die Fallzahlen sehr schnell zu. In diesem Stadium sollte die Impfung dringend beschleunigt werden, da es sonst im Herbst zu schwerwiegenderen Fallhäufungen kommen kann.

Ab April waren mit dem raschen Rückgang der Zahl von COVID-19 und der Aufhebung der Maßnahmen die Erwartungen gestiegen, dass die Pandemie weltweit und in der Türkei enden und zu einer endemischen Infektion werden würde. Omicron BA.4 und BA.5, die mit dem Ende der islamischen Feiertage zu den dominierenden Varianten geworden sind, sorgen jedoch für einen schnellen Anstieg der Fälle, da sie eine sehr leichte und schnelle Übertragungseigenschaft haben und sich der durch den Impfstoff geschaffenen Immunität entziehen können.

Mit den neuen Varianten steigt auch die Zahl an Lungenversagen

Parallel zu der steigenden Fallzahl tendiert auch die Mortalität zu steigen. Als die Omicron-Variante

zum ersten Mal festgestellt wurde, waren Lungenversagen und die Notwendigkeit einer Krankenhaus-einweisung stark reduziert, es war fast wie eine Grippe. Dies führte zu einer deutlichen Erleichterung in der Gesellschaft und zur Lockerung der Maßnahmen. Bei den neu entwickelten Untervarianten traten jedoch wieder Lungenversagen, Lungenentzündungen und schwere Krankheitsverläufe auf. Das Risiko einer schweren Erkrankung ist insbesondere bei älteren Menschen, Personen mit Zusatz-erkrankungen und Personen mit Immunschwäche höher. Es gibt mehrere Gründe, warum Senioren gefährdet sind. Erstens verschlechtert sich die natürliche Immunität, auch der Impfschutz nimmt ab und wenn dann auch chronische Krankheiten wie Diabetes hinzukommen, wird die Resistenz weiter verringert.

Booster-Impfungen sollten mit mRNA Impfstoffen vervollständigt werden

Es ist sehr wichtig, Booster-Impfun-

gen der entsprechenden Impfstoffe zu machen, um die Zunahme der Fälle zu verhindern. Seit den ersten Impfungen ist bereits Zeit vergangen und leider liegt die Quote der Vollgeimpften in der Türkei bei rund 30 Prozent. Wenn 6 Monaten oder mehr nach der letzten Impfung vergangen sind, nimmt die Immunität ab, die neuen Varianten haben die Fähigkeit, Antikörpern zu entkommen, wodurch die Wirksamkeit von Impfstoffen verringert wird und Menschen immer wieder infiziert werden können. Es laufen derzeit immer noch Studien zur Entwicklung neuer Impfstoffe, die gegen Varianten wirksamer sind. Wir empfehlen insbesondere mRNA (Biontech)-Impfstoffe als Booster, bis neue Impfstoffe in die Praxis eingeführt werden.

Kinder unter 12 Jahren sollten vor Schulbeginn geimpft werden

COVID-Impfungen sind wie Sicherheitsgurte, sie können die Unfälle nicht vermeiden, wohl aber schwere Konsequenzen des Unfalls wie auch den Tod vermeiden.

- Es ist sehr wichtig, dass bis zum Wintereintritt alle Booster-Impfungen vervollständigt werden.

- Alle Kinder unter 12 Jahren sollten in der Türkei in Impfprogramme aufgenommen werden, es sollte vor Beginn der Schulzeit mit der Impfung von Kindern unter 12 Jahren begonnen werden und somit verhindert werden, dass die Personen höherer Altersgruppen in den Familien infiziert werden

- Um den Schutz vor der leichter übertragbare Omicron-Variante zu gewährleisten, sollten öffentliche menschenbelebte Orte vermieden werden, denn diese Orte stellen ein höheres Risiko dar. Es sollten neben geschlossenen Räumen auch in öffentlichen Verkehrsmitteln und öffentlichen menschenbelebten Orten wie Stadtzentren und Einkaufszentren Masken getragen werden.



Weil Corona nervt
und gefährlich ist:
**Jetzt
Impfung
auffrischen!**

Vorbeugen ist besser als schwer erkranken. Die Corona-Impfung hilft gegen einen schweren Verlauf und gegen Long COVID. Gehen Sie JETZT impfen und kommen Sie besser geschützt durch den Sommer!

Alle Fakten. Alle a: corona.ooe.gv.at



ES GIBT AUCH KRANKHEITEN, DIE DIE SONNE LIEBEN!



Dermatologe
Prof. Dr. Zekayi Kutlubay

Der Kontakt mit der Sonne erhöht vor allem die Fähigkeit, positiv zu denken, sorgt für die Vitamin-D-Synthese und tötet Mikroben ab. Darüber hinaus sorgt er für eine schnellere Genesung einiger dermatologischer Erkrankungen. Besonders krustenbildende und juckende Erkrankungen wie Schuppenflechte und Ekzeme lieben die Sonne und benötigen die Sonne, um zu heilen. Aber auch hier sollte man sich an gewisse Regeln halten. Wie kann man am besten von den positiven Wirkungen der Sonne profitieren?

Die Sonne ist heilsam und nützlich zugleich ...

Der Kontakt mit der Sonne sorgt für eine schnellere Heilung bei Menschen mit Wunden im Körper und hilft der Haut, sich schneller zu erholen. In der Dermatologie gibt es sogar einige Einheiten, die als „Phototherapie“ bezeichnet werden. Besonders im Winter helfen spezielle UV-Lampen, die das Sonnenlicht imitieren, bei der Behandlung einiger Arten von Hautkrebs, Schuppenflechte, Ekzemen, Flechten, Vitiligo-Hautaufhellung,

Es werden häufig Warnungen darüber gemacht, dass Sonnenstrahlen Hautkrebs verursachen, diese deshalb sehr „gefährlich“ sind und dass man Sie „meiden“ soll. Wenn auch diese Tatsache auf Wahrheit beruht, gibt es auch Krankheiten, die die „Sonne lieben“ und brauchen. Zu diesen Krankheiten zählen Schuppenflechte, Flechten, Ekzeme, trockener Juckreiz, Akne, unreine Haut ... Natürlich trotzdem nur mit der Bedingung, die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen zu nehmen!

Morphea-Härte an der Haut und stressbedingten Wunden auf der Haut erheblich.

Sie sorgt für die Regenerierung der Haut ...

Sonnenlicht sorgt dafür, dass sich die obere Schicht der Haut leicht abschält und dann erneuert. Sonnenbasierende ultraviolette Strahlen blockieren die als Entzündung bezeichneten Fälle, der Druck nimmt ab und die Wunden beginnen zu heilen, weil die Strahlen die entzündlichen Konditionen hemmen.

Vorsicht auf zu viel des Guten

Sonnenlicht ist die Ursache für 90 Prozent der Hautkrebserkrankungen. In den letzten 50 Jahren hat sich die Zahl der Hautkrebsfälle weltweit verzehnfacht, was auf die Verlängerung der Lebenserwartung, den Abbau der Ozonschicht und die längeren Zeiten, die am Strand und an öffentlichen Orten verbracht wird, zurückzuführen ist. Deshalb sollte man sehr vorsichtig sein, während man im Kontakt mit der Sonne steht.

Personen, die besonders achtsam sein sollten:

Personen mit einer Hautkrebsvergangenheit oder Hautkrebsfällen in der Familie, Personen, die mehr als 50 Muttermale am Körper haben, Personen mit Muttermalen, unterschiedlicher Farbe und Struktur und Personen mit heller Haut, farbigen Augen und roten Haaren bilden die Risikogruppe und müssen sich besonders gut vor der Sonne schützen.

Man sollte die heilsame Kraft der Sonne bewusst nutzen ...

Mit dem aktuellen Wissen darüber, dass 90 Prozent des täglichen Vitamin D über die Haut durch die Sonne aufgenommen werden, sollten Menschen außerhalb der Risikogruppe vor 10:00 Uhr und nach 16:00 Uhr bewusst davon profitieren. Denn der Bedarf des Körpers an Vitamin D kann nicht allein über die Nahrung gedeckt werden. Auch die ultravioletten Strahlen werden benötigt. Es ist sehr wichtig zu wissen, wie man bewusst von der Sonne profitiert, indem man Hüte, Brillen und Sonnenschutzcremes als Schutzmaßnahmen verwendet.



LAND
TIROL

An alle WaschbärInnen

Wenn ihr bei eurer Waschmaschine die Eco-Programme wählt, braucht ihr nur halb so viel Wasser und verbraucht weniger Strom!

Energie sparen = Geld sparen

Jetzt
**Energie-
Beratung**
vereinbaren

Weitere Infos und praktische Tipps unter:
www.tirol.gv.at/energiesparen

IM ERSTEN HALBJAHR: 75.000 ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER SUCHTEN HILFE DER AK NIEDERÖSTERREICH



75.000 Arbeitnehmer:innen haben allein im ersten Halbjahr die Hilfe der AK Niederösterreich wegen Problemen am Arbeitsplatz gesucht. Das zeigt eine Auswertung der arbeits- und sozialrechtlichen Beratungen der Kammer. „Wir haben 20,3 Millionen Euro für die Betroffenen erreicht“, zieht AK Niederösterreich-Präsident und ÖGB NÖ-Vorsitzender Markus Wieser Bilanz. Auffällig waren diesmal zahlreiche Probleme beim Thema Urlaub.

Zwischen 1. Jänner und 30. Juni haben knapp 75.000 niederösterreichische Arbeitnehmer:innen die Hilfe der AK Niederösterreich gesucht, zeigt eine Auswertung der AK zum ersten Halbjahr. „Bei einem großen Teil der Anfragen konnten unsere Expert*innen schon mit einer Beratung weiterhelfen, etwa indem sie die Lohnabrechnung überprüften“, schildert AK Niederösterreich-Präsident und ÖGB NÖ-Vorsitzender Markus Wieser. „Für mehr als 4.000 Arbeitnehmer:innen mussten wir ausstehende Löhne und Gehälter beim Arbeitgeber einfordern oder diese für sie vor Gericht einklagen beziehungsweise ihre Ansprüche nach einer Insolvenz sichern. Das schließt unsere sozialrechtlichen Vertretungen ein, also etwa, wenn wir schwer kranken Arbeitnehmer:innen helfen, zu einer Invaliditäts- oder Berufsunfähigkeitspension zu kommen.“

AK Niederösterreich erreicht 20,3 Mio. Euro an Nachzahlungen für Arbeitnehmer:innen

Für diese Menschen erreichte die AK Niederösterreich im ersten Halbjahr Nachzahlungen in der Höhe von insgesamt 20,3 Millionen Euro. Der Großteil waren ausstehende Löhne und Gehälter, nicht bezahlte Urlaubs- oder Kündigungsschadigungen und Abfertigungen, die den Betroffenen zu Unrecht vorenthalten worden waren. „Ohne unsere Beratung und Rechtsvertretung wären die meisten Betroffenen nicht zu ihrem Geld gekommen“, fasst Wieser zusammen.

Auffällig waren aus Sicht der Arbeitsrechtsexpert:innen zahlreiche Probleme rund um das Thema Urlaub. Manche Arbeitgeber verweigerten ihren Beschäftigten den zustehenden Urlaub, manche „vergaßen“ nach dem Ende des Arbeitsverhältnisses, offenen Urlaub auszuzahlen. „Jeder Arbeitnehmerin und jedem Arbeitnehmer stehen fünf Wochen Urlaub im Jahr zu. Nach Möglichkeit sollten sie in dem Jahr verbraucht werden, in dem sie entstehen. Nach zwei Jahren ab Ende des Urlaubsjahres verfällt nicht konsumierter Urlaub“, erläutert Doris Rauscher-Kalod den rechtlichen Hintergrund. Sie ist Leiterin der Abteilung Arbeits- und Sozialrecht der AK Niederösterreich. „Urlaubsverbrauch ist auch grundsätzlich Vereinbarungssache. Einseitig angeordnet werden kann Urlaub nicht. Ebenso wenig können sich Beschäftigte den Urlaub ganz einfach nehmen.“ Der Arbeitgeber sei aber verpflichtet, seinen Beschäftigten den Urlaub zu ermöglichen. „Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten auch rechtzeitig verständigen, wenn Urlaub zu verfallen droht. Er kann sich also nicht zurücklehnen und auf die Verjährung des Urlaubsanspruchs bauen, wie wir das in einigen Fällen gesehen haben“, sagt die Leiterin der Arbeitsrechtsabteilung.

Ausbezahlt werden darf Urlaub bei aufrehtem Arbeitsverhältnis nicht. Allerdings muss offener Urlaub nachbezahlt werden, wenn ein Arbeitsverhältnis beendet wird.

