

# LICHTBLICK

Informationsblatt des Dachverbandes der  
ÖÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich



Foto: (c) Rainer Klinke / Pixelio



## Workshops 2009: Glücksmomente für Kontaktpersonen

Auf vielfachen Wunsch und auf Grund der großen Erfolge der Veranstaltungen in den letzten sieben Jahren wurden vom Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich im Frühjahr 2009 wieder zwei Workshops in der Landwirtschaftskammer in Linz und in der SPES-Akademie in Schlierbach angeboten. Zentrales Thema der Workshops 2009: „Glücksmomente: Erwartungen, Enttäuschungen und Geglücktes in der SHG-Arbeit“. 25 Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen bzw. sozialen Organisationen nutzten dieses Angebot der Fortbildung. Ein Dank an dieser Stelle dem „Fonds Gesundes Österreich“ für die großzügige finanzielle Unterstützung der Workshops 2009.



Pünktlich um 9.00 Uhr eröffnete DVSG-Öffentlichkeitsreferent Hubert Kehrer den Workshop und begrüßte die Teilnehmer des Workshops in der SPES-Akademie. Die Begrüßung beim ersten Workshop in Linz wurde durch unseren Ehrenobmann Herrn Herbert Peter vorgenommen.

Elf Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen oder sozialen Organisationen hatten sich in der SPES-Akademie in Schlierbach eingefunden. Viele von ihnen hatten sich schon auf den Workshop gefreut. Zum einen kannten sie sich bereits von den Veranstaltungen der letzten Jahre, zum anderen gab es ein Wiedersehen mit Frau Andrea Tippe, die wieder als Referentin gewonnen werden konnte. Die Kontaktpersonen, die heuer zum ersten Mal am Workshop teilgenommen haben, wurden von den anderen sehr herzlich aufgenommen. Nach der Vorstellungsrunde folgte die theoretische Einführung in die Problematik

des Workshops 2009. In Kleingruppen setzte man sich mit den verschiedenen Aspekten dieses Themenbereichs auseinander. Das gemeinsame Mittagessen war dann für alle Teilnehmer eine gute Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und sich näher kennen zu lernen. Anschließend traf man sich zum traditionellen Gruppenfoto vor der SPES-Akademie.

Fortgesetzt wurde der Workshop im Plenum, wo Vertreter der einzelnen Gruppen das Ergebnis der Gruppenarbeit präsentierten. Nach den Berichten kam es zu interessanten Diskussionen. Die Zeit verging wie im Flug und reichte lange nicht aus, um dieses umfassende und vor allem sehr interessante Thema des Workshops ausführlich zu besprechen.

Resümee aller Teilnehmer der Workshops 2009 in Linz und Schlierbach: Es soll auch 2010 wieder Workshops für Kontaktpersonen geben. Ein großes Lob erhielt Frau Tippe, die durch ihre charmante und offene Art, und vor allem durch ihre Kompetenz als Referentin, uns alle begeisterte. Sie hatte, wie schon in den Jahren zuvor, großen Anteil am Erfolg der Workshops. Wir haben alle bestimmt wieder viele wertvolle Anregungen für unsere weitere Tätigkeit als Kontaktperson von Selbsthilfegruppen oder sozialen Organisationen erhalten, die es nun gilt in die Tat umzusetzen. ■

### Zur Referentin:

Frau Andrea Tippe leitet gemeinsam mit Frau Edith Jakob die Agentur „OE-263-Organisationberatung“ mit den Schwerpunkten Gruppendynamiktrainerin und Supervisorin (ÖAGG) und Weiterbildung in Organisationsberatung (ÖGGO). Frau Tippe leitete bereits 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007 und 2008 die Workshops mit großem Erfolg.

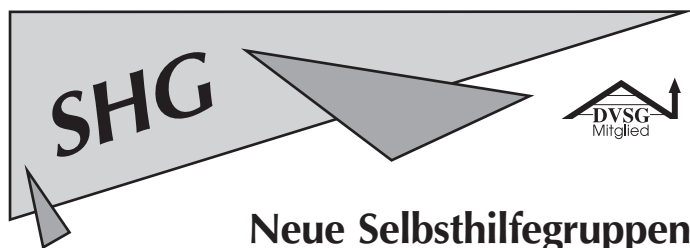


### Zum Autor:

Hubert Kehrer, Leiter der Selbsthilfegruppe für Leberkranke und Lebertransplantierte Oberösterreich, Vorstandsmitglied des Dachverbandes, Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Teilnehmer am Workshop 2009 in der SPES-Akademie in Schlierbach.



Fotos: Hubert Kehrer



## Neue Selbsthilfegruppen im Dachverband

### **Selbsthilfegruppe „Brustkrebs“ – Betroffene und Angehörige – Rohrbach**

**Treffen:** Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr  
in der Promente-Einrichtung „Stabil“  
in 4150 Rohrbach, Ehrenreiterweg 4 (hofseitig)

**Kontakt:** Rosa Anzinger  
Tel.: 0664/507 60 62 – erreichbar am Montag  
und Mittwoch von 12.00 bis 13.00 Uhr  
e-mail: rosa.anzinger@resi.at

### **Selbsthilfegruppe für depressive Menschen und deren Angehörige – Perwang**

**Treffen:** Nach Vereinbarung

**Kontakt:** Elisabeth Renzl  
Tel.: 0650/375 49 69  
e-mail: w.renzl@aon.at

### **Selbsthilfegruppe „Delphine“ – Menschen mit depressiven Verstimmungen – Munderfing**

**Treffen:** Jeden 1. Freitag im Monat um 19.30 Uhr  
in der Akademie der Sinne  
in 5222 Munderfing, Hauptstraße 47

**Kontakt:** Karin Lipp und Maria Moser  
Tel.: 0699/111 07 666  
e-mail: karinLipp@gmx.at

### **Selbsthilfegruppe für Psychosomatik – Schmerzen und Depression – St. Valentin**

**Treffen:** Einmal im Monat an einem Dienstag um  
15.00 Uhr – nach telefonischer Vereinbarung  
im Gasthaus „Philipp“  
in 4300 St. Valentin, Hauptplatz 19

**Kontakt:** Rosalinde Zimmermann  
Tel.: 0664/657 52 93

### **Selbsthilfegruppe für „Burn-out und Depressionen“ – Molln**

**Treffen:** Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr  
im „Delfineum“ – Verein für  
Gesundheitsförderung und bewusstes Leben  
in 4591 Molln, Kirchenplatz 7

**Kontakt:** Christine Klausner  
e-mail: j.klausner@webspeed.at

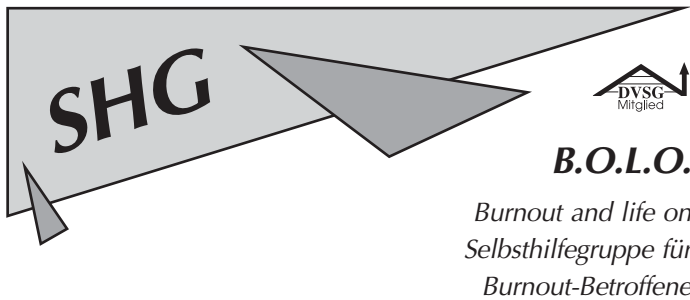
### **Selbsthilfegruppe „Schlaganfall und Aphasie“ – Molln**

**Treffen:** Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr  
im „Delfineum“ – Verein für  
Gesundheitsförderung und bewusstes Leben  
in 4591 Molln, Kirchenplatz 7

**Kontakt:** Annemarie Jofen – Begleitung: Silvia Steiner  
Tel.: 0664/413 44 36  
e-mail: s.steiner@webspeed.at

## Inhalt

	Seite
SHG B.O.L.O Burnout and life on	4
SHG Fibromyalgie	5
M.A.S Alzheimerhilfe	5
SHG Mukopolysaccharidose	6
SHG Osteoporose	6
SHG Multiple Sklerose	7
SHG Polyarthrit	7
Schädel-Hirn-Verletzungen	8 – 9
Verein KiB children care	9
Verein Kehlkopfloser und Halsatmer	10
Kompetenztraining Frauengesundheitszentrum	11
SHG Nah-Todeserfahrung	12
SHG Asthma, Allergie und COPD	12
OÖ Diabetikervereinigung	13
SHG Alkohol	14
SHG Epilepsie	15
Buchtipps	16 – 17
Vorträge PGA	18
Caritas – Pflegende Angehörige	19
Impressum	19



## Burnout

### Jeder Mensch hat seine Grenzen

Ein Erschöpfungssyndrom geht um die Welt und das nicht erst seit Beginn der Wirtschaftskrise. Burnout ist nicht, wie immer noch zu viele vermuten, ein englischer Begriff für gelegentlich schlechte Tage. Die haben wir alle übers Jahr gerechnet ein paar Mal. Hinter dem Begriff Burnout-Syndrom steckt wesentlich mehr. Die Gier nach immer mehr Erfolg, Machthunger und Geld sowie ein damit einhergehender ungesunder Lebensrhythmus sind die Auslöser. Lebensstandard statt Lebensqualität heißt die Formel, die uns immer mehr ins Unglück stürzt, als Folge der sogenannten Leistungsgesellschaft.

