

## Presseinformation

30. März 2012

### Vorträge und Workshops für „Gesunde Gemeinden“

#### Sobotka: Soziale Beziehungen erhöhen die Lebensqualität

Im Zuge der von Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka ins Leben gerufenen Aktion „Tut gut“ bietet das Land Niederösterreich neue Vortrags- und Workshopangebote zur Verbesserung der mentalen Gesundheit an, die kostenlos von „Gesunden Gemeinden“ gebucht werden können. Die Angebote sollen dabei an die wichtigen Beziehungen erinnern und Anregungen bieten, soziale Bindungen gesundheitsfördernd zu gestalten. In erlebnisorientierten Themenwanderungen und Workshops, die unter fachkundiger Leitung stattfinden, können dies die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch bei verschiedenen Übungen am eigenen Körper spüren und Gemeinschaft erleben.

Die mentale Gesundheit ist für Sobotka eine wesentliche Säule der Gesundheitsvorsorge. „Verschiedenste Beziehungen bereichern unser Leben und sind grundlegend für unser Wohlbefinden. Funktionierende Netzwerke machen uns glücklich und erzeugen Gesundheit und gute Gefühle. Wir erfahren Lebensfreude und Kraft und fühlen uns in einem sozialen Netzwerk wohl und aufgefangen“, so der Landeshauptmann-Stellvertreter.

Die Leiterin der Initiative „Tut gut“ Dr. Edith Bulant-Wodak zum Geheimnis gut gestalteter sozialer Beziehungen: „Oft denkt man zuallererst nur an die Partnerschaft und die eigene Familie. Es sind aber auch die Freunde, Arbeitskollegen oder Mitglieder in Vereinen, die unser Leben noch lebenswerter machen.“ Neben den Themen Ernährung und Bewegung habe die mentale Gesundheit einen wesentlichen Einfluss auf unsere Lebensqualität, weshalb „wir uns heuer auf die Qualität unserer sozialen Beziehungen konzentrieren, die ein wichtiger Faktor für mehr persönliche Zufriedenheit sind.“ „Gemeinschaft erleben - soziale Beziehungen gestalten“ heißt der bereits fünfte Schwerpunkt in der Reihe „Mentales Gesundsein“ der Initiative „Tut gut“.

Nähere Informationen bei der „tut gut“-Hotline unter 02742/226 55, <http://www.noetutgut.at/>, bzw. Büro LH-Stv. Sobotka unter 02742/9005-12221, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, e-mail [eberhard.blumenthal@noel.gv.at](mailto:eberhard.blumenthal@noel.gv.at).