Wieser: „Sechste Urlaubswoche für alle“

Probleme gab es auch bei der sechsten Urlaubswoche. Sie steht Arbeitnehmer:innen zu, die 25 Jahre beim gleichen Arbeitgeber beschäftigt sind. Schul- und Vordienstzeiten können in manchen Fällen dazu führen, dass die zusätzliche Urlaubswoche schon früher zusteht. „In Niederösterreich dauert ein durchschnittliches Arbeitsverhältnis heute nicht einmal elf Jahre. Die allermeisten erreichen diese Zeit also auf keinen Fall, auch nicht bei allen Regeln für Vordienstzeiten“, erklärt AK Niederösterreich-Präsident und ÖGB NÖ-Vorsitzender Markus Wieser die Grundproblematik. Bei den Über-40-Jährigen würde nur etwa jeder Dritte noch die Voraussetzungen für die sechste Urlaubswoche erfüllen, sagt Wieser.

„Wir fordern daher die sechste Urlaubswoche für alle Beschäftigten mit mehr als 25 Arbeitsjahren, egal, bei wie vielen Arbeitgebern sie beschäftigt waren. Die sechste Urlaubswoche ist auch ein wichtiger Beitrag für Regeneration und Gesundheit. Die Arbeitnehmer:innen beweisen, dass sie die wahren Leistungsträger:innen sind, die unser Bundesland am Laufen halten. Die Bundesregierung ist daher gefordert, die sechste Urlaubswoche nicht nur leichter erreichbar zu machen, sondern für alle Arbeitnehmer:innen umzusetzen“, fordert Wieser.



AK-Präsident und ÖGB NÖ-Vorsitzender Markus Wieser informierte sich bei den Lehrlingen der Austrian Airlines über die Funktionsweise von Flugzeugturbinen. © Wolfgang Prinz, AK Niederösterreich

GROSSE AK-BERUFSINFOMESSE „ZUKUNFT | ARBEIT | LEBEN“ IN BAD VÖSLAU

Berufe praktisch ausprobieren und sich über weiterführende Schulen informieren – das können PflichtschülerInnen in der Thermenhalle Bad Vöslau bei der großen AK-Berufsinfomesse „Zukunft | Arbeit | Leben“ mit über 70 Ausstellern. Heuer sind neben der Gewerkschaftsjugend, den Fachgewerkschaften, dem AMS NÖ, der AUVA, dem bfi NÖ, der NÖGKK oder dem Bundesheer rund 30 Schulen und mehr als 20 Unternehmen aus der Region vertreten, die Lehrlinge ausbilden. „Die Nachfrage nach gut ausgebildeten Fachkräften ist enorm. Es ist daher besonders wichtig, dass die persönlichen Stärken und Talente der Kinder und Jugendlichen zu den richtigen Ausbildungen führen. Wir lassen sie dabei nicht alleine und bringen ihnen mit der Messe die Vielfalt an Lehrberufen und Schulen näher“, sagte AK Niederösterreich-Präsident und ÖGB NÖ-

Vorsitzender Markus Wieser heute beim Besuch der Messe.

Messtage für Schulen und öffentlicher Infotag für Eltern und SchülerInnen

Seit Mittwoch finden in der Thermenhalle Bad Vöslau schon die Messtage für rund 120 angemeldete Schulklassen mit 2.800 Jugendlichen statt. Am Samstag, den 24. November, öffnet die Messe ihre Tore auch für Eltern, damit sich diese gemeinsam mit ihren Kindern informieren können. „Ich lade alle Eltern ein, mit ihren Kindern am Samstag zum öffentlichen Infotag zu kommen und sich von dem umfassenden Messe-Angebot zu überzeugen“, so AK-Präsident Wieser. Zum öffentlichen Infotag werden nochmals mehr als 1.100 BesucherInnen erwartet.

Messe erreicht jährlich knapp 10.000 SchülerInnen

Die „Zukunft | Arbeit | Leben“ ist eine der größten Messen dieser Art in Niederösterreich. Sie findet im September in St. Pölten und im November in Bad Vöslau statt. Mit der Messe werden jährlich insgesamt knapp 10.000 SchülerInnen, rund zwei Drittel der PflichtschulabgängerInnen eines Jahrgangs, erreicht.

Thermenhalle Bad Vöslau,
2540 Bad Vöslau, Geymüllerstraße 6

21. bis 23. September 2022,
Schulveranstaltung

Zielgruppe: 7 - 9. Schulstufe

Öffentlichkeitstag: 24. September 2022 von 09 Uhr bis 14 Uhr

DAS MARBURG-VIRUS, DAS AFFENPOCKENVIRUS ODER DAS CORONAVIRUS, WELCHES VIRUS IST GEFÄHRLICHER?



Fachärztin für Infektionskrankheiten
und Klinische Mikrobiologie
Prof. Dr. Ayşegül Ulu Kılıç

Mit der Tatsache, dass die Weltgesundheitsorganisation das Marburg-Virus nun auch als Infektionskrankheit definiert hat, ist die Frage, ob das Coronavirus, das Affenpockenvirus oder das Marburg-Virus das gefährlichere Virus ist, zur Alltagsfrage geworden. Das Marburg-Virus, das sich durch hohes Fieber, starke Kopf- und Muskelschmerzen erkennbar macht, stammt aus der gleichen Virusfamilie der Ebola-Erkrankung und ist mit einer Sterberate von bis zu 88 Prozent sehr gefährlich.

Das Marburg-Virus, das in Westafrika seit Jahren ein wichtiges Gesundheitsproblem ist, ist sehr ansteckend, beginnt mit hohem Fieber und führt in den Endstadien des Krankheitsverlaufs zu hohem Blutverlust und somit zu einem Körperschock. Die Krankheit trat zuerst im August des Jahres 1967 in der westdeutschen Stadt Marburg auf und hat Ihren Namen deshalb auch von der entsprechenden Stadt erhalten. Nachdem das Virus in den Städten Marburg und Frankfurt bei 30 Personen gesehen wur-

de, setzte es seine Infektion mit 2 Erkrankten in Belgrad fort. Anhand von Laborstudien konnte festgestellt werden, dass die Infektionskrankheit, die gleichzeitig an zwei verschiedenen Orten begann, von afrikanischen grünen Meerkatzen verursacht wurde, die aus Uganda in Ostafrika auf den europäischen Kontinent gebracht wurden. Das Virus wurde bei einer großen Zahl von Menschen nachgewiesen, die später in die Demokratische Republik Kongo, nach Kenia, Südafrika, Simbabwe und Angola reisten. Zudem wurde er zuvor bereits auch schon bei Reisenden beobachtet, die im Jahr 2008 Nilflughunde in Uganda untersuchten. Das Virus, das kürzlich in Ghana aufgetaucht ist und zu den Todesfällen geführt hat, ist nun weltweit Grund für eine neue Panikwelle.

Was sind die Symptome des Marburg-Virus?

Die durch das Marburg-Virus verursachte Infektion, die plötzlich mit hohem Fieber, starken Kopfschmerzen und einem Schwächegefühl beginnt, wird anschließend von Muskelschmerzen begleitet. Am dritten Krankheitstag werden in der Regel schwerer Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeitserbrechen beobachtet. Wenn sich der Durchfall weiter verschlimmert, können Flüssigkeitsverlust und viele Stoffwechselstörungen auftreten. 2-7 Tage nach Beginn der ersten Symptome werden bei Patienten Hautausschläge beobachtet. In tödlichen Fällen können Blutungen in mehr als einem Körperteil (Zahnfleisch, Vagina, Darm) auftreten. Eintrübung des Bewusstseins und Verwirrtheit sind wichtige Symptome aufgrund der Beeinträchtigung des zentralen Nervensystems. Es wird berichtet, dass Todesfälle normalerweise nach 8-9 Tagen auftreten.

Wie verbreitet sich das Marburg-Virus?

Das Virus wird direkt von Mensch zu Mensch oder durch Blut, Sekrete und andere Körperflüssigkeiten der Infizierten auf Oberflächen und Gegenständen übertragen. Die Übertragung auf einen Menschen erfolgt dann durch den Kontakt

mit infizierten Oberflächen und Gegenständen.

Wie wird das Marburg-Virus diagnostiziert?

Das durch das Marburg-Virus verursachte Krankheitsbild sollte von Malaria, Typhus, Shigellose, Meningitis und anderen viralen hämorrhagischen fieberhaften Erkrankungen unterschieden werden. Folgende Labortests können gemacht werden, um das Virus festzustellen:

- The enzyme linked immunosorbent assay (ELISA)
- Antigen-Nachweistests
- Serumneutralisationstests
- Reverse Transkriptase-Polymerase-Kettenreaktion (RT-PCR)

Wie wird das Marburg-Virus klinisch behandelt?

Es gibt noch kein bestätigtes oder etabliertes Behandlungsprotokoll, um den Krankheitsverlauf zu lindern. Für das Marburg-Virus gibt

es keinen Impfstoff. Während der Krankheitsbehandlung werden jedoch neben einigen Medikamenten immunstärkende Medikamente verabreicht.

Es sollten persönliche Maßnahmen gegen Infektionskrankheiten ergriffen werden

Auf Dinge wie persönliche Hygiene, Umweltreinigung und soziale Distanz sollte geachtet werden. Darüber hinaus stehen gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Vermeidung von körperlicher Inaktivität, hochwertiger Schlaf und Stressbewältigung im Vordergrund, um das Immunsystem zu stärken. Informationen über Infektionskrankheiten sollten nur aus den richtigen Quellen stammen und es sollten nicht alle Informationen ernst genommen werden, die öffentlich verbreitet werden.



AK NIEDERÖSTERREICH

**MIT DER
AK NIEDERÖSTERREICH
BESTENS BERATEN.**

Markus Wieser
AK Niederösterreich-Präsident
ÖGB Niederösterreich-Vorsitzender

OGB

© Klaus Vyhalek



WIE WERDEN FAMILIEN VON DER DIGITALISIERUNG BEEINFLUSST?

Wie wirkt sich Digitalisierung, die in allen Bereichen unseres Lebens zu sehen ist, auf die familiären Beziehungen aus? Wie verändern und formen neue Medientechnologien die Familien? Wie kann die Familie als Grundlage der Gesellschaft geschützt werden?

Die Antworten auf all diese Fragen haben wir von der Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Dr. Esra Bulanik Koç, erhalten.

In der neuen Weltordnung spielt die Digitalisierung mittlerweile in allen Bereichen unseres Lebens eine aktive Rolle. Wie gut kennen wir die Auswirkungen des Begriffs Digitalisierung, der nicht nur Erwachsene, sondern auch unsere Kinder betrifft, auf die Familie, die grundlegendste Struktur der Gesellschaft? Fachärztin Esra Bulanik Koç beantwortet die Fragen zu Suchterkrankungen in der neuen Generation und deren Auswirkungen auf das Familienkonzept.

Wenn Sie allgemein bewerten, wie wirkt sich die Digitalisierung auf die Familie und insbesondere

auf Kinder und Jugendliche aus? Was sind die Gewinne und Verluste beim Übergang von der traditionellen Familie zum Konzept der „Familie der neuen Generation“? Neben den positiven Effekten der Digitalisierung wie einfacher Informationszugang, Empfang von Nachrichten gleichzeitig mit der ganzen Welt, online Banking und Arbeitserleichterung in ähnlichen Bereichen, bringt sie auch negative Auswirkungen wie eine problematische Nutzung der digitalen Welt und digitale Sucht mit sich. Die Digitalisierung kann die Zeit, die Kinder und Jugendliche mit ihrer Familie und ihren Freunden verbringen, reduzieren und sie dazu bringen, virtuelle Freunde zu finden, indem sie mehr Zeit in der virtuellen Welt verbringen. Die problematische Nutzung von Technologie kann die Kommunikation innerhalb der Familie reduzieren und die gesunde Kommunikation zwischen Familienmitgliedern stören. Gleichzeitig kann die digitale Sucht zu einer Zunahme der Einsamkeit, einer Abnahme der sozialen Kommunikationsfähigkeit, einer Zunahme von Psychopathologien wie Depressionen, Aufmerk-

samkeitsdefizit, Hyperaktivitätsstörung, sozialer Angststörung und Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen bei Kindern und Jugendlichen führen. Darüber hinaus kann die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche in der virtuellen Welt nicht überwacht werden, im Zuge der Digitalisierung auch ihre Gefährdung durch Cybermobbing erhöhen. Mit der Industrialisierung, der Urbanisierung und der Technologie hat erstmals die Einführung des Fernsehens und dann des Internets in unser Leben die persönliche Kommunikation von Familienmitgliedern zu Hause erheblich reduziert. Wenn Familien sich abends zu Hause treffen, bekommen die Kinder nicht genug Aufmerksamkeit und Zuneigung, da Eltern und Kinder anstatt Zeit miteinander zu verbringen mit ihren Smartphones oder vor dem Fernseher getrennt Zeit verbringen. Welche Auswirkungen hat Ihrer Meinung nach die Einsamkeit, die durch die neuen Medientechnologien entstanden ist, auf den Einzelnen und die Familienmitglieder? Während einige Forscher behaupten, dass Internetsucht das Maß an Einsamkeit nicht erhöht,

sondern die Internetsucht als Folge von Einsamkeit entsteht, behaupten andere Forscher das Gegenteil. Tatsache ist jedoch, dass die zunehmende Nutzung des Internets die Zeit für reale soziale Beziehungen und persönliche Beziehungen verringert, soziale Isolation verursacht und somit die Einsamkeit der Menschen erhöht. Gerade bei der Nutzung von Sozialen Medien können zwar erwünschte Fake-Identitäten geschaffen werden, viele virtuelle Freundschaften geschlossen werden, aber in der realen Welt fühlen sich die Menschen einsam. Dies stört die gesunde Kommunikation im familiären Umfeld und erhöht das Auftreten von Psychopathologien wie Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

Wie wirkt sich das Verbringen von mehr Zeit im digitalen Umfeld auf die Beziehungen zwischen Ehepartnern aus? Beeinflusst es Probleme und Konflikte in den Ehen?