In der ICD-10 Liste (Internationale Klassifikation der Krankheiten) sucht man vergebens nach diesem Begriff, denn laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Burnout keine Erkrankung im eigentlichen Sinn, sondern ein über einen längeren Zeitraum andauernder Erschöpfungszustand, der bekannte seelische und/oder körperliche Erkrankungen auslösen kann (z.B. Depression und Herz-Kreislaufkrankungen). Derartige Formulierungen sind wie Sie sehen können, meist in Beamten-Deutsch verfasst, weshalb es kaum verwundert, dass die meisten Menschen immer noch nicht wissen was sich dahinter alles im Verborgenen hält.

Sucht man nach dem Ursprung des Burnout-Syndroms, beginnt man am besten bei der Leistungsgesellschaft. Unser Leben hat sich in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren massiv gewandelt. Wir sehen uns gefangen in einem System, bei dem sich fast alles nur mehr um Leistung dreht. Wir arbeiten immer mehr und schlafen immer weniger, neigen dazu uns auch als Hobbysportler für Höchstleistungen zu dopen, streben nach einer Karriere auf der Überholspur und sind dafür bereit notfalls auch Medikamente zu schlucken. Ausbruchsversuche scheinen zwecklos und nicht erforderlich, zumindest solange uns unsere Gesundheit keinen Streich spielt und in die Schranken weist. Darüber hinaus vernachlässigen wir nicht nur unsere Familie und Freunde, sondern vergessen sogar auf unsere ei-

genen Bedürfnisse. Um „dazu zu gehören“ haben wir natürlich auch Eigenheime, Autos und Urlaube, meist auf „Pump“ versteht sich. Alles egal, alles in bester Ordnung solange der Rubel rollt und das Herz noch tickt.

Jeder Mensch hat seine Grenzen und daher sind gesundheitliche Folgen nur eine Frage der Zeit. Doch in einer Welt voller Vorurteile und Missverständnisse treffen wir oft falsche Unterscheidungen.

Wir akzeptieren Herzinfarkt und Schlaganfall als Krankheit, psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depression (weil nicht immer offensichtlich) aber nicht. Menschen mit physischen Krankheiten bemitleiden wir, jene mit psychischen Problemen bezeichnen wir als Sozialschmarotzer. Fakt ist, wir sind keine Maschinen, denn wir verfügen über Gefühle, Stärken, Schwächen und haben naturgemäß unsere Grenzen, die wir achten sollten. Die Zahl der psychischen Erkrankungen wird weiter drastisch steigen und jeden kann es jederzeit treffen, schließlich gibt es keine Garantie, dass sich immer alles auf den Magen oder das Herz schlägt.

Für den Fall, dass weder Politik noch Wirtschaft sich für längst fällige Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt hinreißen lassen, liegt es an uns, den Schaden in Grenzen zu halten. Wenn wir erkennen, dass Lebensqualität mehr Wert hat als Lebensstand, ist es immerhin ein Anfang, denn dann können wir uns Zeit nehmen, um unsere Werte zu überdenken. So mancher wird hinterher entdecken, was für ein zufriedenes Leben wirklich wichtig ist. Hoffentlich wächst daraus der Mut um Entscheidungen zu treffen, die das Leben wieder in die richtigen Bahnen bringen. Zumindest in jenen Bereichen die wir selbst beeinflussen können, zum Wohle unserer geistigen und körperlichen Gesundheit. ■



*Christian Stafflinger  
Gründer und Begleiter  
der SHG B.O.L.O.*

#### Treffen der Selbsthilfegruppe:

Jeden Montag von 18.30 bis 20.00 Uhr im Gruppenraum des PSZ von Exit-sozial in 4040 Linz, Wildbergstraße 10a. (ausgenommen an Feiertagen).

**Kontakt:** Christian Stafflinger  
e-mail: [stafflinger@network.at](mailto:stafflinger@network.at)  
oder beim Dachverband  
Tel.: 0732/79 76 66



**Selbsthilfegruppe**  
**„Fibromyalgie – Schmerzen überall“**  
**Linz**

### Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, eine Art Weichteil-Rheumatismus. Der Punkt, von dem der Schmerz (Algie) ausgeht, befindet sich beim Ansatz der Sehnen (Fibro) an den Muskeln (Myo).



Die Krankheit ist gekennzeichnet von einem Dauerschmerz am ganzen Körper mit einer tief greifenden Müdigkeit. Die Schmerzen sind oft nur schwer zu ertragen. Zeitweilig stechende Schmerzen an verschiedenen Körperteilen oder ein als dumpf oder brennend empfundener Schmerz wechseln sich ab und vermindern die Schlafqualität. Bei manchen ist der Schmerz so stark, dass er die Ausübung täglicher Verpflichtungen fast unmöglich macht. Zusätzlich werden Fibromyalgiepatienten von einer ständigen, fast unüberwindbaren Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und einer stark verminderten Belastbarkeit geplagt. Alle diese Begleitsymptome vermindern die Lebensqualität um ein Vielfaches. Je länger die Erkrankung dauert, desto gravierender werden physische und psychische Beschwerden.

### Ist Fibromyalgie als eigenständige Krankheit anerkannt?

Im Jahr 1992 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Fibromyalgie als rheumatische Erkrankung anerkannt. Klinische Merkmale wurden definiert indem achtzehn Schmerzpunkte (Tender Points) identifiziert wurden. Bei einer Person, welche an mindestens elf dieser Punkte chronische Schmerzen hat, kann Fibromyalgie diagnostiziert werden. Aber auch andere Anzeichen, wie z. B. anhaltende Schmerzen während mehr als drei Monaten können auf diese Krankheit hinweisen.

### Die Selbsthilfegruppe bietet:

- Erfahrungsaustausch und Gespräche mit Betroffenen
- gegenseitige Unterstützung und Motivation
- aktuelle Informationen

**Termine:** Freitag, 25. September und  
Freitag, 27. November 2009

**Treffen:** Um 16.00 Uhr im Fachambulatorium  
der OÖGKK in 4020 Linz,  
Garnisonstraße 1a/2. Stock – Dachverband

**Kontakt:** Silvia Kroiß  
e-mail: silvia.kroiss@liwest.at



**M.A.S**  
**Alzheimerhilfe**  
**Demenzservicestelle Ottensheim**

Verein



### Termine für Angehörigentreffen:

22. September, 20. Oktober, 17. November  
und 15. Dezember 2009

Die Treffen finden jeweils an einem Dienstag  
von 14.00 bis 16.00 Uhr in der Demenzservicestelle  
in 4100 Ottensheim, Marktplatz 17, statt.

### Schulungsreihe für Angehörige:

Mittwoch, 16. September 2009

Thema: „(Alzheimer) Demenz – eine Krankheit verstehen“

Mittwoch, 23. September 2009

Thema: „Kommunikation und schwierige Verhaltensweisen“

Mittwoch, 30. September 2009

Thema: „Pflegegeld, Sachwalterschaft  
und andere sozialrechtliche Fragen“

Mittwoch, 7. Oktober 2009

Thema: „Entlastungsmöglichkeiten zur  
Gesundheitsförderung für Angehörige“

Mittwoch, 14. Oktober 2009

Thema: „101 Möglichkeiten der Beschäftigung“

Die Vorträge finden von 17.00 bis 19.00 Uhr in der  
Demenzservicestelle in 4100 Ottensheim, Marktplatz 17, statt.

**Kontakt:** DSA Karin Laschalt, Tel.: 0664/85 46 699  
Internet: www.mas.or.at

### M.A.S Alzheimerhilfe

#### Demenzservicestelle Ried/Innkreis

#### Termine für Angehörigentreffen Ried:

7. September, 5. Oktober und 2. November 2009

#### Termine für Angehörigentreffen Braunau:

1. September, 6. Oktober und 3. November 2009

Die Treffen in Ried finden von 17.00 bis 19.00 Uhr in der  
Demenzservicestelle, Bahnhofstraße 38/1, und in Braunau von  
14.00 bis 16.00 Uhr in der Bezirksstelle des Roten Kreuzes,  
Jubiläumsstraße 8, statt.

**Kontakt:** DSA Ronny Lindner, Tel.: 0664/85 46 692

#### Weitere Demenzservicestellen

in Bad Ischl, Micheldorf, Pregarten und Regau



**Internationaler MPS-Tag  
(Mukopolysaccharidose)  
am 15. Mai 2009**

Anlässlich des diesjährigen Internationalen MPS-Tages war es uns Dank einiger engagierter Menschen möglich, in Österreich an sechs stark frequentierten Standorten (Mattighofen, Wels, Graz, Wien, Krems/Donau und Spital/Drau) mit MPS-Ständen vertreten zu sein. Durch das Verschenken von Rosen und das Verteilen von Informationsbroschüren, erreichten wir die Aufmerksamkeit vieler Menschen und konnten diese durch Gespräche für MPS weiter sensibilisieren. Der Internationale MPS-Tag ist uns ein besonders großes Anliegen. Er ist für uns Teil der sehr wichtigen Öffentlichkeitsarbeit, da wir durch diese Aktion viele Menschen erreichen.