Zu viel Zeit im digitalen Umfeld zu verbringen, kann sich sowohl auf die Beziehungen zwischen Ehepartnern als auch auf alle Beziehungen negativ auswirken. Zu viel Zeit im digitalen Umfeld zu verbringen, kann die Zeit, die Ehepartner füreinander und ihre Kinder nehmen, verringern und zu Schwierigkeiten bei der Erfüllung ihrer Aufgaben führen. Zudem können auch Interaktionen über soziale Medien zu Konflikten in Ehen führen. Gleichzeitig kann die Tatsache, dass ein Elternteil zu viel Zeit im digitalen Umfeld verbringt, zu einer Aufhebung oder Lockerung der Grenzen der Kinder in allen Bereichen führen, was wiederum Konflikte innerhalb der Familie verstärken kann.

„Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in kommunikationsstarken Familien aufwachsen, eine höhere Problemlösungsfähigkeit, ein höheres Selbstvertrauen und bessere schulische bzw. akademische Leistungen aufweisen.“

Warum ist es für die Familie wichtig, Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsam etwas zu teilen? Welche Risiken birgt ein familiäres Umfeld, in dem diese fehlen, insbesondere für Kinder und Jugendliche?

Zeit mit der Familie zu verbringen und gemeinsam etwas mit der Familie zu teilen, ist sehr wichtig für eine gesunde Entwicklung des Kindes und spielt bei vielen psychischen Störungen eine schützende Rolle. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in kommunikationsstarken Familien aufwachsen, eine höhere Problemlösungsfähigkeit, ein höheres Selbstvertrauen und bessere schulische bzw. akademische Leistungen aufweisen. Darüber hinaus wurde berichtet, dass Probleme von Kindern, die in Familien aufwachsen, in denen die gesunde Kommunikation fehlt, häufiger mit ihren Familien verbunden sind. In einer von uns in unserer Klinik durchgeführten Studie gaben fast alle Kinder und Jugendliche mit Spielsucht an, keine Aktivitäten mit ihren Familien zu unternehmen, während die Gruppe ohne Spielsucht angab, Aktivitäten mit ihren Familien zu unternehmen. In diesem Fall mag die Kommunikation innerhalb der Familie mit der Sucht abgenommen haben, aber wir wissen, dass während der Behandlung eine Erhöhung der Zeit, die mit der Familie verbracht wird, positive Auswirkungen auf die Genesung hat. Eine weitere Studie, die auch von uns in unserer Klinik durchgeführt wurde, zeigte, dass Jugendliche mit Spielsucht denken, dass ihre Eltern ihnen zu wenig Aufmerksamkeit schenken und ihrer Individualität nicht genügend Bedeutung beimessen. Dies kann dazu führen, dass Kinder versuchen, ihre emotionalen Bedürfnisse auf unterschiedliche Weise zu befriedigen und mehr Zeit mit Internet-Spielen zu verbringen. Können wir Ihre Ansichten über die Nutzung von sozialen Medien und die Beziehung zwischen Familienkommunikation erfahren? Durch die Nutzung der Sozialen Medien in einem Zeitraum, die einen Einfluss auf die familiäre Kommunikation haben kann und auf einer Ebene, die die

Privatsphäre beeinträchtigen kann und die zu einer Nichterfüllung von Verantwortlichkeiten führen kann, kann die innerfamiliäre Kommunikation beeinflusst werden. Auf der anderen Seite sehen wir, dass in Familien mit schlechter Familienkommunikation Kinder früh an das Internet herangeführt werden, Kinder und Jugendliche unbeaufsichtigt im Internet, insbesondere in sozialen Medien, Zeit verbringen und die Überwachung der Internetnutzung nicht ausreichend erfolgt. Dies kann bei Kindern und Jugendlichen zu Internetsucht, schädlicher Nutzung sozialer Medien und sogar zu Cybermobbing und Missbrauch führen.



Wer ist Facharzt Dr. Esra Bulanik Koç?

Esra Bulanik Koç schloss 2012 ihr Studium an der medizinischen Fakultät der Hacettepe-Universität ab. Anschließend schloss sie 2017 ihre Facharztausbildung an Bakırköy Mazhar-Osman-Bildungs- und Forschungs-krankenhaus für psychische Gesundheit und neurologische Erkrankungen, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Istanbul ab. Dr. Esra Bulanik Koç, die ihre These zum Thema „Eltern-einstellungen bei Jugendlichen mit Computerspiel-abhängigkeit“ verfasste, ist immer noch im Bakırköy Mazhar-Osman-Bildungs- und Forschungs-krankenhaus für psychische Gesundheit und neurologische Erkrankungen beschäftigt. Sie hat Veröffentlichungen in nationalen und internationalen Fachzeitschriften.

KINDER-BEREITSCHAFTS- TELEFON AKTIV



Graz (16. August 2022)- Das Land Steiermark hat über die Gesundheitsversorgungs-GmbH (GVG) den kinderärztlichen Bereitschaftsdienst für das Gesundheitstelefon 1450 wieder sichergestellt. Eltern von Kindern von null bis sechs Jahren erhalten telefonisch Zugang zu einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin in der Steiermark, wenn sich am Wochenende medizinische Fragen stellen. Die Zuteilung erfolgt über eine diplomierte Kranken- und Gesundheitspflegerin. Am vergangenen Wochenende gingen 13 Anrufe ein, vier davon

wurden zur diensthabenden Kinderärztin weitergeleitet.

Die GVG, die im Auftrag des Landes, des Gesundheitsfonds und der ÖGK aktiv ist, stellt fortan von der Dienstplanung bis zur Abrechnung die Besetzung des Dienstes sicher. In Ausarbeitung ist derzeit auch eine eigene App, die es Kinderärztinnen und Kinderärzten noch leichter machen soll, Dienste einzutragen und Abrechnungen zu stellen. Diese soll noch im August ihren Betrieb aufnehmen.

Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß: „Als dreifache Mutter war es mir besonders wichtig, diese Unterstützung für Eltern von Kindern von null bis sechs Jahren nach einer Unterbrechung durch Corona schnellst möglich wieder aufzunehmen. Mit der App und der Bereitschaft vieler Kinderärztinnen und Kinderärzte, auch am Wochenende für Fragen zur Verfügung zu stehen, können wir die stationäre Versorgung entlasten und dort helfen, wo Hilfe rasch und unkompliziert geboten ist.“

Optimal geschützt:

Auffrischungs- Impfung!

Erneuern Sie jetzt Ihren Impfschutz ab dem 6. Monat nach der dritten Impfung! Auf den steirischen Impfstraßen oder bei einer der zahlreichen Impfordinationen.



Mehr Informationen unter www.impfen.steiermark.at



WE'LL BE
BACK!

SOMMERTOUR DES KULTURBUSSES „MUSEUMSBULLI“

LH Mikl-Leitner: „Kultur zu den Menschen bringen und sie dafür begeistern“



© NLK Burchhart

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner u. a. vor dem „Museumsbulli“ anlässlich der Eröffnung der Sonderausstellung „I wer nar-risch“ im Museum Niederösterreich im Jahr 2021.

Nicht nur das Bundesland Niederösterreich feiert heuer seine 100-jährige Eigenständigkeit, auch das Haus der Geschichte und das Haus für Natur feiern je ihren fünften und 20. Geburtstag. Ebenfalls seit fünf Jahren nicht mehr aus der NÖ Kulturlandschaft wegzudenken ist der restaurierte VW-T1-Bulli, der als Markenzeichen des Hauses jeweils über den Sommer zu wichtigen Veranstaltungen in Niederösterreich tourt, um Menschen für die Kultur zu begeistern. Auch beim Landhausfest am 3. September in St. Pölten wird das beliebte Fotomotiv dabei sein.

„Das vielfältige Kulturangebot in Niederösterreich wird nicht nur von Kulturleuchttürmen wie Grafenegg getragen, sondern vor allem

auch von der kulturellen Nahversorgung“, erklärt Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner. „Und so vielfältig wie unser Bundesland, ist auch das kulturelle Angebot von der Niederösterreichischen Landesausstellung im Schloss Marchegg und zahlreichen anderen Ausstellungserlebnissen, vom unterhaltsamen Sommertheater bis hin zu musikalischen Hochgenüssen in allen Ecken und Enden des Landes. Der Museumsbulli ist mit seiner Tour mittlerweile zum fixen Programmpunkt des Kultursommers Niederösterreich geworden“, so die Landeshauptfrau.

„Der Museumsbulli war heuer schon im Festspielhaus St. Pölten, bei den Bezirksfesten, bei der Niederösterreichischen Landesaus-

stellung, beim Kultursommer Laxenburg, bei den Sommerspielen Melk, bei der Sommernachtsgala in Grafenegg, bei den Festspielen Reichenau oder bei der Bühne Baden“, berichtet Matthias Pacher, Geschäftsführer vom Museum Niederösterreich, der den T1 auch selbst gerne lenkt. „Nächste Stationen werden die KUNST WERK TAGE auf der Schallaburg, das Haus der Wildnis und eben das Landhausfest sein. Bei unseren Touren informieren wir nicht nur über unsere aktuellen Ausstellungen, sondern bieten oft auch Familienprogramm an“, so Matthias Pacher. Auch bei Oltimer-Rennen wie den Vienna Classic Days lässt der Flitzer mit dem Kennzeichen „P-HDG 1“ die Reifen quietschen.



LUNGENKREBSFÄLLE BEI FRAUEN HABEN SICH VERMEHRT



Fachärztin für medizinische Onkologie
Prof. Dr. Yeşim Yıldırım

Lungenkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten weltweit. Obwohl sie als „Männerkrankheit“ bekannt ist, hat ihre Häufigkeit bei Frauen in letzter Zeit zugenommen. Studien weisen darauf hin, dass ein Mangel an DNA-Reparaturgenen, verschiedene genetische Mutationen und weibliche Hormone wie das Hormon Östrogen das Auftreten der Krankheit negativ beeinflussen.

Lungenkrebs, der jedes Jahr bei 2 Millionen 200.000 Menschen diagnostiziert wird, steht an erster Stelle unter den krebserkrankten Todesfällen bei Männern und bei Frauen kommt sie bei krebserkrankten Todesfällen nach Brust- und Dickdarmkrebs.

Die Ergebnisse der letzten 40 Jahre zeigen, dass die Häufigkeit von Lungenkrebs bei Frauen um 73 Prozent zugenommen hat. Der Grund, warum die Krankheit häufiger vorkommt, ist entgegen der Meinung der Allgemeinheit nicht auf das Rauchen beschränkt. Studien belegen, dass die Rate bei den Nichtraucherinnen auch zunahm, da mehr Frauen zu Hause stärker dem Passivrauchen ausgesetzt waren.

Nach den Ergebnissen der englischen Krebsforschung gehören der Mangel an DNA-Reparaturgenen, verschiedene genetische Mutationen und weibliche Hormone wie Östrogen zu den Faktoren, die diese Häufigkeit erhöhen.



Zielgerichtete Medikamente erhöhen die Überlebensrate

Es werden inzwischen viele Innovationen und Methoden bei der Behandlung von Lungenkrebs eingesetzt. Insbesondere in den letzten 10 Jahren haben sich die Überlebensraten durch neue Behandlungen wie zielgerichtete Medikamente und Immuntherapien für fortgeschrittene Erkrankungen um das 2- bis 3-fache erhöht. Die krankheitsfreie Lebensdauer hat sich erhöht, und die Lebensqualität der

Patienten hat sich verbessert. Jetzt werden personalisierte Behandlungen auch in medikamentösen Behandlungen eingesetzt. Mit anderen Worten durch die detaillierte Untersuchung der genetischen und molekularen Strukturen von Tumoren in der Pathologie und der Kombination zur individuellen tumorspezifischen Behandlungsoption können zielgerichtete Smart Drugs oder individuelle Kombinationstherapien bestimmt werden.



G'impft in den Herbst

Die Auffrischungsimpfung verbessert den Schutz vor einer schweren COVID-19-Erkrankung deutlich. Um auch im Herbst geschützt zu sein, ist es wichtig, sich noch im Sommer die COVID-19-Auffrischungsimpfung zu holen.

Pop-up-Impfzentren im Herbst

- 📍 in ausgewählten Straßenmeistereien
- 🕒 Jeden Freitag: 15 – 19 Uhr | Jeden Samstag: 11 – 15 Uhr

Alle Informationen zu Terminen und Standorten unter www.burgenlandimpft.at



burgenland
wird g'impft



EIN KIND ERZIEHEN, DAS „NEIN“ SAGEN KANN

Die Sozialarbeiterin Elif Sevim Yilmaz erklärt, dass die Familie die Grundlage der kindlichen Entwicklung ist und fügt hinzu: „Die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes beginnt in der Familie. Die Familie ist die primäre Gruppe, in der das Kind eine soziale Identität erlangt, mit anderen Personen in der Gesellschaft interagiert, die Werte und Normen der Gesellschaft erlernt, das Wissen, die Fähigkeiten und Gewohnheiten erwirbt, um seine/ ihre Rollen zu erfüllen und sich zu sozialisieren.“ Yilmaz, dessen Ansichten wir zu den Aufgaben der Familie und den Reflexionen der Familie-Kind-Beziehung eingeholt haben, erklärt zu diesem Thema Folgendes: „Zu den grundlegenden Aufgaben der Familie gehört es, den körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden und das Kind zu einem gesunden Individuum zu erziehen. Die ersten Beziehungen mit der Familie bilden die Basis für das menschliche Verhalten während des gesamten Lebens. Durch eine gesunde Beziehung zwischen der Familie und dem Kind wird eine gesunde Persönlichkeitsstruktur gebildet.“ Yilmaz betont, dass sich ein Kind in einer Umgebung mit gesunder Kommunikation gesund

entwickelt: „Die Selbstwahrnehmung, das Bewusstseinsniveau und die sozialen Fähigkeiten von Menschen, die in einer gesunden Umgebung aufwachsen, sind höher als bei Menschen, die in einer Umgebung ohne gesunde Kommunikation aufwachsen.“

DAS VERHALTEN DER ELTERN HAT DEN GRÖSSTEN EINFLUSS

Die Sozialarbeiterin Elif Sevim Yilmaz weist auf die Bedeutung der Einstellung von Müttern und Vätern hin und erklärt: „Damit Familien eine gesunde und effektive Kommunikation mit ihren Kindern aufbauen können, ist es wichtig, dass sie selbstbewusst sind, sich selbst und ihren Kindern gegenüber respektvoll sind, ein Gespür für die Probleme ihrer Kinder haben, in der Lage sind zu kooperieren, die Gefühle und Gedanken ihrer Kinder teilen und eine akzeptierende Haltung gegenüber ihren Kindern haben.“ Yilmaz, die vor allem die Entwicklung des Kindes in der Vorschulzeit betont, unterstreicht, dass das Kind in dieser Zeit stark von den Umweltfaktoren beeinflusst wird. „Eltern, die ihre Kinder anleiten und Regeln aufstellen, helfen ihren Kindern zwischen richtig und falsch, akzeptablem und

inakzeptablem Verhalten zu unterscheiden“, sagt Yilmaz und fügt hinzu, dass Eltern ihren Kindern angemessene Grenzen setzen sollten: „Wenn Eltern ihren Kindern angemessene Grenzen setzen, hilft dies dem Kind die Fähigkeit, richtig zu urteilen und ein Gewissen zu entwickeln. Außerdem hilft es dem Kind, die Umwelt und Ereignisse zu verstehen und zu lernen.“ Yilmaz hebt hervor, dass Eltern, die ihren Kindern angemessene Grenzen setzen können, nicht nur die Entwicklung ihrer Kinder fördern, sondern auch die Wahrscheinlichkeit verringern, dass ihre Kinder in gefährliche Situationen geraten: „Kinder, die eine gesunde Kommunikation und Interaktion mit ihren Eltern haben, können ihre Gefühle und Gedanken gegenüber anderen Menschen auf angemessenere Weise ausdrücken und ein sicheres Verhalten angesichts der Probleme zeigen, mit denen sie konfrontiert werden.“

Yilmaz erklärt, dass sicheres Verhalten als „sich im Allgemeinen klar und offen ausdrücken“ definiert werden kann und sagt: „Personen mit einem hohen Maß an sicherem Verhalten können ihre positiven oder negativen Gefühle und Gedanken leicht ausdrücken

können angesichts Anliegen, die nicht erfüllt werden können, leicht „Nein“ sagen und können leicht Reaktionen wie z.B. Gespräche einleiten und sie bei Bedarf beenden, zeigen.“

Yilmaz betont, dass die Einstellung der Familie für ein sicheres Verhalten sehr wichtig ist: „In der Beziehung zwischen der Familie und dem Kind führt die Fähigkeit, Nein zu sagen, im Rahmen einer kritischen und wertenden Haltung zu einer Bestrafung, während akzeptierende Verhaltensweisen gewürdigt und anerkannt werden. Diese Haltung der Familie wirkt sich auf die Entwicklung eines sicheren Verhaltens der Kinder aus und beeinflusst die Fähigkeit, Nein zu sagen bei den von den Kindern zu treffenden Entscheidungen.“ Zudem betont Yilmaz auch, dass in Studien mit jungen Menschen berichtet wurde, dass das Selbstwertgefühl bei Jugendlichen, die eine gute Beziehungen zu ihren Familien haben, an Entscheidungen beteiligt sind und in demokratischen Familien leben, in denen sie und ihre Meinung respektiert werden, höher ist.

DIE PUBERTÄT IST WICHTIG

„Das wichtigste psychosoziale Merkmal der Pubertät, die als Zeit des schnellen Wachstums und der Reifung charakterisiert wird, in dem bedeutende körperliche und geistige Veränderungen erlebt werden, ist die Erlangung der Identität“, erklärt Yilmaz und betont, dass dies eine Zeit ist, in der die Jugendlichen beginnen, von ihren Familien unabhängig zu werden und Freundschaften mehr an Bedeutung gewinnen: „Um in Freundesgruppen aufgenommen zu werden, unterwirft sich der junge Mensch deren Einfluss. Eltern werden durch ihre Vorbilder ersetzt und der Heranwachsende möchte lieber so wie diese Vorbilder sein.“ Yilmaz stellte fest, dass Identitätsverwirrung ein natürlicher Prozess ist, den alle jungen Menschen durchlaufen: „Jugendliche, die sich in einer Identitätsverwirrung befinden und eine negative Identität annehmen, können mit großen

Problemen wie Drogenmissbrauch konfrontiert werden. Jugendliche, die für einige ihrer Entscheidungen in der Pubertät von ihren Familien stark kritisiert werden, bevorzugen lieber, um nicht mit denselben Reaktionen im Freundeskreis konfrontiert zu werden, Dinge zu akzeptieren, anstatt diese zu hinterfragen. Diese Verhaltensweise kommt zustande, da sie Angst haben, dieselben Reaktionen von ihren Freunden zu bekommen und von ihren Freunden ausgeschlossen zu werden.“ Yilmaz betont, dass Kinder und Jugendliche, die sich keine Lebenskompetenzen aneignen, eher unter dem Druck von Freunden leiden und sich negative Verhaltensweisen aneignen, die von der Gesellschaft nicht akzeptiert werden und fügt hinzu: „Kinder, die sehr schnell unter den Einfluss negativer Freunde geraten und sich mit ihnen identifizieren, sind nicht in der Lage „Nein“ zu sagen, sodass sie schnell die unakzeptablen Verhaltensweisen ihrer Freunde übernehmen. Da sie nicht Nein sagen können, nehmen sie auf das Bestehen ihrer Freunde Suchtmittel ein. Kinder, die die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, erlernen, werden dank der Ablehnungs- und Widerstandsstrategien, die sie gelernt haben, in der Lage sein, in Situationen, in denen sie mit Suchtmitteln konfrontiert werden, diese abzulehnen.“

Elif Sevim Yilmaz, die sagt: „Es wurde beobachtet, dass die Einstellung der Familie die Entwicklung der sicheren Verhaltensweisen einer Person beeinflusst.“, betont, dass sich diese Wirkung in den Beziehungen der Person mit der Gesellschaft widerspiegelt. Yilmaz stellt fest, dass vor allem junge Menschen ein für sie schädliches Suchtverhalten an den Tag legen, weil sie die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, nicht entwickeln können und sagt: „Aus diesem Grund ist es notwendig, die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, zu entwickeln, was notwendig ist, um den Einzelnen davon abzuhalten, Suchtmittel zu konsumieren und ihn dazu zu bringen, sich kompetent zu fühlen bei Anerbieten diese abzulehnen.“



Wer ist Elif Sevim Yilmaz?

Yilmaz absolvierte an der Universität Üsküdar den Fachbereich Sozialarbeit und an der Atatürk Universität den Fachbereich Kindesentwicklung. Während ihres Studiums setzte sie sich in verschiedenen Nichtregierungsorganisationen ehrenamtlich für Kinder und benachteiligte Gruppen ein. Yilmaz hat an einem evidenzbasierten Mentoring-Projekt für misshandelte Kinder teilgenommen, das im Rahmen der Universität durchgeführt wurde, und war sechs Monate lang in einem Rehabilitationszentrum, wo sie ihre erste Berufserfahrung gemacht hat, beschäftigt. Nun ist sie seit drei Jahren als Sozialarbeiterin bei Tokat Beratungsstelle Yeşilay (Grüner Halbmond), an der sie während des Studiums im Rahmen der Yeşilay-Universitätsvereinigung als ehrenamtliche Mitarbeiterin gearbeitet hat, tätig. Yilmaz, die sich weiterhin für die soziale Unterstützung von Menschen und ihren Familien einsetzt, die Probleme mit Alkohol-, Drogen-, Tabak-, Internet- und Glücksspielsucht haben, führt auch Workshops durch, um die Klienten zu stärken.

Brücke Köprü

Magazin für Vielfalt



Sonbahar için

AŞI ŞART!

- ▶ *Güneş seven hastalıklar da var!*
- ▶ *"Hayır" diyebilen bir çocuk yetiştirmek*
- ▶ *Aileler dijitalleşmeden nasıl etkileniyor*
- ▶ *Marburg mu, Maymun Çiçeği mi, Korona Virüsü mü tehlikeli?*



KORONA SİNİR BOZUCU VE TEHLİKELİ BİR HASTALIKTIR: BU YÜZDEN TAMAMLAYICI DOZUNUZU HEMEN YAPTIRIN!

Yukarı Avusturya Hükümeti, vatandaşlarına korona aşısının önemini anımsatmak için bir kampanya başlattı

Korona Virüsü hala aramızda: Çevremizdeki insanlar tekrar tekrar virüs kapıyor fakat neyse ki çoğu hafif atlatıyorlar. Pandemi koşullarındaki bu rahatlama, pek çok insanın hala aşı bağışıklığının sürmesinden kaynaklanıyor. Bunu devam ettirebilmek için de her vatandaşın bağışıklığının devam edip etmediğini ya da tekrar aşıya ihtiyacı olup olmadığını özellikle yakından takip etmesi gerekiyor.

Kimler aşı yaptırmalı?

Ulusal Aşı Komitesi 5 yaş ve üzeri herkesin, hastalığın ağır ve uzun

sürelili seyrinden korunmayı sağlayan temel bağışıklık için üç dozu tamamlamasını öneriyor. Altmış yaş üzeri her vatandaşın ve risk grubunda olan gençlerin ise, dördüncü doz aşılarını olması tavsiye ediliyor. Yukarı Avusturya Yönetimi resmi internet sitesinde aşı konusunda bilgilendirmeler sürekli olarak güncelleniyor, dilediğiniz zaman www.corona.ooe.gv.at adresine bakabilirsiniz.

Bilinçlenmeli ve Korunmalıyız

Aşı ve Korona konusunda pek çok spekülasyon ortaya atılıyor. Yukarı Avusturya yönetimi konu hakkında en çok sorulan sorular için kapsamlı ve gerçek bilgilere ulaşabilmeniz adına yukarıda verdiğimiz siteyi kurdu. Ayrıca halka açık aşı merkez-

lerinde de, özel eğitimli personel ile aşı konusunda bağlayıcı olmayan görüşmeler yapıp bilgi alabilirsiniz. Eyalet yönetimi tarafından sunulan farklı aşı olanaklarıyla randevu almadan gidebileceğiniz aşılama noktalarında aşılarınızı yaptırabilirsiniz. Bu uygulamalar sayesinde herkes aşıya dilediği zaman ulaşabilir.