MPS ist für die breite Bevölkerung noch immer unbekannt. Dadurch ist es für uns sehr schwer, dringend benötigte Spendengelder – auch aus öffentlicher Hand – zu erhalten. Österreichweit gibt es offiziell ca. 100 MPS-kranke Personen. Die Dunkelziffer ist weit höher, da die Krankheit oftmals nicht als solche erkannt wird. Es ist daher wichtig, dass MPS, genauso wie andere Krankheiten, stärker ins Bewusstsein der Menschen gelangt. Denn: Je früher MPS erkannt wird, desto eher kann etwas zielführend für die Patienten unternommen werden. Eine Früherkennung unserer Patienten wäre aus zwei Gründen sehr wichtig:

- Therapierbarkeit einzelner MPS-Formen (Erfolg ist abhängig vom Behandlungsbeginn)
- Vererbbarkeit (MPS ist erblich bedingt und kann in einer Familie mehrfach auftreten)

Daher laden wir jeden herzlich dazu ein, uns beim MPS-Tag 2010 zu unterstützen.

Text: Michaela Weigl  
(Vorsitzende der Gesellschaft für Mukopolysaccharidosen)

**Kontakt:** Michaela Weigl, Tel.: 07249/47 795  
e-mail: office@mps-austria.at  
Internet: www.mps-austria.at



**Selbsthilfegruppe  
„Osteoporose“ – Linz**

**Weltosteoporosetag 2009**

**„Aufrecht durchs Leben –  
keine Chance für Osteoporose“**

Zum Weltosteoporosetag findet heuer der zweite Teil der bereits im letzten Jahr von der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Linz initiierten Kampagne „Aufrecht durchs Leben – keine Chance für Osteoporose“ statt. Oberärztin Dr. Margit Hatzl, von der Nuklearmedizinischen Abteilung am AKH Linz, informiert ausführlich über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und beantwortet Fragen rund um Osteoporose. Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe bietet zusätzlich Informationsstände über aktuelle Themen der Vorsorge, Therapie und Rehabilitation bei Osteoporose. Sie sind herzlich eingeladen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen.

**Termin:** Dienstag, 20. Oktober von 14.00 bis 17.00 Uhr  
im AKH (Mehrzwecksaal)  
in 4020 Linz, Krankenhausstraße 9

**Treffen der Selbsthilfegruppe:**

Dienstag, 3. November 2009

**„Erfahrungsaustausch mit einer  
anderen Osteoporose-Selbsthilfegruppe“**

Dienstag, 1. Dezember 2009

**„Generalversammlung und Weihnachtsfeier“**

Die Treffen finden um 19.00 Uhr im Fachambulatorium der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock, statt.

**Kontakt:** e-mail: h.prinstinger@gmx.at oder beim  
Dachverband unter der Tel.Nr.: 0732/797666  
e-mail: office@selbsthilfgruppen.co.at



**Selbsthilfegruppe für  
Mobbingbetroffene – Linz Nr. 60**

Treffen jeden letzten Dienstag im Monat um 18.00 Uhr  
im Fachambulatorium der OÖGKK – Dachverband –  
in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

**Termine:** 29. September, 27. Oktober  
und 24. November 2009

**Kontakt:** Mag. Martina Pruckner,  
e-mail: m.pruckner@konfliktkompetenz.at



**Selbsthilfegruppe „Multiple-Sklerose“  
Regionalclub Linz und Umgebung**

**Treffen der Selbsthilfegruppe:**

Dienstag, 8. September 2009  
Thema: „Da Summa is umma“

Dienstag, 13. Oktober 2009  
Thema: „Die Welt in Bildern“

Dienstag, 10. November 2009  
Thema: „Adventschmuck“

Dienstag, 1. Dezember 2009  
„Besinnliche Stunde“

Alle Treffen finden um 17.30 Uhr im VH Doppl (Restaurant Doppelpunkt) in 4060 Leonding, Haidfeldstraße 31a, statt.

**Wöchentliches Gruppenturnen:**

Jeweils an einem Donnerstag um 15.30 Uhr im AKH Linz, Bau C, Krankenhausstraße 9

**Weitere Regionalclubs in OÖ**

Altenhof (assista Soziale GmbH), Eferding, Innviertel, Kirchdorf, Oberes Mühlviertel, Salzkammergut, Steyr, Unteres Mühlviertel, Vöcklabruck und Wels

**Kontakt:** Ferdinand Keindl/Obmann  
e-mail: keindl1@utanet.at, www.msges-ooe.at  
oder beim Dachverband unter der  
Tel.Nr.: 0732/79 76 66  
www.selbsthilfegruppen.co.at



**„Multiple Sklerose“  
Immuntrainingsgruppe – Linz**

**Termine:** 30. September, 28. Oktober,  
25. November und 16. Dezember 2009

**Treffen:** Jeden letzten Mittwoch im Monat (Ausnahme Dezember) von 18.00 bis 20.00 Uhr in der VHS im Wissensturm in 4020 Linz, Kärntnerstraße 22

**Kontakt:** Ursula Schnetzinger-Huber  
Tel.: 07221/64524  
e-mail: schnetzinger.huber.ursula@aon.at



**Selbsthilfegruppe  
für Menschen mit Polyarthrit – Linz**

**Herbsttermine**

Donnerstag, 3. September 2009  
**Thema:** „Neue Medikamente und ihre Wirkung“  
mit Fragestunde

**Referentin:** OA Dr. Ulrike Stuby – AKH Linz

Donnerstag, 1. Oktober 2009  
**Thema:** „Ganzheitliches Gedächtnistraining“  
**Referentin:** Mag. Siegfried Gfrerer – AKH Linz

Donnerstag, 5. November 2009  
**Thema:** „SOS – Sicher Ohne Stolpern“  
**Referentin:** Ursula Preining – OÖ Rotes Kreuz

Donnerstag, 3. Dezember 2009  
„Gemütliches Beisammensein und Diavortrag“  
mit Frau Barbara Opferkuch

Alle Termine finden um 16.00 Uhr im AKH in 4020 Linz im Mehrzwecksaal Bau A, Krankenhausstraße 9, statt.



**Turnen:** Ab 1. Oktober 2009  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
von 14.30 bis 15.30 Uhr  
im AKH Linz, Bau C (Turnsaal)

**Kontakt:** Helga Kritsch, Tel.: 0699/11 05 50 83  
Elisabeth Neyder, Tel.: 0732/37 83 11

**Selbsthilfegruppe für Rheuma – Wels**

**Treffen:** Jeden 1. Mittwoch (ungerade Monate) um 19.00 Uhr im „GH Kaiserkrone“ in 4600 Wels, Bahnhofstraße 66 (gegenüber Hauptbahnhof)

**Kontakt:** Daniela Loisl  
e-mail: daniela.loisl@aon.at  
www.rheumaliga.at



## Hilfe für Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzungen Eröffnung der „synapse gallspach“

Die Fortschritte in der Notfall- und Intensivmedizin ermöglichen immer mehr Menschen ein Überleben selbst bei schwersten Schädel-Hirn-Verletzungen nach Unfällen oder Schlaganfällen. Die Verweildauer in den Rehabilitationszentren wird jedoch immer kürzer, an geeigneten Nachfolgeeinrichtungen mangelt es. Ein optimales Gesundheitspotential kann aber nur dann ausgeschöpft werden, wenn eine Weiterführung der therapeutischen Maßnahmen, eine Unterstützung im pflegerischen Bereich sowie parallel dazu die psychosoziale Begleitung der Klienten und ihrer Familien gewährleistet ist.

Für diese Zielgruppe hat assista, mit Sitz in Altenhof am Hausruck, ein umfassendes ganzheitliches Rehabilitationskonzept entwickelt, das den KlientInnen optimale Bedingungen bietet. Im Zentrum unserer Aufmerksamkeit steht die einzelne KlientIn. Assista sieht sie als Person im Sinn einer bio-psycho-sozialen Einheit.



Damit wird die enge Verschränkung körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren betont, die in ihrem Zusammenspiel beachtet werden müssen. Die Zielsetzungen der KlientIn geben letztlich die Richtung für die rehabilitative Arbeit vor. An ihnen sind alle Maßnahmen ausgerichtet. Ein interdisziplinäres Team von PädagogInnen, PflegemitarbeiterInnen und TherapeutInnen entwickeln dazu ein Verständnis für die Motivation der KlientInnen und ihre Probleme, Vorstellungen, Erwartungen und kennen und akzeptieren auch ihre früheren Ziele und Werte.

Vielfach geht es den KlientInnen um die Alltagsbewältigung und das Wiedererlernen sozialer Fähigkeiten. Neben der gesellschaftlichen Wiedereingliederung der KlientInnen ist uns die Einbindung und Unterstützung der Angehörigen ein besonderes Anliegen. Sie sind oft die wichtigsten AnsprechpartnerInnen für die Betroffenen – und müssen selbst die neue Situation verkraften. Der Aufenthalt in der Langzeitrehabilitation beträgt maximal zwei Jahre.



„Die Statistik bestätigt das Konzept der Langzeitrehabilitation. Mehr als die Hälfte aller KlientInnen, die an dieser Maßnahme teilgenommen haben, leben wieder selbstständig in einer eigenen Wohnung oder bei ihren Familien“, freut sich Gabriele Huber, Geschäftsführerin von assista. Das Modell der synapse gallspach wurde im Stammhaus von assista in Altenhof einige Jahre erfolgreich getestet, nun erhält dieses österreichweit einzigartige Projekt in Gallspach ein eigenes Gebäude, das am 14. Mai 2009 eröffnet wurde. Für Menschen nach Schädel-Hirn-Verletzungen, die auf Dauer einen Wohnplatz mit Therapiemöglichkeit brauchen stehen ab 2010 weitere neun Wohnplätze und zwei Kurzzeitpflegeplätze in Gallspach zur Verfügung. Assista selbst blickt auf eine mehr als dreißigjährige Erfahrung zurück. Seither ist diese Sozialorganisation darum bemüht, Menschen mit Beeinträchtigung den Weg in eine größtmögliche Selbstständigkeit zu ebnen.