Birbirimize ve kendimize iyi bakmaya devam edelim!

Detaylı bilgi için tıklayın:
www.corona.ooe.gv.at

FAYDALI TAVSİYELERLE YANINIZDAYIZ. KESİN!

#GemeinsamGeimpft



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG DES BMSGPK; AGENTURFOTO MIT MODELS GESTELLT

 Bundesregierung

Sağlıklı bir birlikte yaşam için: Aşı olun!

Ağır bir COVID-19 hastalığına ve uzun dönemli COVID hastalığına karşı her ne kadar hastalığı geçirmiş olsanız da iyi ve uzun süreli bir koruma için üç aşıya ihtiyacınız vardır. Özellikle risk grubunda olan veya yaşlı insanlar için en geç altı ay sonra bir hatırlatma aşısının yaptırılmasını tavsiye ediyoruz. Bu nedenle COVID-19 aşıınızı zamanında yaptırın. Tüm bilgiler, aşı programları ve randevular için: gemeinsamgeimpft.at



Sonbahar için

AŞI ŞART!



Solunum Derneği (TÜSAD)
Enfeksiyon Çalışma Grubu Başkanı
Doç. Dr. Berna Kömürçüoğlu

Türkiye'de artışa geçen KOVID-19 vakaları konusunda uzmanlar "sonbahar" uyarısı yaptı. Yeni varyantlarda ağır vakalar görülmeye başlandı. Sonbahar ve kışa doğru vakaların çok yükselmemesi için hatırlatma dozları mRNA aşılarıyla tamamlanmalı, maske-mesafe önlemlerine azami dikkat edilmeli.

Pandeminin sona ereceği ve KOVİD-19'un grip gibi bir hastalığa dönüşeceğine ilişkin iyimser beklentiler ne yazık ki uzun sürmedi. Dünya ve Türkiye'de Omicron'un yeni alt varyantları nedeniyle vaka sayılarında hızlı artış yaşanıyor. Bu aşamada acilen aşılama hızlanmalı aksi takdirde sonbaharda daha ciddi vaka artışları yaşanabilir.

Nisan ayı itibarıyla KOVİD-19 sayılarındaki hızlı azalmayla beraber dünya ve ülkemizde önlemlerin kaldırılması nedeniyle salgının biteceği ve endemik enfeksiyon halini alacağı yönünde beklentiler artmıştı. Ancak bayram tatilinin sona ermesiyle hâkim varyant halini alan Omicron BA.4 ve BA.5'in çok kolay ve hızla bulaşma özelliklerine sahip olmaları ve aşının oluşturduğu bağışıklıktan kaçabilmeleri nedeniyle vakalarda hızlı artışa neden olmaktadır.

Yeni varyantlarla akciğer tutulumu arttı

Artan vaka sayılarına paralel mortalite de artma meylinde. Omicron

varyantı ilk ortaya çıktığında pulmoner tutulum ve hastaneye yatış gereksinimi çok azalmıştı, adeta bir grip gibi geçiyordu. Bu toplumda belirgin bir rahatlama neden oldu ve önlemlerin bırakılmasına yol açtı. Ancak yeni gelişen alt varyantlarda tekrar pulmoner tutulum, pnömoni ve ağır vakalar görmeye başladık. Özellikle yaşlı ve ek hastalığı olan, immün yetmezliği olan kişilerde ağır hastalık riski daha yüksek. Yaşlıların risk altında olmasının birkaç nedeni var. Öncelikle doğal bağışıklık ve enfeksiyonla mücadele bozuluyor, aşılardan yarattığı koruyuculukta düşüyor, diyabet gibi kronik hastalıkların eklenmesi de direnci daha da düşürüyor.

Hatırlatma dozları mRNA aşılarda tamamlanmalı

Vaka artışların önüne geçilmesi için aşılarda hatırlatma dozlarının yapılması çok önemli. İlk aşılamanın üzerinden zaman geçti ve tam doz aşıları olanlar ülkemizde maalesef yüzde 30 civarında. Son aşılardan 6 ay ve üzerinde süre geçtiğinde bağışıklık düşüyor, yeni varyantla-

rın antikordan kaçma özelliği de olması aşılardan etkinliğini azaltıyor ve kişiler tekrar tekrar hasta olabilir. Varyantlara daha etkili yeni aşı geliştirme çalışmaları halen devam ediyor. Yeni aşılardan uygulamaya girene kadar özellikle mRNA (Biontec) aşılardan hatırlatmada öneriyoruz.

Okullar açılmadan 12 yaş altı aşılanmalı

KOVİD aşılardan emniyet kemeri gibidir; kazayı önlemez ama kaza sırasında ağır yaralanmayı ya da ölümü önler.

- Kışa kadar hatırlatma dozlarının yapılması çok önemli.
- Ülkemizde 12 yaş altı aşılanma programına alınmadı, okullar açılmadan 12 yaş altı çocuklarında aşılanmasına başlamalı, böylece genç nüfusun ailedaki yaşlılara hastalığı bulaştırması önlenmeli.
- Daha kolay bulaşan Omicron alt varyantlarından korunmak için kalabalık açık alanlarda risk daha fazla. Kapalı alanların yanı sıra, toplu ulaşım ve çarşı-pazar gibi kalabalık açık alanlarda da maske kullanılmalı.



Korona rahatsız ettiğinden ve tehlikeli olduğundan:
Şimdi hatırlatma aşısını olun!

Tedbir almak, ağır hasta olmaktan daha iyidir. Korona aşısı ağır hastalık gidişatına ve Long (uzun) COVID'e karşı korur. ŞİMDİ aşı olmaya gidin ve sonbaharı korunmuş olarak geçirin!

Bütün gerçeğe ve bütün randevular için: corona.ooe.gv.at



GÜNEŞ SEVEN HASTALIKLAR DA VAR!



Dermatolog
Prof. Dr. Zekayi Kutlubay

Öncelikle güneş; pozitif düşünme yeteneğini artırır, D vitamini sentezini sağlar, mikropları öldürür. Bunun yanı sıra bazı dermatolojik hastalıkların da daha hızlı iyileşmesini sağlar. Özellikle sedef, egzama gibi kabuklu, kaşıntılı hastalıklar güneşi sever ve iyileşmek için ister. Ama tabii ki kuralına uygun olmak şartıyla. Peki ama nasıl?

Güneş aslında çok şifalı ve faydalıdır...

Vücudunda yarası olan kişilerde daha hızlı iyileşme sağlar, derinin daha çabuk toparlanmasına yardımcı olur. Hatta dermatoloji de 'fototerapi' adı verilen bazı üniteler vardır. Özellikle kışın, güneş ışığı taklit edilerek kullanılan ultraviyole lambaları ile bazı deri kanseri türleri,

Güneşin zararlı ışınlarının özellikle deri kanseri oluşumuna neden olduğu 'tehlikeli ve sakınmak gerekir' uyarı ve haberleri oldukça yapılıdır. Bu doğru bilgi olmasına rağmen bir de güneş isteyen, seven hastalıklar vardır. Sedef, liken, egzaman, kuru kaşıntı, akne, sivilce gibi... Tabii ki gerekli önlemleri almak şartıyla!

sedef, egzama, liken, vitiligo-deride beyazlama, morfea-deride gelişen sertlikler, strese bağlı deride oluşan yaraların tedavisinde yardımcı olur.

Cildin yenilenmesini sağlar...

Güneş derinin üst tabakasını hafif soyar ve yenilenmesini sağlar. Güneş kaynaklı ultraviyole ışınları yangı-enflamasyon adı verilen olayları bloke eder, baskılar geriye döndürür, yangısal olayları bloke ettiği için yaralar iyileşmeye başlar.

Kaş yaparken göz çıkarmadan

Deri kanserlerinin yüzde 90 sebebi güneş ışığıdır. Yaşam süresinin uzaması, ozon tabakasının incilmesi, plaj ve açık alanlarda daha çok vakit geçirildiği için son 50 yılda deri kanseri vaka sayısı dünyada 10 kat arttı. Bu nedenle güneşten faydalanırken çok dikkatli olmak gerekir.

Dikkat etmesi gereken kişiler:

Kendisi ya da ailesinde deri kanseri öyküsü olan, vücudunda 50'den fazla ben bulan, rengi ve yapısı değişen benleri olan ve açık tenli-renkli gözlü, kızıl saçlı kişiler riskli grubu oluşturduğu için güneşten çok iyi korunmaları gerekir.

Güneşten faydalanmasını bilmek gerekir...

Riskli grup dışında kalan kişilerin günlük D vitamini yüzde 90'nının güneş aracılığıyla deriden sentezleyerek alındığı bilerek, 10:00'dan önce-16:00'dan sonra bilinçli yararlanması gerekir. Çünkü vücudun D vitamini ihtiyacının sadece yiyeceklerden alınması mümkün değildir. Ultraviyole ışınlarına da ihtiyaç vardır. Şapka, gözlük, güneş koruyucu kremler kullanarak güneşten faydalanmasını bilmek gerekir.



LAND
TIROL

Tüm Rakunlar Toplansın!

Çamaşır makinenizi her yıkamada Eco programda çalıştırın, %50 su tasarrufu sağlayın, hem de daha az elektrik kullanın!

Enerjiden tasarruf = Bütçede tasarruf

Daha fazla bilgi ve pratik ipuçları için:
www.tirol.gv.at/energiesparen

**Enerji
Hareketine
Sen de
Katıl**

YILIN İLK YARISINDA, 75.000 ÇALIŞAN AŞAĞI AVUSTURYA İŞÇİ SENDİKASI'NDAN DESTEK TALEP ETTİ



© Georges Schneider, AK Niederösterreich

Sadece yılın ilk yarısında 75.000 çalışan iş yerlerindeki sorunlardan dolayı AA İşçi Odası'ndan destek talep etti. Bu veriler, işçi sendikası tarafından yapılan iş ve sosyal hukuk değerlendirmelerinde ortaya kondu. Aşağı Avusturya İşçi Sendikası ve Aşağı Avusturya Sendikalar Federasyonu Başkanı Markus Wieser durumu kısaca şöyle özetledi: "Destek oranımız daha şimdiden 20,3 milyon Avroyu buldu." Şimdilerde ise izinler konusunda sorunlar yaşanıyor.

Sendikanın, yılın ilk yarısı için yaptığı değerlendirmelere göre 1 Ocak ila 30 Haziran arasındaki dönemde, 75.000 Aşağı Avusturyalı çalışan Aşağı Avusturya İşçi Sendikası'ndan destek talebinde bulundu. Başkan Wieser, "Taleplerin büyük kısmında uzman danışmanlarımız çalışanlara, yalnızca bordro incelemesi gibi basit işlemler yaparak yardımcı olabildiler," şeklinde konuştu. "4.000'den fazla çalışan için, işverenden ödenmemiş ücret ve maaşlarını talep etmek ya da konuyu mahkemeye taşımak veya hut iflas sonrası talepleri güvence altına almak durumunda kaldık. Bu rakamlara, söz gelimi bir çalışan ciddi bir biçimde hastalandığında iş göremezlik raporu ya da malul maaşı bağlanmasına yardımcı olduğumuz sosyal hak temsillerimiz de dahil."

Aşağı Avusturya İşçi Sendikası, çalışanlar adına 20,3 milyon avro geri ödeme tahsil etti

Yılın ilk yarısında İşçi Sendikası destek talep eden insanlar için toplamda 20.3 milyonluk geri ödeme almayı başardı. Bu tutarların büyük çoğunluğunu ödenmemiş ücretler, maaşlar, izin paraları, işten çıkarma tazminatları ve haksız yere kesilen kıdem tazminatları oluşturuyor. Wieser durumu şöyle özetledi: "Bizim rehberliğimiz ve hukuki temsilimiz olmadan haksız uygulama-

lardan etkilenen insanlar paralarını asla geri alamazdı."

İş yasası uzmanlarının bakış açısından bakıldığında yıllık izin konusunda da çokça sorun yaşanıyor. Bazı işverenler, çalışanlarına hak ettikleri izni vermek istemiyor ve bazıları da iş akdi sona erdikten sonra kalan izinlerin ücretini ödemeyi 'unutuyor'. AA İşçi Sendikası İş Ve Sosyal Hukuk Departmanı Başkanı Doris Rauscher-Kalod yasal prosedürü şöyle açıklıyor: "Her çalışanın her yıl beş haftalık izin hakkı vardır. Eğer mümkünse yıl içinde bu izinleri kullanmaları gerekir. Kullanılmayan izinler, ait oldukları yıldan iki yıl sonrasında tamamen silinir. İzne çıkma durumu ise temelde yine bir anlaşmaya dayanmalıdır. İzin tek taraflı olarak düzenlenemez. Çalışanlar da arzu ettikleri an izne çıkmazlar." İşverenler çalışana her halükarda izin vermekle yükümlü. Başkan açıklamasını şöyle noktalandı: "İşveren aynı zamanda çalışanın tatilini ne zaman sona erdirmesini talep ettiğini de önceden bildirmelidir. Yani bazı taleplerde karşımıza çıktığı gibi öylece arkasına yaslanıp iznin geçerliliğini kaybedeceği süreyi bekleyemez."

Eğer iş akdi sürdürülüyorsa izin ücreti ödenmeyebilir. Fakat eğer iş akdi sona erecekse, içeride kalan izin ücretleri mutlaka ödenmelidir.

Wieser: "Herkes altı hafta izin hakkı"

Altı haftalık izin haklarında da sorunlar yaşanıyor. Aynı işveren için 25 yıl çalışmış olan çalışanların yıllık izin hakkı altı haftaya çıkıyor. Özellikle belli dönemlerde ek bir haftalık iznin daha erken alınması gerekebiliyor. Aşağı Avusturya İşçi Sendikası ve Aşağı Avusturya Sendikalar Federasyonu Başkanı Markus Wieser temel sorunu şöyle açıklıyor: "Aşağı Avusturya'da ortalama bir iş akdi on bir yıldan daha az sürüyor. Pek çok çalışan, önceki yıllardaki hizmet dönemlerine rağmen bu koşulları sağlayıp hak elde edemiyor." Kırk yaş üzeri çalışanlar arasında ancak üç kişiden biri altı haftalık izin kriterini sağlayabiliyor diyor Wieser.

"Biz bu yüzden, kaç işverenle çalışmış olduğuna bakılmaksızın, yirmi beş yıl hizmet vermiş her çalışanın altı haftalık yıllık izin hakkının olmasını talep ediyoruz. Altı haftalık izin hakkı aynı zamanda yenilenme ve sağlık açısından da büyük önem arz ediyor. İşçilerimiz, devletimizin ayakta kalmasını sağlayan en temel unsurlardır. Federal Hükümet bu yüzden yalnızca altı haftalık yıllık izin hakkını daha erişilebilir kılmakla kalmamalı, herkese bu hakkı tanımalıdır."



AK Başkanı ve ÖGB NÖ Başkanı Markus Wieser, Austrian Airlines çıraklarından uçak türbinlerinin işleyişi hakkında bilgi aldı. @Wolfgang Prinz, AK Aşağı Avusturya

İŞÇİ SENDİKASI KARIYER GÜNLERİ FUARI BAD VÖSLAU'DA: "GELECEK / MESLEK / YAŞAM"

Öğrencilerimiz, Bad Vöslau'da yetmişin üzerinde katılımcıyla gerçekleştirecek büyük İşçi Sendikası Kariyer Günleri Fuarı'nda ilgilendikleri meslek dallarını pratikte deneme ve yeni okullar hakkında bilgi alma fırsatı bulacak. Bu yıl, gençlik dernekleri ve sendikaları, AMS, AUVA'nın yanı sıra bölgede bulunan yaklaşık otuz okul ve stajyer yetiştiren yirmiden fazla firma fuara katılım gösteriyor. Aşağı Avusturya İşçi Sendikası ve Aşağı Avusturya Sendikalar Federasyonu Başkanı Markus Wieser yaptığı fuar ziyaretinde şöyle konuştu: "Günümüzde iyi eğitimli uzmanlara talep çok yüksek. Bu sebeple gençlerin ve ergenlik çağındaki çocuklarımızın bireysel olarak güçlü yanlarını ve yeteneklerini doğru eğitimle ortaya koymasını özellikle önem arz ediyor. Bu yolcu-

lukta onları yalnız bırakmıyor ve bu fuarla farklı staj olanakları ile eğitim fırsatlarını gençlere tanıtıyoruz."

Fuarda, veliler ve öğrenciler için okul ve meslek tanıtım günleri

Çarşamba gününden bu yana, yaklaşık yüz yirmi kadar kayıtlı sınıftan iki bin sekiz yüz genç Bad Vöslau'daki fuara katılım gösterdi. 24 Kasım cumartesi günü ise fuarın kapıları velilere de açık olacak. Başkan Wieser, "Tüm velileri Cumartesi günü çocuklarıyla birlikte bu bilgilendirme etkinliğe katılmaya ve kapsamlı fırsatlar hakkında bilgi edinmeye davet ediyorum," şeklinde konuştu. Cumartesi günü yapılacak halk açık bilgilendirme etkinliğine 1.100'de fazla ziyaretçinin katılımı bekleniyor.

Fuar her yıl neredeyse 10.000 öğrenci katılıyor

"Gelecek | Meslek | Yaşam" bu alanda Aşağı Avusturya'nın en büyük fuarlarından biri. Eylül ayında St. Pölen'de ve Kasım ayında ise Bad Vöslau'da gerçekleşiyor. Fuara her yıl 10.000, yani her yıl mezun olacak öğrencilerin üçte ikisi katılım gösteriyor.

Thermenhalle Bad Vöslau,
2540 Bad Vöslau, Geymüllerstraße 6

21. bis 23. September 2022,
Schulveranstaltung

Zielgruppe: 7 - 9. Schulstufe

Öffentlichkeitstag: 24. September 2022 von 09 Uhr bis 14 Uhr

MARBURG MU, MAYMUN ÇİÇEĞİ Mİ, KORONA VİRÜSÜ MÜ

TEHLİKELİ?



Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik
Mikrobiyoloji Uzmanı
Prof. Dr. Ayşegül Ulu Kılıç

Dünya Sağlık Örgütü'nün Marburg virüsünü de salgın olarak tanımlamasıyla, korona mı, maymun çiçeği mi, marburg daha tehlikeli?' soru ve endişesi gündeme taşındı. Yüksek ateş, yoğun baş-kas ağrısıyla kendini belli eden Marburg, Ebolaya neden olan hastalığın virüsü ile aynı aileden ve yüzde 88'e varan ölüm oranıyla çok tehlikeli.

Batı Afrika'da yıllardır önemli bir sağlık sorunu olan Marburg virüsü, oldukça bulaşıcı, yüksek ateşle başlayıp, son evrede şiddetli kan kaybı ile şoka neden oluyor. Hastalık 1967 yılının ağustos ayında Batı Almanya'nın Marburg şehrinde ortaya çıktığı için bu ismi almıştır. Marburg ve Frankfurt kentlerinde 30 kişide görüldükten sonra Belgrad'da 2 kişinin hastalanmasıyla seyrini sürdürdü. Yapılan laboratuvar çalışmalarında iki ayrı yerde eş zamanlı başlayan salgına Doğu Afrika'daki Uganda'dan Avrupa kıtasına getirilen Afrika yeşil maymunlarının neden olduğu belirlendi. Daha sonra Demokratik Kongo Cumhuriyeti, Kenya, Güney Afrika, Zimbabve ve Angola'ya seyahat eden çok sayıda kişiye virüs tespit edilmiştir. Ayrıca 2008 yılında Uganda'da Afrika meyve yarasalarını araştıran gezginlerde de görülmüştür. Son dönemde Gana'da ortaya çıkan, can kaybına yol açan virüs dünyada yeni bir paniğe neden oldu.

Marburg virüsü semptomları neler?

Yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı, halsizlikle aniden başlayan Marburg virüsü kaynaklı hastalığa kas ağrıları eşlik etmektedir. Hastalığın üçüncü günü genellikle şiddetli ishal, karın ağrısı ile bulantı-kusma görülür. İshal şiddetlenerek devam ederse, sıvı kaybı ve birçok metabolik bozukluk ortaya çıkabilir. Hastalarda belirtilerin başlamasından 2-7 gün sonrasında deri döküntüleri gözlenmiştir. Ölümcül vakalarda ise vücudun birden fazla yerinde kanamalar (diş eti, vajinal, bağırsak) eşlik edebilir. Merkezi sinir sistemindeki tutulum nedeniyle bilinç bulanıklığı ve karışıklığı önemli belirtidir. Hayati kayıpların genellikle 8-9 gün sonra meydana geldiği bildirilmektedir.

Marburg virüsü nasıl bulaşır?

Doğrudan insandan insana ya da enfekte olanların kan, salgı ve diğer vücut sıvıları aracılığıyla virüs yüzeylere, cisimlere bulaşıyor. Virüs bulaşan yüzey ve cisimlere temas ile bulaş gerçekleşiyor.

Marburg virüsü nasıl teşhis edilir?

Marburg virüsünün neden olduğu

hastalığın; sıtma, tifo, şigeloz, menenjit ve diğer viral hemorajik ateşli hastalıklardan ayırt edilmesi gerekir. Bu virüsün varlığını belirlemek için aşağıdaki laboratuvar testleri uygulanabilir.

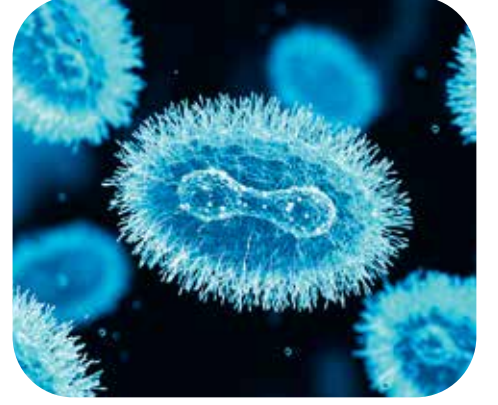
- Antikor enzimine bağlı immüno-sorbent deneyi (ELISA)
- Antijen tespit testleri
- Serum nötralizasyon testleri
- Ters transkriptaz polimeraz zincir reaksiyonu (RT-PCR)

Marburg virüsü nasıl tedavi edilebilir?

Hastalığın seyrini hafifletecek kanıtlanmış veya belirlenmiş bir tedavi protokolü henüz yok. Marburg için bir aşı bulunmamaktadır. Ancak hastalık süresince bağışıklığı destekleyici tedaviler ile bazı ilaçlar verilmektedir.

Bulaşıcı hastalıklar konusunda kişisel önlem alınmalı

Kişisel hijyen, çevre temizliği, sosyal mesafe gibi noktalara çok dikkat



edilmelidir. Bununla birlikte bağışıklık sistemini güçlendirmek için sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ile hareketsizlikten uzak durmak, kaliteli uyku ve stres yönetimi konuları da öne çıkmaktadır. Salgın hastalıklar ile ilgili olan bilgiler yalnızca doğru kaynaklardan takip edilmeli, kulaktan dolma söylemlerle hareket edilmemelidir.

AK NIEDER ÖSTERREICH

AŞAĞI AVUSTURYA İŞÇİ ODASI İLE EN İYİ DANIŞMANLIK HİZMETİ.

Markus Wieser
Aşağı Avusturya İşçi Odası Başkanı ve Avusturya Sendikalar Birliği Başkanı

ÖGB

© Klaus Wymalek

AİLELER DİJİTALLEŞMEDEN NASIL ETKİLENİYOR?



Dijitalleşme, artık yeni dünya düzeninde hayatımızın her alanında aktif rol oynuyor. Sadece yetişkinleri değil çocuklarımızı da yakından ilgilendiren dijitalleşme kavramının, toplumun en temel yapısı aile üzerindeki etkilerini ne kadar iyi biliyoruz? Yeni nesil bağımlılıkların beraberinde getirdikleri ve aile kavramına etkileri hakkında merak edilen soruları Uzman Doktor Esra Bulanık Koç sizler için yanıtladı.

Genel anlamda değerlendirecek olursanız dijitalleşmenin aileye ve özellikle de çocuk ve ergenlere olan etkisi nedir? Geleneksel aileden “yeni nesil aile” kavramına geçişte kazanılan ve kaybedilenler neler?

Dijitalleşmenin bilgiye kolay ulaşma, tüm dünyayla aynı anda haber alma, bankacılık ve benzeri bazı alanlarda hayatı kolaylaştırma gibi olumlu etkilerin yanında dijital dünyanın problemleri kullanımı ve dijital bağımlılık gibi olumsuz etkileri de getirmektedir. Dijitalleşme çocuk ve ergenlerin, ailesi ve arkadaşlarıyla yüz yüze vakit geçirmesini azaltabilir; sanal dünyada daha fazla vakit geçirmek de sanal arkadaşlar edinmelerine yol açabilir. Problemleri teknoloji kullanımı aile içindeki iletişimi azaltabilir ve aile bireyleri arasında olması gereken sağlıklı iletişimi bozabilir. Aynı zamanda dijital bağımlılık çocuk ve ergenlerde, yalnızlığın artmasına, sosyal iletişimde becerinin düşmesine, depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, psikoaktif madde bağımlılığı gibi

psikopatolojilerde artışa yol açabilir. Ayrıca dijitalleşmeyle birlikte, özellikle çocuk ve ergenlerin sanal dünyada takibinin yapılmaması, siber zorbalığa maruziyetlerini de gündeme getirebilir. Endüstrileşme, kentleşme ve teknolojiyle birlikte önce televizyonun sonra da internetin hayatımıza girmesi aile bireylerinin evde birlikte yüz yüze iletişimlerini oldukça azaltmıştır. Akşam eve geldiklerinde birlikte zaman geçirmek yerine telefon ya da televizyon başında ayrı ayrı vakit geçiren ebeveyn ve çocuklar birbirleriyle paylaşım yapamamakta, çocuklar ailelerinden yeterli ilgi ve sıcaklığı görememektedirler.