Durch die vielen im Laufe der Zeit gewonnenen Erfahrungen, konnten immer wieder neue Konzepte für die optimale Betreuung von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und neurologischen Störungen erstellt und umgesetzt werden. Derzeit betreut assista über 200 KlientInnen in Oberösterreich, verteilt auf Altenhof, Linz, Vöcklabruck und Gallspach. ■

Nähere Infos unter: [www.assista.org/gallspach](http://www.assista.org/gallspach)





**Selbsthilfegruppe für  
Schädel-Hirn-Verletzte  
und ihre Angehörigen OÖ**

## Herbsttermine

**Samstag, 17. Oktober 2009 um 14.30 Uhr**

Thema: **„... mit meinen Füßen – Teil 2“**  
Wertvolle Gesundheitstipps,  
wirkungsvolle Akkupressurpunkte und  
beeindruckende Bilder vom Jakobsweg –  
Franz Bader/selbständige Praxis für Heilmassage  
Ort: Im Clubraum der assista Soziale Dienste GmbH  
in 4674 Altenhof, Hueb 10

**Samstag, 19. September 2009 um 14.30 Uhr**

Thema: **„Der Sommer war lang,  
und Erlebnisse gab es viele“**  
Treffen zu einem gemütlichen Nachmittag  
und zum gemeinsamen Austausch nach der  
Sommerpause mit spannenden Erlebnisberichten  
und anderen Geschichten.  
Ort: Im „Verein Miteinander“  
in 4020 Linz, Fabrikstraße 2 (Förderraum)

**Samstag, 21. November 2009 um 14.30 Uhr**

Thema: **„Der OÖ Zivil-Invalidenverband stellt sich vor“**  
Der OÖZIV ist eine schlagkräftige Interessensvertretung  
für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.  
Präsentation des Verbandes durch DSA Michael  
Leitner und ehrenamtlichen Mitarbeitern.  
Ort: Im „Verein Miteinander“  
in 4020 Linz, Fabrikstraße 2 (Förderraum)

**Kontakt:** SHT-Lobby-Vereinsbüro  
Christa Hausjell  
4600 Wels, Bahnhofplatz 3  
Tel.: 07242/93 96 - 12 60  
e-mail: beratung@sht-lobby.at  
Internet: www.sht-lobby.at



SCHÄDEL-HIRN-TRAUMA-LOBBY

**LICHTBLICK**

Sie können die Zeitschrift Lichtblick  
auch online downloaden unter:  
**www.selbsthilfegruppen.co.at**

## Verein KiB children care

**Selbsthilfeverein rund ums kranke Kind –  
übt Kritik an hohem Selbstbehalt für Kinder!**



Wird ein Kind im Krankenhaus aufgenommen, fällt – je nach Bundesland – pro Tag ein Selbstbehalt zwischen vierzehn und siebzehn Euro an, obwohl Kinder kein Einkommen haben. Dieser Selbstbehalt wird jedes Jahr stillschweigend um zehn Prozent angehoben. Besonders hart treffen diese Gebühren Familien mit chronisch kranken Kindern oder Mehrlingsgeburten. „Eine Mutter von Drillingen zahlt für einen vierwöchigen Aufenthalt auf der Frühchenstation € 1.377,60 Selbstbehalt“, sagt Elisabeth Schausberger, Geschäftsführerin des Familien-selbsthilfevereins KiB children care. Sie kritisiert auch den Umstand, dass Eltern für die Begleitung im Krankenhaus keinen Anspruch auf Pflegefreistellung haben. KiB appelliert an die künftige Regierung, die Gebühren für Kinder im Spital zu streichen und fordert Pflegefreistellung für Eltern sowie eine flächen-deckende mobile Kinderbetreuung für daheim.



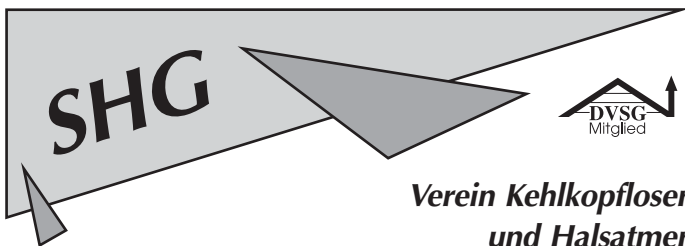
Foto: (c) andy06188/Pixelio

Der Verein KiB – kommt aus dem ursprünglich Vereinsnamen Kinder-Begleitung – versteht sich als solidarisches Netzwerk für Familien und organisiert rund um die Uhr österreichweit Betreuung für kranke Kinder zu Hause, berät zu den Rechten von Kindern im Krankenhaus und bietet auch finanzielle Unterstützung. ■

**Kontakt:** GF Elisabeth Schausberger  
4841 Ungenach 51  
Tel.: 07672/8484  
e-Mail: verein@kib.or.at

**Helpline:** 0664/ 6 20 30 40  
www.kib.or.at

**Internet:** Selbstbehalt und Begleitkosten im  
Bundesländervergleich: www.kib.or.at/krankenhaus



**Verein Kehlkopflöser  
und Halsatmer**  
**Landesgruppe Oberösterreich und Salzburg**

Laryngektomierte sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, deren Luftröhre, auf Grund des entfernten Kehlkopfes (Kehlkopfkrebs), nicht mehr in den Mundraum, sondern zu einer Öffnung im Hals, dem sogenannten „Stoma“, geführt wird.

**Patientenbetreuung:**

Die Landesverbände der Kehlkopflöser unterhalten eine Gruppe von erfahrenen Patientenbetreuern, die bereit sind, sehr eng mit dem Klinikpersonal wie Ärzten, Phoniatern, Logopäden und Krankenschwestern zusammenzuarbeiten. Sobald ein Patient mit Kehlkopfkrebs eingeliefert wird, werden diese Betreuer telefonisch benachrichtigt und auf Wunsch des Patienten zum Gespräch gebeten. Durch dieses gemeinsame Gespräch erkennt der Patient, dass auch nach der Operation die Sprachlosigkeit ohne Kehlkopf nicht gegeben ist und man weiterhin kommunizieren kann. Der Patient ist dann in den meisten Fällen, da er von der Notwendigkeit der Operation überzeugt ist, bereit, den schweren Eingriff vornehmen zu lassen.



Obmann Johann Drabek



Schriftführerin Heidi Drabek

Darüber hinaus wird ihm geraten, welche Hilfsmittel er dringend benötigt. Es ist ungeheuer wichtig, dass die Betroffenen in die Lage versetzt werden, allein mit anderen Menschen wieder Kontakt aufzunehmen und zu halten. Auf diesem Gebiet ist die Öffentlichkeitsarbeit der Klinikbetreuer aus der Selbsthilfegruppe von großer Bedeutung. Auch Kontakte mit den HNO-Ärzten dienen dem Verständnis für die Anliegen der frisch operierten Patienten. Der Landesverband der Kehlkopflöser schult seine Patientenbetreuer jährlich immer aufs neue. Wer noch keinen direkten Kontakt zu den Patientenbetreuern bzw. zur Selbsthilfegruppe hat, sollte sich an den Landesverband

wenden. Jeder Betroffene kann sich unverbindlich direkt an diese um Rat und Hilfe wenden. Unser Prinzip ist, jedem am Kehlkopf erkrankten Menschen zu helfen, unabhängig von einer Mitgliedschaft!

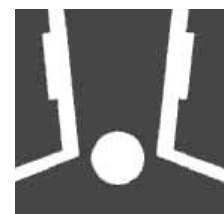
**Die Selbsthilfegruppe bietet:**

- Information und Beratung über die Anwendung der Hilfsmittel
- Verhalten gegenüber Freunden, Bekannten, Verwandten und Betroffenen besprechen
- allgemeine Erfahrungen austauschen:  
„Wie reagiert mein Umfeld?“
- gegenseitige Unterstützung und Hilfe
- bei Interesse Organisation von Fachvorträgen

**„Alles kann, nichts muss“**

**Treffen:** Jeden 2. Dienstag im Monat um 15.45 Uhr in „Bauer's Bierquelle“, Fam. Bauer in 4600 Wels, Salzburgerstraße 145

**Kontakt:** Johann Drabek/Obmann  
Patientenbetreuer und  
Schwimmbeauftragter  
Tel.: 0664/243 17 65  
e-mail: jonny.drabek@gmx.at  
Internet: www.halsatmer.at



**Selbsthilfegruppe nach Krebs  
Braunau**

**Mittwoch, 7. Oktober 2009**

Vortrag: „**Chirurgische Aspekte der Brustkrebsbehandlung**“  
Vorstellung des Brustbehandlungszentrum  
Braunau-St. Josef, Referent: OA Dr. Hoffmann

**Mittwoch, 4. November 2009**

Vortrag: „**Krebs und Familie**“  
Referentin: Gisela Moser DSA MSc,  
OÖ Krebshilfe, Psychotherapeutin

**Mittwoch, 2. Dezember 2009**

Besinnlicher Adventnachmittag mit Unterstützung des  
Sanitätshauses Lambert aus Braunau

Alle Treffen finden um 14.00 Uhr im Pfarrsaal der Stadtpfarre  
in 5280 Braunau, Kirchengasse, statt.

**Kontakt:** Josefine Moser  
Tel.: 07724/ 40 330  
e-mail: josefine-max.moser@aon.at

Weitere Informationen über alle in OÖ befindlichen  
Selbsthilfegruppen erhalten Sie beim Dachverband unter der  
Tel.Nr.: 0732/79 76 66.

## Wissen macht stark und gesund Kompetenztraining

frauengesundheitszentrum



### PatientInnen haben Recht(e)

Seit Jänner 2008 veranstaltet das Grazer Frauengesundheitszentrum österreichweit Kompetenztrainings „Wissen macht stark und gesund“. An zweimal drei Tagen werden PatientInnen sowie KonsumentInnen im Gesundheitsbereich geschult, um sich im Informationsdschungel rund um Broschüren und Werbungen der Pharmaindustrie zurechtzufinden. Bisher haben 63 Frauen und Männer aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen Kompetenztrainings besucht.



### Suchen und finden

Oft scheitert die Suche nach Information zu einem Gesundheitsthema bereits zu Beginn. Weil die Schlagworte die Suchmaschine im Internet überfordern. Weil der Bibliothekscomputer 999 Ergebnisse ausspuckt. Weil es zig Broschüren mit ebenso vielen verschiedenen Ansichten gibt. Die Referentin der „Wissen macht stark und gesund“ Kompetenztrainings, unterstützt die TeilnehmerInnen dabei, konkrete Fragen zu formulieren. Tipps und gute Links gibt es auch für die selbstständige Recherche am PC und zu den Fragen „Was sind meine Rechte als PatientIn?“, „Wo finde ich wissenschaftlich abgesicherte, unabhängige Studien?“.

### Bewerten und handeln

Gesucht, gefunden. In einem nächsten Schritt geht es für die TeilnehmerInnen an die kritische Bewertung der gefundenen Information mit Hilfe von Checklisten. Auf Fragen wie „Kann ich dieser Broschüre vertrauen? Neueste Studien belegen ... Was bedeutet das für mich? Wie wirkungsvoll ist das Medikament, die Therapie wirklich?“ gilt es Antworten zu finden. Die

Ergebnisse helfen zu entscheiden: Nehme ich das Medikament? Mache ich die Therapie oder gibt es noch alternative Möglichkeiten? Kriterien zur Erstellung von PatientInneninformation, wie etwa einer qualitätsvollen Broschüre, sowie Grundlagen der wissensbasierten Medizin für den Beratungsalltag sind ebenfalls Teil der Fortbildung und werden ausführlich besprochen sowie praktisch geübt. Bei der gesamten Fortbildung wird auf eine für medizinische Laien verständliche Sprache geachtet. Ein geübter Umgang mit dem Internet ist hilfreich für die Arbeit am Computer aber keine Voraussetzung.

### Vielfältige Wege der Wissensvermittlung

Neben Theorie-Einheiten, Gruppenarbeiten, praktischen Übungen am Computer und Rollenspielen bietet das Kompetenztraining Platz zum Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit zur Betrachtung der eigenen Erfahrungen mit der medizinischen Versorgung. Das Arbeiten am eigenen Thema wird durch Referentin und Projektkoordinatorin begleitet.

Die vergangenen Trainings haben gezeigt: Das Kompetenztraining „Wissen macht stark und gesund“ ist für Frauen und Männer in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen aus den vielfältigsten Motiven interessant. Es richtet sich an alle, die andere in Gesundheitsfragen beraten und begleiten, etwa BeraterInnen von PatientInnen, Mitglieder von Selbsthilfegruppen, MitarbeiterInnen von Krankenversicherungen oder Gesundheitspädagoginnen. Für StudentInnen und AbsolventInnen von gesundheits-, sozialwissenschaftlichen und pädagogischen Einrichtungen bietet die Fortbildung ebenfalls neue Erkenntnisse in der Arbeit mit wissenschaftlichen Materialien.

Die Veranstaltung inklusive der Fortbildungsunterlagen ist aufgrund der Förderung durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz kostenfrei. Die nächsten Fortbildungen finden im Herbst in Graz, Innsbruck und Linz statt.



### Termine und Veranstaltungsort – Linz

Das nächste Training findet von 24. bis 26. September und von 15. bis 17. Oktober 2009 in der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich, 4020 Linz, Kaplanhofstraße 40, statt.

### Information und Anmeldung

Anmeldeformular und Folder gibt es zum Download unter [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at)

**Kontakt:** Mag.a (FH) Katharina Ebner  
e-mail: [katharina.ebner@fgz.co.at](mailto:katharina.ebner@fgz.co.at)  
Tel.: Tel. (00 43) 316 83 79 98

**Selbsthilfegruppe**  
**Nah-Todeserfahrung – Linz Nr. 52**

## Erfahrungen in der Todesnähe

Immer wieder hört man von Menschen, die durch Reanimationsmaßnahmen aus der Todesnähe zurückgeholt werden. Ihre Erlebnisse gleichen sich auf erstaunliche Weise, einerlei aus welcher Kultur oder Zeit diese Menschen stammen!

Die Standardsequenz ist Schwebefühl, Loslösung vom Leib, Friedensgefühl, Musik, eine nebelig-bläuliche Welt, Lebensrückblick, der Tunnel, ein Licht, andere Wesen, Erfahrung einer raumzeitlosen Einheit und erweitertes Wissen.




Auslöser sind Unfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen, Suizidversuche, extreme psychische Belastungen, Operationen oder Geburten. Nah-Todeserfahrungen ereignen sich in unmittelbarer – erwarteter oder tatsächlicher – Todesnähe. Viele Menschen verschweigen ihr Erlebnis vor Ärzten und Familienangehörigen. Nah-Todeserfahrungen führen zu Persönlichkeitsveränderungen: Die Angst vor dem Tod verschwindet und die innere Religiosität nimmt zu. Es kommt zu einer Umwälzung bisher gültiger Werte und Ansichten.

### Die Selbsthilfegruppe bietet:

- einen geschützten Rahmen um sich mitteilen zu können
- Hilfe durch Erfahrungsaustausch von Betroffenen
- Kontakt mit dem Leiter der deutschsprachigen Nah-Todeserforschung
- Verleih von Fachliteratur

**Treffen:** Am 4. Donnerstag im Monat: 24. September, 26. November 2009 und 28. Jänner 2010 von 18.00 bis 20.00 Uhr im Fachambulatorium der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock.




**OÖ Asthma-, Allergie und COPD-Selbsthilfegruppe – Linz**

Mittwoch 2. September 2009

**Thema:** „Diskussionsabend – Patientenprobleme“ mit Prim. MR. Dr. Kurt Aigner – Vorsitzender der SHG, Vorstand der Lungenabteilung/KH der Elisabethinen und Herrn Roland Rieger – OÖ Asthma, Allergie und COPD-SHG

Mittwoch, 7. Oktober 2009

**Thema:** „Akutgeriatrie“  
**Referent:** Dr. Hendrik Koller – leitender Facharzt des Departments für Akutgeriatrie/KH der Elisabethinen Linz

Mittwoch, 4. November 2009

**Thema:** „Meine Erfahrung mit Biofeedback“  
**Referentin:** Mag. Marion Hübner/Rehabilitationszentrum Weyer Roland Rieger/OÖ Asthma, Allergie und COPD-SHG

Mittwoch, 2. Dezember 2009

**Thema:** „Thrombose und chronische Erkrankungen“  
**Referent:** Prim. Univ.-Prof. Dr. Ansgar Weltermann – Vorstand der 1. Internen Abteilung – Hämatologie mit Stammzelltransplantation und medizinischer Onkologie/KH der Elisabethinen Linz

Alle Treffen finden um 18.30 Uhr im Krankenhaus der Elisabethinen in 4020 Linz, Fadingerstraße 1 (von September bis November im Festsaal und im Dezember im Besprechungszimmer der Chirurgie im Parterre) statt.