Size göre yeni medya teknolojileriyle ortaya çıkan yalnızlaşmanın bireye ve aile üyelerine etkileri nedir?

Bazı araştırmacılar internet bağımlılığının yalnızlık düzeyini artırdığını, yalnızlık sonucunda internet bağımlılığının ortaya çıktığını belirtirken; bazı araştırmacılar ise tam tersini öne sürmektedir. Ancak internet kullanımındaki artışın gerçek sosyal ilişkilere ayrılan zamanı ve yüz yüze ilişkileri azalttığı, sosyal izolasyona sebep olduğu ve böylece insanların yalnızlıklarının arttığı bir gerçektir. Özellikle sosyal medya kullanımıyla istenilen sahte kimlikler oluşturulabilmekte, birçok sanal arkadaş edinilmekte ama gerçek dünyada kişi yalnızlaşmaktadır. Bu da hem aile ortamında sağlıklı iletişimi bozmakta hem de beraberinde depresyon, anksiyete bozukluğu, bağımlılıklar gibi psikopatolojilerin görülme sıklığını artırmaktadır.

Dijital ortamda fazla zaman geçirmek eşler arasındaki ilişkilere nasıl yansıyor? Evliliklerdeki sorunları ve çatışmaları etkiliyor mu?

Dijital ortamda fazla zaman geçirmek tüm ilişkileri olduğu gibi eşler arasındaki ilişkileri de olumsuz etkileyebilir. Dijital ortamda fazla zaman geçirme sebebiyle eşlerin hem birbirlerine hem de çocuklara ayırdıkları vaktin azalması, sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanma, sosyal medya üzerinden yaşanan etkileşimler evliliklerde ça-

tışmalara yol açabilir. Aynı zamanda ebeveynlerden birinin dijital ortamda fazla vakit geçirmesi çocuklar üzerinde olan her alandaki sınırların kalkmasına ya da gevşemesine yol açabilir, bu da aile içindeki çatışmaları artırabilir.

"Yapılan çalışmalar, iletişimi iyi olan ailelerde yetişen çocukların sorun çözme becerilerinin daha fazla, özgüvenlerinin daha yüksek ve akademik başarılarının daha iyi olduğunu göstermiştir."

Ailenin birlikte zaman geçirmesi, ortak paylaşımlarda bulunması neden önemlidir? Bunların eksik olduğu bir aile ortamı, özellikle çocuk ve ergenler için, nasıl riskler barındırıyor?

Aileyle birlikte zaman geçirmek, ortak paylaşımlarda bulunmak sağlıklı çocuk gelişimi için çok önemlidir ve birçok ruhsal bozuklukta koruyucu rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalar, iletişimi iyi olan ailelerde yetişen çocukların sorun çözme becerilerinin daha fazla, özgüvenlerinin daha yüksek ve akademik başarılarının daha iyi olduğunu göstermiştir. Ayrıca sağlıklı iletişimin olmadığı ailelerde yetişen çocukların sorunlarını aileyle daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Kliniğimizde yaptığımız bir çalışmada oyun bağımlılığı olan çocuk ve ergenlerin neredeyse tamamı ailesiyle birlikte hiçbir aktivite yapmadığını söylemiş, oyun bağımlılığı olmayan grup ise aile ile birlikte aktivite yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu durumda bağımlılıkla da birlikte aile içi iletişim iyice azalmış olabilir; ancak tedavide aileyle birlikte geçirilen zamanın artırılmasının iyileşme üzerine olumlu etkileri olduğunu biliyoruz. Yine kliniğimizde yaptığımız bir çalışmada oyun bağımlılığı olan ergenlerin ebeveynlerinin kendilerine yeterli ilgiyi göstermediklerini, bireyselliklerine yeterli önemi vermediklerini düşündükleri ortaya çıkmıştır. Bu durum çocukların

duygusal ihtiyaçlarını farklı yollarla karşılamaya çalışmalarına ve internet oyunlarında daha fazla vakit geçirmelerine yol açmış olabilir.

Sosyal medya kullanımı ve aile içi iletişim ilişkisi hakkındaki görüşlerinizi alabilir miyiz?

Sosyal medyanın aile içi iletişimi etkileyecek sürede ve mahremiyeti zedeleyecek düzeyde kullanılması, sosyal medya sebebiyle sorumlulukların yerine getirilmemesi aile içi iletişimi etkileyebilir. Diğer taraftan aile içi iletişimleri kötü olan ailelerde çocukların erken yaşta internetle tanıştıklarını, çocuk ve ergenlerin internette özellikle sosyal medyada denetimsiz kaldıklarını, takiplerinin yeterince yapılmadığını görebilmekteyiz. Bu da çocuk ve ergenlerde internet bağımlılığına, sosyal medyanın zararlı kullanımına hatta siber zorbalıkla ve istismarla karşılaşmalarına yol açabilmektedir.



Uz. Dr. Esra Bulanık Koç kimdir ?

2012 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. 2017 yılında İstanbul Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği'nde uzmanlık eğitimini tamamladı. Tez çalışmasını "İnternet oyunu oynama bozukluğu olan ergenlerde ebeveyn tutumları" üzerine yapan Uz. Dr. Esra Bulanık Koç, halen Bakırköy Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde görev yapmaktadır. Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınları bulunmaktadır.

ÇOCUK HASTALIKLARI DESTEK HATTI YENİDEN AKTİVE EDİLDİ



13 Ağustos'tan itibaren Çocuk Doktorlarına 1450 Destek Hattından Ulaşabilirsiniz.

Steiermark Eyaleti, özel bir sigorta firmasının iştirakiyle (GVG) 1450 sağlık danışma hattında çocuk doktoru çağrılarını yeniden kabul etmeye başladı. Eyaletteki sıfır-altı yaş arası çocukların ebeveynleri herhangi bir tıbbi soruları olduğunda hafta sonu boyunca bir çocuk doktorundan görüş alabilecekler. Görüşmeler uzman hemşireler tarafından düzenlenecek. Geçen hafta sonu hat on üç kez arandı ve bu

aramaların dördü hali hazırda görev başında olan çocuk doktoruna yönlendirildi.

Devlet, sağlık fonu ve ÖGK adına bu hizmeti üstlenen GVG, görev planlamasından faturalandırmaya kadar sistemin tüm hizmetlerinin sorumluluğunu bizzat üstleniyor. Bunun haricinde çocuk doktorlarının hizmet girişlerini ve faturalandırmalarını daha da kolay yapmalarını sağlayacak ayrı bir uygulamayı da geliştiriliyor. Söz konusu uygulamanın ise Ağustos'ta kullanıma açılması planlanıyor.

Sağlık Bakanı Juliane Bogner-Strauß, konuyla ilgili şunları kaydetti: "Üç çocuk annesi bir kadın olarak, salgın döneminde kesintiye uğrayan bu desteği sıfır-altı yaş arası çocukların ebeveynlerine tekrar tahsis etmek benim için bilhassa önem arz ediyordu. Geliştirilen uygulama ve çocuk doktorlarımızın hafta sonu dahi soru yanıtlamak üzere ulaşılabilir olmayı gönüllü olmasıyla, yatan hasta vakalarını hafifletebilir ve ihtiyaç duyulan yerlerde hastalara daha hızlı ve kolayca yardım edebiliriz."

Optimal koruma:

Üçüncü Aşı!

İkinci aşıdan sonraki altıncı aydan itibaren aşı korumanızı tamamlayın! Steiermark aşılama noktalarına ya da sayısız aşı merkezine başvurabilirsiniz.



Daha fazla bilgi için www.impfen.steiermark.at



WE'LL BE
BACK!

KÜLTÜR OTOBÜSÜ "MUSEUMSBULLI" İLE YAZ TURNESİ

Vali Mikl-Leitner: "Kültürü halka taşımak ve ilham almalarına yardım etmek."



2021 yılında Aşağı Avusturya Müzesindeki "I wer narrisch" özel sergisi sebebiyle "Museumsbulli" (Müze transporteri) önünde Eyalet Başkanı/Başbakanı Johanna Mikl-Leitner

Bu yıl yalnızca Aşağı Avusturya'nın yüzüncü kuruluş yılını kutlamakla kalmıyoruz, Tarih ve Doğa Müzelerinin de yirmi beşinci doğum günlerini yâd ediyoruz. Aşağı Avusturya'nın manzarasının ayrılmaz bir parçası olan, restore edilmiş VW-T1-Bulli, beş yıldan bu yana müzelerin adeta, her yaz, halkı kültürel etkinliklerle heyecanlandıracak önemli etkinlikler için turlar düzenleyen bir marka temsilcisine dönüştü. Bu gözde fotoğraf aksesuarı araç, 3 Eylül'de St. Pölten'de düzenlenecek kır festivalinde de boy gösterecek.

Val Mikl-Leitner açıklamasında şunları kaydetti: "Aşağı Avusturya'nın çok çeşitli kültürel etkinlikleri

yalnızca Grafenegg gibi kültür merkezleri tarafından değil, yerel kültür kaynaklarından da destek görüyor. Ve söz konusu etkinlikler en az devletimiz kadar çeşitli ve zengin; Aşağı Avusturya Devlet Sergisi'nden Marchegg Kalesi'ne, eğlenceli yazlık tiyatrolardan ülkenin her bir köşesinden sahnelenen müzikallere kadar ülkemizde gerçekten farklı eser denemelerinin yapılmasına kadar... MuseumBalli, yaptığı gezilerle artık Aşağı Avusturya'da her yıl düzenlenen kültür yazı programının vazgeçilmez bir parçasına dönüştü.

Museumsbulli'yi bizzat kullanmaktan da keyif alan Aşağı Avusturya Müzesi Genel Müdürü Matthias Pa-

cher şunları aktardı: "Museumsbulli bu yıl St. Pölten Festspielhaus'ta, festivaller bölgesinde, Aşağı Avusturya Devlet Sergisi'nde, Laxenburg Kültür Yazı'nda, Melk Yaz Oyunları'nda, Grafenegg'teki Yaz Gecesi Galasında, Reichenau Festivalinde ya da Baden'de olacak. Sonraki duraklar ise Schallaburg'ta gerçekleşecek KUNST WERK TAGE, Wildnis Müzesi ve Landhausfest olacak. Turlarımızda yalnızca güncel sergilerimizle ilgili bilgi vermekle kalmıyor, sıklıkla aile paketi teklifleri de sunuyoruz."



AKCİĞER KANSERİ KADINLARDA ARTIŞA GEÇTİ



Medikal Onkoloji Uzmanı
Prof. Dr. Yeşim Yıldırım

Tüm dünyada en sık görülen kanserler arasında akciğer yer alıyor. "Erkek hastalığı" olarak bilinse de kadınlarda görülme sıklığı son zamanlarda artışa geçti. Yapılan araştırmalar, DNA tamir genlerindeki yetersizlik, farklı genetik mutasyonlar ve östrojen gibi kadınlık hormonlarının hastalığın görülme sıklığını olumsuz etkilediğine işaret ediyor.

Her yıl iki milyon 200 bin insana tanısı konan akciğer kanseri, erkeklerde kansere bağlı ölümlerin birincil, kadınlarda ise meme ve kalın bağırsaktan sonra sıralanıyor.

Son 40 yılın verileri kadınlarda akciğer kanseri görülme sıklığının yüzde 73'lük arttığını gösteriyor. Sanılanın aksine daha sık görülmesinin sebebi sigara içiciliği ile sınırlı değil. Yapılan araştırmalara göre sigara içmeyen kadınlarda da oranın arttığı, evde daha çok pasif içiciliğe maruz kaldığı dikkat çekti.

İngiltere Kanser Araştırmaları sonuçlarına göre DNA tamir genlerindeki yetersizlik, farklı genetik mutasyonlar ve östrojen gibi kadınlık hormonları bu sıklığı artıran etkenler arasında yer alıyor.