**Kontakt:** Prim. Dr. Kurt Aigner – Vorsitzender der SHG, Vorstand der Lungenabteilung/KH der Elisabethinen  
Tel.: 0732/76 76-3220  
e-mail: kurt.aigner@elisabethinen.or.at




**Selbsthilfegruppe**  
**„Zeckenopfer“ Nr. 21 – Linz**

**Kontakt:** GF Christine Freund, Tel.: 01/522 - 70 70  
e-mail: info@zecken.or.at, www.zecken.or.at

**Selbsthilfegruppe „Meningokokken“**  
Informationen unter o.a. Kontakt

## Oberösterreichische Diabetikervereinigung



### Selbsthilfegruppe Braunau

**Kontakt:** Elisabeth Ortner, Tel.: 07723/43 653 abends

Samstag, 26. September 2009

#### „Diabetes Info-Tag“

20 Jahre Diabetiker Selbsthilfegruppe Bezirk Braunau: Vortrag mit Prim. Dr. Johann Ecker und große Industrierausstellung mit Insulin- und Blutzuckermessgerätefirmen, Blutzuckermessung, Diabetes und Ernährungsberatung ab 13.30 Uhr in der Arbeiterkammer in 5280 Braunau, Salzburger Straße 29

Samstag, 17. Oktober 2009

**Vortrag:** „Gut sehen und gut hören mit Diabetes“

**Referent:** Peter Christopf Ortner  
Augenoptiker- und Hörgeräteakustikermeister

Samstag, 14. November 2009 – Vorstandswahl

**Vortrag:** „Bericht vom ärztlichen Einsatz und Eindrücke aus Kenia“

**Referent:** Prim. Dr. Klaus Täuber

Samstag, 12. Dezember 2009

#### Weihnachtsfeier und gemütliches Beisammensein

Die Treffen von Oktober bis Dezember 2009 finden um 15.00 Uhr im GH Berger in 5280 Braunau, Laabstraße 100, statt.

### Selbsthilfegruppe Freistadt

**Kontakt:** Johann Auer, Tel.: 0699/884 462 53

**Treffen:** Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im GH Mader in Lest in 4212 Neumarkt/Mühlkreis (neben Bundesstraße)

Informationen über alle in Oberösterreich befindlichen Selbsthilfegruppen beim Landesverein OÖ Diabetikervereinigungen:  
e-mail: office@diabetikerooe.at, www.diabetikerooe.at oder beim Dachverband unter der Tel.Nr.: 0732/79 76 66

### Selbsthilfegruppe Putzleinsdorf

**Kontakt:** Eva Maria Knapp Tel.: 0664/142 15 02

Dienstag, 8. September 2009

**„Durchblutungsfördernde Gymnastik für Diabetiker“**  
um 19.30 in der Volksschule in 4134 Putzleinsdorf

Dienstag, 13. Oktober 2009

**Vortrag:** „Vermeidung von Folgeschäden bei Diabetes, Risikofaktoren“

**Referent:** OA Dr. Loipl – LKH Rohrbach

Dienstag, 11. November 2009

**Vortrag:** „Richtige Ernährung bei Diabetes“

**Referent:** OA Dr. Loipl – LKH Rohrbach

Dienstag, 8. Dezember 2009

#### Weihnachtsfeier

Die Treffen von Oktober bis Dezember 2009 finden um 19.30 Uhr im GH Reiter in 4134 Putzleinsdorf, Markt 14, statt.

### Selbsthilfegruppe Vöcklabruck

**Kontakt:** Josefine Prorok Tel.: 07672/755 27

Mittwoch, 2. September 2009

**Vortrag:** „Die Schilddrüse – ein wichtiges Organ, Erkrankungen und Therapie“

**Referent:** Prim. Dr. Peter Panholzer  
Institut für Nuklearmedizin/LKH Vöcklabruck

Mittwoch, 7. Oktober 2009

**Vortrag:** „Wirkung, Nebenwirkung und Wechselwirkung von Medikamenten“

**Referent:** Mag. Christoph Vigl  
Apotheke Schöndorf

Mittwoch, 4. November 2009

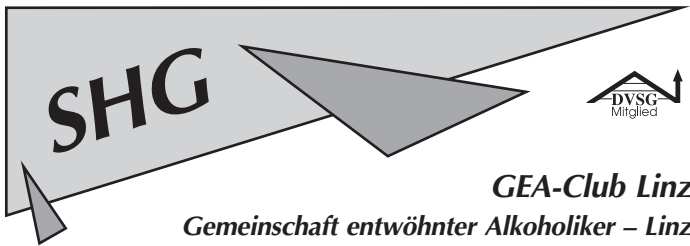
**Vortrag:** „Diabetes – Nierenvorsorge“

**Referent:** OÄ Dr. Bernadette Roberts  
FÄ für Nephrologie – LKH Vöcklabruck

Mittwoch, 2. Dezember 2009

#### Weihnachtsfeier

Alle Treffen finden um 18.30 Uhr im Gesundheitszentrum in 4840 Vöcklabruck-Schöndorf, Robert-Kunz-Straße 1, statt.



**Kontakt:** Helmut Krenn/Obmann  
Tel.: 0732/34 30 96  
e-mail: alkoholhilfe@geaclub.at  
Internet: www.geaclub.at



Dienstag, 8. September 2009 um 19.30 Uhr

**Vortrag:** „Kinesiologie“

**Treffen:** Jeden Dienstag und Donnerstag  
ab 19.00 Uhr für Betroffene

Jeden 2. Donnerstag im Monat Frauenrunde für  
Betroffene und Angehörige von 19.00 bis 21.00 Uhr

Jeden 3. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr Angehörigen-Betreuung mit Hrn. Mag. J. Schauer (Soziologe)

Dienstag, 15. September 2009  
von 19.30 bis 22.00 Uhr psychologische Beratung  
für Betroffene und Angehörige mit Fr. Dipl. Psychologin  
Birgit Kirchmair-Wenzel

**Alle Treffen im Clublokal**  
in 4030 Linz, Grenzweg 2b

### **CfA = Club für Alkoholranke Vöcklabruck**



**Kontakt:** Friedrich Kraft  
Tel.: 07672/25242 oder 0664/78 09 059  
e-mail: clubfueralkoholranke1@hotmail.com  
Internet: www.freepages.at/alkohol

**Bürozeiten:** Mittwoch von 9.00 bis 11.15 Uhr

**Treffen:** Jeden 1. Montag im Monat um 13.15 Uhr:  
Fahrt zum Patientengespräch in die Behandlungs-  
abteilung für Alkoholranke nach Traun –  
telefonische Auskünfte bei Herrn Kraft  
Jeden Samstag von April bis September (Sommerzeit)  
um 19.00 Uhr und von Oktober bis März (Winterzeit)  
um 17.00 Uhr

Am Freitag, 11. September 2009 um 20.00 Uhr sind Einzelgespräche mit Herrn Prim. Dr. Fischer möglich – bitte um Anmeldung bei Herrn Kraft.

**Alle Treffen im Clublokal**  
in 4840 Vöcklabruck, Stadtplatz 19/II

### **Gruppenangebot der Alkoholberatung des Landes Oberösterreich**



**Kontakt:** Ulrike Kislinger  
LDZ/Landessanitätsdirektion  
in 4021 Linz, Kärntnerstraße 1  
Tel.: 0732/77 20 - 14393  
e-mail: ulrike.kislinger@ooe.gv.at

Weitere Informationen über alle in OÖ befindlichen Selbsthilfegruppen für Alkohol erhalten sie beim Dachverband unter der Tel.Nr.: 0732/79 76 66 oder im Internet unter [www.selbsthilfegruppen.co.at](http://www.selbsthilfegruppen.co.at).



### **SHG „Leben mit Zwängen“ Linz (begleitete Gruppe)**

**Termine:** 9. und 23. September, 7. und 21. Oktober,  
4. und 18. November, 2. und 16. Dezember 2009

**Treffen:** Immer Mittwoch – 14tägig (ungerade Wochen)  
ab 18.00 Uhr im Fachambulatorium der OÖGKK  
in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

**Kontakt:** EXIT-sozial  
Mag. Christian Lang, Helmut Bayrhammer  
Tel. Nr.: 0732/73 70 52  
e-mail: christian.lang@exitsozial.at



**Gesundheit  
Schönheit  
Fitness  
Wohlbefinden**

**6. bis 8. November 2009  
Messe Wels**

[www.gesundheitsmesse.at](http://www.gesundheitsmesse.at)



**Selbsthilfegruppe „Epilepsie“ Linz  
für Betroffene und deren Angehörige**

**Herbsttermine:**

Freitag, 18. September 2009

**Thema:** „Gesunde Ernährung“

**Referentin:** Kerstin Pflügl  
Ernährungsberaterin und  
Diätköchin im BBRZ Linz



Freitag, 16. Oktober 2009

**Thema:** „Epilepsie-Chirurgie – heute“

**Referenten:** OA Dr. Martin Aichholzer  
OA Dr. Willibald Wies  
OA Dr. Gabriela Schwarz  
OA Dr. Martin Hamberger  
OÖ Landesnervenklinik – Linz/  
Neurologisch-chirurgische Ambulanz

Freitag, 20. November 2009

**Thema:** „Epilepsie nach entzündlicher Erkrankung  
des Gehirns“

**Referent:** OA Dr. Martin Hamberger  
OÖ Landes-Nervenklinik/Neurologische Abteilung

Freitag 18. Dezember 2009

**Gemütliches Beisammensein**  
mit anschließender Weihnachtsfeier

Alle Termine finden im BBRZ um 18.30 Uhr  
in 4020 Linz, Grillparzerstraße 50, statt

**Selbsthilfegruppe  
„Hyperaktive Kinder AD(H)S“ – Linz**

**Termine:** 17. September, 15. Oktober,  
19. November und 17. Dezember 2009

**Treffen:** Jeden 3. Donnerstag im Monat  
um 19.00 Uhr im Dachverband  
des Fachambulatoriums der OÖGKK  
in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

**Kontakt:** Gisela Rachle/Obfrau des Vereins „Hyper Kids“  
Tel.: 0660/65 15 295  
e-mail: office@hyperaktivekinder.at

**Selbsthilfegruppe Nr. 55  
„Schilddrüsenkarzinom“  
und andere Schilddrüsenerkrankungen**

**Vorträge:**

Mittwoch, 2. September 2009  
**„Schilddrüse allgemein“**  
**Referent:** Prim. Dr. Bernhard Markt  
Nuklearmedizin/KH der Elisabethinen Linz

Mittwoch, 7. Oktober 2009  
**„Depressionen bei Schilddrüsenerkrankungen“**  
**Referent:** Dr. Othmar Zimmerleiter/OÖGKK  
**Kontakt:** Martha Schaffer, Tel.: 0664/35 05 315

Beide Vorträge finden um 18.00 Uhr im Dachverband  
im Fachambulatorium der OÖGKK  
in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock, statt.

**Selbsthilfegruppe „Neurofibromatose“  
Morbus Recklinghausen – Linz Nr. 61**

**Termine:** Freitag, 4. September  
und Freitag 4. Dezember 2009

**Treffen:** um 17.00 Uhr im Fachambulatorium  
der OÖGKK in 4020 Linz,  
Garnisonstraße 1a/2. Stock – Dachverband

**Kontakt:** Christian Langthaler  
tel. Anmeldung unter 0650/42 24 378  
e-mail: ch\_langthaler@gmx.at  
www.neurofibromatose.at

**Selbsthilfegruppe  
Prostatakrebs – Linz**

Montag, 12. Oktober 2009  
**„Fragestunde mit Experten“**

Montag, 9. November 2009  
**„Neue Diagnose und Behandlungsmethoden“**

**Treffen:** um 19.00 Uhr im KH der Barmherzigen Schwestern  
in 4020 Linz, Seilerstätte 4 (großer Seminarraum)

**Kontakt:** Ing. Gerhard Fellner  
e-mail: shprostaooe@utanet.at

## B U C H T I P P S

Günther Schwarz:

### **Umgang mit demenzkranken Menschen**

Psychiatrie Verlag.  
Bonn 2009,  
140 S., € 15,40  
ISBN 978-3-88414-476-3



Demenz ist eine Volkskrankheit geworden, sofern man den journalistischen und populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen zu diesem Thema Glauben schenkt. Ernst zu nehmende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen zwar, dass dem nicht so ist, aber immerhin sind in Deutschland etwa 1 Million Menschen von mittelschwerer bis schwerer Demenz betroffen. Zählt man die leichten Fälle hinzu, so erhöht sich die Zahl auf 1,3 Millionen. Der Umgang mit Menschen, die an Alzheimer oder Demenz erkrankt sind, ist insbesondere für Angehörige eine enorme Herausforderung. Dies unter anderem auch deswegen, weil die meisten nicht wissen, wie sie dem Erkrankten angemessen begegnen sollen. Die Betreuung von dementen Menschen wird überwiegend von Angehörigen – meist Ehefrauen, Töchter und Schwiegertöchter – übernommen. Das Wissen um Krankheitssymptome und Behandlungsmöglichkeiten kann den Umgang mit Demenzkranken erheblich erleichtern. Das Buch „Umgang mit demenzkranken Menschen“ beleuchtet das Leben mit Gedächtnisschwäche und stellt praxisnah therapeutische Hilfen in der Betreuung von mit Demenz betroffenen Personen dar. Für den Laien verständlich werden die Ursachen der Erkrankung, der Krankheitsverlauf in seinen charakteristischen Stadien sowie die besonderen Herausforderungen in der Betreuung dargestellt. Professionelle Helfer der Altenpflege sowie Betroffene und deren Angehörige erhalten einen genauen Überblick zur Betreuung und Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen. Angehörige benötigen, um den Verwirrten über viele Jahre hinweg begleiten zu können, die Möglichkeit der stunden- oder tageweisen Entlastung, um auch den eigenen Bedürfnissen nachkommen zu können. Diese Entlastung, aber auch eine professionelle Unterstützung ist vielfach nicht oder nur eingeschränkt vorhanden. Häufig bleibt eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige die einzige Möglichkeit, um eine emotionale Unterstützung zu erhalten. Auch der Verfasser des vorliegenden Buches geht in einem eigenen Kapitel auf die notwendige Unterstützung von betroffenen Angehörigen ein, damit sie mit ihrer schweren Aufgabe besser zu Rande kommen. ■

Andreas Knuf und  
Anke Gartelmann (Hrsg.):

### **Bevor die Stimmen wieder kommen**

**Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen.**

BALANCE buch + medien verlag. Bonn  
2009, 240 S., € 16,40  
ISBN 978-3-86739-043-9



Fast jeder zehnte Mensch hört im Verlaufe seines Lebens Stimmen die, den alltäglichen Erfahrungen nach, nicht erklärbar sind. Derartige Erscheinungen treten zwar bei Menschen mit schizophrenen Psychosen häufig auf, sind aber nicht in jedem Fall ein Hinweis auf eine psychische Störung. Körperliche Erkrankungen, massiver Schlafmangel und die Einnahme bestimmter Drogen können genau so Stimmenhören verursachen.

Da aber Stimmenhören in der Allgemeinheit überwiegend mit psychischen Störungen in Zusammenhang gebracht wird, werden die Betroffenen stigmatisiert und diskriminiert. Das hat unter anderem zur Folge, dass sich Betroffene nicht zu ihrem Leiden bekennen, da sie Angst haben für „verrückt“ erklärt zu werden.

Es werden unterschiedliche Ursachen für das Auftreten dieses Phänomens angeführt. Diese reichen von der Annahme von Fehlschaltungen innerhalb verschiedener Wahrnehmungs- und Erkennungsbereiche im Gehirn bis hin zum Fehlen der Zuordnung von Gedanken und akustischen Eindrücken von außen.

Das Erlebnis Stimmenhören ist für sich allein betrachtet weder eine Krankheit, noch bedarf es unmittelbar einer psychiatrischen Behandlung. Gartelmann und Knuf haben Betroffene, Psycholog/innen, Leiter/innen und Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen sowie Vertrauenspersonen eingeladen, über ihre Erfahrungen mit Stimmenhören zu berichten. Das zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, wie man selbst auf sein Leiden Einfluss nehmen kann.

Die Beschäftigung mit Selbsthilfe und Vorsorge heilt zwar keine Psychosen, man kann aber lernen, besser mit ihnen umzugehen und möglichst lange ohne sie zu leben. Das gut verständliche Buch ist zweifellos eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Experten. ■



# BUCHTIPPS

Vjenka Garms-Homolová et al.:

## **Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Pflegebedarf**

Mabuse-Verlag. Frankfurt am Main 2009, 304 S., € 30,80  
ISBN 978-3-940529-08-4



Elmar Brähler und Hermann J. Berberich (Hrsg.):

## **Sexualität und Partnerschaft im Alter**

Psychosozial-Verlag. Gießen 2009, 202 S., € 23,60  
ISBN 978-3-89806-760-7



Pflegebedürftigkeit ist ein Lebensrisiko das alle Menschen treffen kann. Der Pflegebedarf wird aufgrund der demografischen Veränderungen in der Gesellschaft noch erheblich zunehmen. Dabei wird die Bedeutung professioneller häuslicher Pflege einen steigenden Stellenwert einnehmen, da stationäre Pflegeeinrichtungen nicht beliebig vermehrbar sind. Dies mag auch mit ein Grund gewesen sein, dass in Deutschland in der einschlägigen Sozialgesetzgebung im Pflegebereich ein Schwenk weg von der Fürsorge und Versorgung hin zur Aktivierung von Teilhabe und Selbstbestimmung erfolgt ist. Moderne Pflegekonzepte erfordern die gemeinsame Entwicklung von Pflegezielen mit den jeweiligen Patient/innen, die Durchführung entsprechender Tätigkeiten, sowie die Bewertung der Ergebnisse. In diesem Zusammenhang müssen Pflegepersonen ihren eigenen Beitrag zur Verbesserung des Gesundheitszustandes ihrer Patient/innen bestimmen. Gleich wichtig für die Umsetzung des beschriebenen Pflegeansatzes ist allerdings auch die Gewährung von Teilhabe und Selbstbestimmung für Menschen mit Pflegebedarf. Die Verwirklichung von Selbstbestimmung und Teilhabe von zu pflegenden Menschen wird für die Organisation von Pflege, für die Betroffenen und für deren Angehörige große Herausforderungen mit sich bringen. Da diese Entwicklung auch für Österreich zu erwarten ist, kann eine frühzeitige Auseinandersetzung mit diesen Entwicklungstendenzen nicht schaden. ■

Im Vorwort des Buches findet sich das Zitat eines Sexualwissenschaftlers: „Weil wir dachten, ältere Menschen hätten keine Sexualität haben wir sie nicht befragt. Und weil wir sie nicht befragt haben, dachten wir, sie hätten keine.“ Diese Einstellung hat sich in den letzten Jahren gründlich gewandelt.