Hedefe yönelik ilaçlar sağ kalım oranları artırıyor

Akciğer kanserleri tedavisinde birçok yenilik ve yöntem kullanıma



girdi. Özellikle son 10 yıllık dönemde ileri evre hastalıkla hedefe yönelik ilaç ve immünoterapi gibi yeni tedavilerle sağ kalım oranları 2-3 kat arttı. Hastalısız yaşam süreleri uzadı, yaşam kaliteleri yükseldi. Artık ilaç tedavilerinde de kişiselleştirilmiş tedaviler kullanılıyor. Diğer

bir deyişle tümörlerin genetik ve moleküler yapıları patolojide detaylı incelenerek kişinin tümörüne özgü tedavi seçeneği; immünoterapi, hedefe yönelik akıllı ilaç ya da kemo-terapi kombinasyonları belirleniyor.



Sonbahara AŞILI

Tazeleme aşısı Kovid-19 hastalığını ağır bir şekilde geçirmenizi açıkça önüyor. Sonbaharda korunmuş olmak için daha Kovid-19 tazeleme aşısı olunması önemli.

Sonbahardaki pop-up aşı merkezleri

- 📍 Seçilmiş yol işletmeleri tesisleri
- 🕒 Her cuma 15-19, Her cumartesi 11-15

Zaman ve yerlere ilişkin bilgilere www.burgenlandimpft.at sitesinden ulaşabilirsiniz.



burgenland
wird g'impft

"HAYIR" diyebilen bir çocuk yetiştirmek

Elif Sevim YILMAZ

Bağımlılıklardan uzak bir yaşam sürmede hayır diyebilme becerisine sahip olmak ilk ve önemli bir adımı oluşturuyor. Tokat Yeşilay Danışmanlık Merkezinden Sosyal Hizmet Uzmanı Elif Sevim Yılmaz ile bağımlılıkta kişilik gelişimi ve "Hayır" diyebilmenin önemi üzerine konuştuk.

Çocuk gelişiminin temelinde ailenin olduğunu ifade eden Yılmaz, "Çocuğun kişiliğinin gelişmesi ailede başlar. Çocuğun, sosyal benliğini kazandığı, toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine girip toplumun değer ve normlarını öğrenerek, kendisine düşen rolleri yerine getirecek bilgi, beceri ve alışkanlıkları kazanıp toplumsallaştığı birincil grup ailedir." diyor. Aileye düşen sorumluluklar ve aile çocuk ilişkisinin yansımaları hakkında görüşlerine başvurduğumuz Yılmaz konuyla ilgili olarak şunları söylüyor: "Ailenin temel işlevleri arasında, çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki gereksinimlerini karşılayarak sağlıklı bir birey olarak yetişmesi yer almaktadır. Aile ile olan ilk ilişkiler, yaşam boyunca kurulacak insan davranışlarının temelini oluşturur. Aile ve çocuk arasında kurulan sağlıklı ilişki, sağlıklı bir kişilik yapısını oluşturmaktadır." İletişimin sağlıklı olduğu ortamda çocuğun da sağlıklı gelişim göstereceğine vurgu yapan Yılmaz, "Sağlıklı ortamda büyüyen bireylerin benlik algısı, farkındalık düzeyi ve sosyal becerileri, sağlıklı iletişimin olmadığı ortamda büyüyen bireylere göre yüksek olmaktadır." ifadelerini kullanıyor.

Anne ve babanın tutumları belirleyici oluyor

Sosyal Hizmet Uzmanı Elif Sevim Yılmaz anne ve baba tutumlarının önemine dikkat çekiyor, "Ailelerin çocukları ile sağlıklı ve etkili bir iletişim kurabilmeleri için kendilerine güvenen, kendilerine ve çocuklarına karşı saygılı, çocuklarının sorunlarına karşı duyarlı, iş birliği kurabilen, çocuklarının duygu ve düşüncelerini paylaşabilen ve çocuklarına karşı kabul edici bir tu-



tum içinde olmaları önemlidir.” diyor. Özellikle okul öncesi dönemde çocuğun gelişimi üzerinde duran Yılmaz, çocuğun bu dönemde çevredeki faktörlerden oldukça fazla etkilendiğinin altını çiziyor. “Anne babanın çocuklarına rehberlik yapması ve kurallar koyması, çocukların doğru ile yanlış ve kabul edilebilir ile edilemez davranışlar arasındaki farkı ayırt etmelerine yardımcı olur.” diyor Yılmaz, ebeveynlerin çocuklarına uygun şekilde sınırlar koyması gerektiğini ifade ediyor ve ekliyor: “Ebeveynlerin çocuklarına uygun şekilde sınır koymaları, çocuğun yargılama becerisinin ve vicdanının gelişmesini sağlar. Ayrıca, çocuğun çevresini, olayları anlaması ve öğrenmesi sürecine de yardımcı olur.” “Çocuklarına uygun şekilde sınır koyabilen anne babaların, sadece çocuklarının gelişimine yardımcı olmadıklarını; bunun yanı sıra, çocuklarının tehlike içeren durumlarla karşılaşma olasılıklarını da azalttıklarını belirten Yılmaz, “Anne-babaları ile sağlıklı iletişim ve etkileşim içinde olan çocuklar, karşılaştıkları sorunlar karşısında duygu ve düşüncelerini diğer insanlara daha uygun yollarla ifade edebilir ve güvenli davranış gösterebilirler.”

Güvenli davranış geliştirme

Güvenli davranışın, “genel anlamda kişinin kendisini açık ve net bir şekilde ifade etmesi” olarak tanımlanabileceğini belirten Yılmaz, “Güvenli davranış düzeyi yüksek olan bireyler; olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilmekte, yapılamayacak istekler karşısında rahatlıkla ‘Hayır’ diyebilmekte, konuşmaları başlatabilme ve gerektiğinde sonlandırabilme gibi tepkileri kolaylıkla verebilmektedirler.” diyor. Kişilerin güvenli davranışa sahip olabilmelerinde aile tutumlarının oldukça önemli olduğunun altını çizen Yılmaz, “Aile ve çocuk arasındaki ilişkide eleştirel ve yargılayıcı tutumlar çerçevesinde hayır diyebilme becerisi cezalandırılmayla sonuçlanırken kabul etme davranışları takdir ve onay görmektedir. Ailenin bu tutumu çocukların güvenli davranış gelişimlerini etkilemekte ve çocukların alacağı kararlarda hayır diyememe davranışına etki etmektedir.” diyor. Yılmaz

ayrıca, gençlerle yapılan çalışmalarda aile ile iyi ilişkileri olan, kararlara katılan, kendilerine ve görüşlerine saygı duyulan demokratik ailelere sahip ergenlerde benlik saygısının daha yüksek olduğunun bildirildiğini vurguluyor.

Ergenlik dönemi önemli

“Fiziksel ve ruhsal anlamda önemli değişikliklerin yaşandığı, hızlı büyüme ve olgunlaşma çağı olarak nitelenen ergenlik döneminin en önemli psikososyal özelliği kimliğinin kazanılmasıdır.” diyor Yılmaz, ergenler için bu dönemin aileden bağımsızlaşmaya başlanan ve arkadaş ilişkilerinin fazlaca önem kazandığı bir süreç olduğunu belirtiyor ve ekliyor: “Genç, arkadaş gruplarına dahil olabilmek için kendini onların etkisine bırakır. Anne ve babanın yerini örnek aldığı kişiler alır ve ergen bu kişilere benzemek ister.” Bu dönemde kimlik karmaşasının tüm gençlerin yaşadığı doğal bir süreç olduğunu söyleyen Yılmaz, “Kimlik bocalaması içinde olan ve olumsuz bir kimlik benimseyen ergen, madde kullanımı gibi önemli bir sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Ergenlik döneminde aldığı bazı kararlar aile tarafından fazlaca eleştirilen gençler arkadaş ortamında da aynı tepkiyi görmemek için sorgulamak yerine kabullenmeyi tercih ederler. Çünkü aynı tepkiyi arkadaşlarından da alıp arkadaş ortamlarından dışlanmaktan korkarlar.” diyor. Yaşam becerilerini benimsemeyen çocuk ve ergenlerin toplumca kabul edilmeyen olumsuz davranışlar edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilendiğini vurgulayan Yılmaz sözlerini şöyle sürdürüyor: “Olumsuz arkadaş etkisine çok çabuk giren ve özdeşleşen çocuklar hayır diyemedikleri için arkadaşlarının onaylanmayan davranışlarını da çok çabuk edinmiş olurlar. Hayır diyemediği için ısrar üzerine madde kullanılmaktadır. Hayır diyebilme becerisini öğrenen çocuklar ise, madde kullanımıyla ilgili bir durumla karşılaştıklarında öğrendikleri reddetme direnme stratejilerinden oluşan hayır diyebilme becerilerini sergileyeceklerdir.”

“Kişilik gelişiminde aile tutumlarının kişinin güvenli davranışlara

sahip olmasında etkili olduğu görülmüştür.” diyor Elif Sevim Yılmaz, bu etkinin ise bireyin toplumla olan ilişkilerine yansıdığını vurguluyor. Özellikle gençlerin hayır diyebilme becerisini geliştiremediklerinden kendileri için zararlı olan bağımlılık davranışları sergilediklerini ifade eden Yılmaz, “Bu nedenle bireylerin bağımlılık yapıcı madde kullanımını önlemeye yönelik gerekli olan hayır diyebilme becerisini geliştirmek ve kendilerini bağımlılık yapıcı maddeleri kullanma teklifini reddedebilme- de yeterli hissetmelerini sağlamak gereklidir.” diyor.



Elif Sevim Yılmaz kimdir?

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Hizmet ve Atatürk Üniversitesi Çocuk Gelişimi mezunu olan Yılmaz, lisans döneminde çeşitli sivil toplum kuruluşlarındaki gönüllü faaliyetlerle çocuklara ve dezavantajlı gruplara yönelik çalışmalar yürüttü. Üniversite kapsamında yürütülen istismara maruz kalmış çocuklara yönelik kanıta dayalı mentorluk projesinde yer alan Yılmaz, ilk iş deneyimi olarak rehabilitasyon merkezinde altı ay süreyle çalıştı. Üniversitede Yeşilay kulübü ile gönüllü olarak girdiği Yeşilay ailesi bünyesinde üç yıldan bu yana Tokat YEDAM'da Sosyal Hizmet Uzmanı olarak görev yapıyor. Alkol, madde, tütün, internet ve kumar bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ve ailelerine sosyal destek vermek üzere çalışmalarına devam eden Yılmaz, danışanları güçlendirmeye yönelik atölye faaliyetleri de yürütüyor.

#tirolgehtanders

SIYASAL

HAREKETSİZLİĞE

DUR DİYORUZ!

SPÖ

Wir gemeinschaften das.

PRODUZIERT IM AUFTRAG DES
MEDIENINHABERS:

Brücke Magazin
UID-NR: ATU 78312416
Bankverbindung: Raiffeisen
Regionalbank Baden
IBAN: AT04 3204 5000 0204 2315

CHEFREDAKTEUR:
Mustafa Delice

LAYOUT, SATZ, LOGO DESIGN
UND VISUELLES KONZEPT:

Erhan Özdoğan
(erhanozdogann@gmail.com)

KONTAKT

BRÜCKE - MAGAZIN FÜR VIELFALT:
Wienerbergstrasse 11/12A,1100
Wien

Tel: +43 676 354 4337

EMAIL:

office@bruckemagazin.at
office@delice.at

INTERNET:

www.bruckemagazin.at
www.facebook.com/BrückeMagazin
www.twitter.com/BrückeMagazin
www.instagram.com/bruckemagazin

DRUCKPRODUKTION:

Palatia Nyomda és Kiadó Kft.
H-9026 Győr, Viza utca 4.
Telefon: +36 96 510 102
E-mail: titkarsag@palatia.hu
Web: www.palatia.hu



Offenlegung gemäß § 25
Mediengesetz (MedG) für die
Print-Ausgabe des Magazins
„Brücke - Magazin für Vielfalt“

DOMATESLİ PİLİÇ BAGETLER



MALZEMELER

- Yarım kilogram kiraz domates
- 8 adet piliç baget
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 adet sivri biber
- 1 adet sarı biber
- 3 dal taze soğan
- 4-5 diş sarımsak
- Birer çay kaşığı karabiber ve pul biber
- 1 yemek kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Bagetleri yıkayıp iyice kurulayın. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Bagetleri ekleyip harlı ısıda her tarafını kızartın. Daha sonra bir tabağa alın. Aynı tavada doğranmış biberleri renklerini kaybetmeyecek şekilde soteleyin. Yıkayıp doğranmış soğan, sarımsak ve ikiye kesilmiş kiraz domatesleri ilave edin. Harlı ısıda üç dört dakika soteleyin. Üzerine tavuk bagetleri, karabiber, pul biber, kekik ve tuz ilave edip karıştırın. İki üç dakika sonra ocaktan alın. Tavanın kapağını kapatarak birkaç dakika demlenmeye bırakın. Biberiye ile süsleyip sıcak olarak servis edin. Afiyet olsun.