Alterssexualität ist mittlerweile kein Tabuthema mehr. Wenn ein altes Paar sich die tiefe Lust der Geschlechtlichkeit bewahrt hat, dann hat es ein nie versiegendes schönes Erleben. Bei alten Paaren tritt jahrzehntelange Erfahrung gemeinsamer Lust an die Stelle des Reizes des Neuen. Andererseits können aber auch sexuelle und partnerschaftliche Probleme im Alter auftreten. Es ist ein Verdienst des vorliegenden Buches, dass dieses komplexe Thema von Sexualität und Partnerschaft im Alter in all seinen Facetten von den Autorinnen und Autoren behandelt wird. ■

**SHG** *SHG für Angehörige von Personen mit Essstörungen – Linz*

Mittwoch, 11. November 2009

**Vortrag zum Thema „Selbstvertrauen“**  
mit der Psychotherapeutin Rita Haase.

Die monatlichen Treffen finden jeden 2. Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum in 4020 Linz, Kaplanhofstraße 1 statt.

**SHG** *Selbsthilfegruppe Interstitielle Cystitis (IC) Österreich auch für Angehörige*

*Chronische Entzündung im Zwischengewebe der Blase*

**Termine:** Donnerstag, 17. September  
und Donnerstag, 19. November 2009

**Treffen:** Um 18.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

**Kontakt:** Christa Rammerstorfer  
Tel.: 0732/37 40 58  
e-mail: ica.at-rammertorfer@gmx.at

**Ica**

## Vorträge



### „Zeit haben heißt NEIEN sagen“

Wer nicht in der Lage ist, nein zu sagen zu unwichtigen Dingen, wird nie genügend Zeit haben für das Wesentliche im Leben. Kartenreservierung und Verkauf: PGA € 19,-

**Referent:** Dr. August Höglinger  
**Termin:** Montag, 12. Oktober 2009  
**Uhrzeit:** 14.00 bis 18.00 Uhr  
**Ort:** Volkshaus Ebelsberg

### „Lachjoga“

Bei Lach-Yoga geht es darum, das Lachen wiederzuentdecken, ohne sich eine heile Welt einzureden. Es geht um eine bessere Grundstimmung, um Selbstakzeptanz, um verzeihen und Neustart. Eine Lach-Yoga-Session hat nicht nur schmerzstillende Akutwirkung, sondern wirkt langfristig auf eine positive Grundstimmung.

**Leitung:** Mag. Walter Birklbauer  
**Termin:** Samstag, 3. Oktober 2009  
**Uhrzeit:** 9.00 bis 18.00 Uhr

### „Die stärkende Kraft von Humor“

Humor als Zusatzkompetenz und als Faktor von mentaler und emotionaler Gesundheit. Humor dient auch als persönliche Pufferzone, welche mit kränkenden Emotionen und Schwächen aussöhnt.

**Leitung:** Michael Trybek  
**Termin:** Freitag, 20. November 2009  
**Uhrzeit:** 9.00 bis 17.00 Uhr

### „Hatha Yoga“

Der Körper ist das Instrument, auf dem wir unser Leben spielen. Der Geist bringt es zum Klingen. Die Melodie aber kommt vom Leben selbst. Je besser unser Instrument gestimmt ist, desto schöner klingt die Melodie. Mit Hilfe der Asanas erweitern wir die Bewegungsfreiheit unseres Körpers – dies führt zu einem bewussteren, selbstbestimmteren Umgang mit uns selbst – nicht nur auf körperlicher Ebene.

**Leitung:** Gabriele Honauer  
**Termine:** 7. Okt. bis 9. Dez. 2009, 10x jeweils Mittwochs  
**Uhrzeit:** 17.30 bis 19.00 Uhr

### „Body talk access“

In diesem Seminar lernen Sie fünf Techniken kennen, die es Ihnen ermöglichen, innerhalb von nur zehn Minuten täglich, Ihren Körper in der Aktivierung seiner Selbstheilungstendenzen aktiv zu unterstützen.

**Leitung:** Michaela Ellen Kain  
**Termin:** Samstag, 26. September 2009  
**Uhrzeit:** 9.00 bis 17.00 Uhr

### „Alexandertechnik“

Mit Hilfe der Alexandertechnik verfeinern Sie Ihre Körperwahrnehmung und erfahren mehr Lebensqualität. Unerwünschte Muskelspannungen können sich lösen, Knochen und Gelenke werden nicht verfrüht abgenutzt, Gesundheit, Leichtigkeit und Lebenslust können sich entwickeln.

**Leitung:** Sylvia Wögerer  
**Termine:** 15. Oktober bis 19. November 2009,  
 6x jeweils Donnerstags  
**Uhrzeit:** 19.00 bis 20.30 Uhr

Alle Veranstaltungen, bis auf den Vortrag von Dr. August Höglinger, finden in der PGA Akademie statt.

### Infos und Anmeldung:

PGA Akademie, 4020 Linz, Museumstr. 31a  
 Tel.: 0732/7878 10-10, e-mail: kurse@pga.at

## 17. Internationale Wissenschaftliche Tagung

Diese Tagung ist für Betroffene, Angehörige und ExpertInnen zugänglich

### Kongress Essstörungen 2009

Anorexia & Bulimia nervosa, Adipositas

von 22. bis 24. Oktober 2009  
 in Alpbach, Tirol/Österreich



### Wissenschaftliche Leitung:

Univ.-Prof. Dr. Günther Rathner: Med. Universität Innsbruck,  
 Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie & Psychotherapie

### Kongressorganisation und -veranstalter:

Netzwerk Essstörungen 6020 Innsbruck, Tempelstraße 22  
 in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Essstörungen (ÖGES) und der Medizinischen Universität Innsbruck, Universitätsklinik für Medizinische Psychologie & Psychotherapie

Tel.: 0512/57 60 26; Fax: 0512/58 36 54  
 e-mail: info@netzwerk-essstoerungen.at  
 www.netzwerk-essstoerungen.at



## Die blauen und die grauen Tage

Erholungstage für betreuende und pflegende Angehörige

Abstand gewinnen heißt neue Kraft gewinnen – dies ist die Erfahrung vieler Pfleger.

Daher bieten wir „Die blauen und die grauen Tage“ vom **Sonntag, 11. bis Donnerstag, 15. Oktober 2009** in Windischgarsten im Hotel Lavendel an.

### Das Programm für diese Tage:

- Zeit für sich haben
- Belebende und bereichernde Gespräche führen
- Wandern
- Lebenslust spüren
- Sich auch einmal verwöhnen (lassen)

Im Hotel sind Schwimmbad, Sauna und Dampfbad vorhanden!



### Informationen

Servicestellen Pflegende Angehörige  
Caritas für Betreuung und Pflege  
4020 Linz, Bethlehemstraße 56–58  
Tel.: 0676/8776-2442; e-mail: sophia.palkoska@caritas-linz.at

### Neue Gesprächsgruppen für Pflegende Angehörige der CARITAS für Betreuung und Pflege

#### Dörnbach Linz-Land

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat um 19.00 Uhr im Pfarrheim Dörnbach in 4073 Wilhering, Pfarrhofweg 5  
Kontakt: Ulrike Glatz, Tel.: 0681/10 45 41 27

#### Eberschwang

Treffen: Jeden 3. Montag im Monat um 20.00 Uhr im Feuerwehrzeughaus in 4906 Eberschwang  
Kontakt: Erna Liebrecht, Tel.: 07753/351 23

#### Wels

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat um 19.30 Uhr Treffpunkt der Frau – ab Oktober 2009 in 4600 Wels, Herrengasse 2  
Kontakt: Katharina Wimmer, Tel.: 07242/276 09 und Mag. Maria Haslinger

### Infos über weitere Gesprächsgruppen für Betreuung und Pflege bei der CARITAS Servicestelle

Kontakt: Marlene Mayr  
Tel.: 0676/8776-2440  
e-mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at  
www.caritas-linz.at

### Infos über Stammtische für Pflegende Angehörige der OÖ Landesregierung/Landessanitätsdirektion

Kontakt: Ulrike Hinterleitner  
Tel.: 0732/77 20-14 918  
oder beim Dachverband unter  
Tel.: 0732/79 76 66  
www.selbsthilfgruppen.co.at

## Impressum

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber:  
Dachverband der OÖ Selbsthilfgruppen  
im Gesundheitsbereich  
A-4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock im Fachambulatorium  
Tel. 0732 / 79 76 66; FAX: DW 14

ZVR-Zahl: 123 140 152

Redaktion: Mag. DDr. Oskar Meggeneder  
Druck: Denkmayr Druck & Verlag GmbH., Reslweg 3, 4020 Linz  
Verlags- und Erscheinungsort, Vertriebspostamt: A-4020 Linz

Die Zeitschrift „Lichtblick“ dient der Kommunikation zwischen den Selbsthilfgruppen, betroffenen Personen, Ärzten, öffentlichrechtlichen Körper- und Gebietskörperschaften und dem DVSG, sowie einer gesundheitsbewußten Meinungsbildung. Die Zeitschrift erscheint in vier Einzelheften pro Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit jener der Redaktion übereinstimmen muß. Die Redaktion übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte. Leserzuschriften können auch gekürzt wiedergegeben werden. Das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in der Zeitschrift gedruckten Beiträge sowie die Verwendung für fremdsprachige Ausgaben wird vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis der Redaktion. Bei Nachdruck wird um Quellenangabe und Zusendung von zwei Belegexemplaren gebeten.



Dachverband der oberösterreichischen  
Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich  
4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2.OG  
Tel.: 0732/79 76 66; Fax: DW 14

Verlagspostamt 4020 Linz – Erscheinungsort Linz – P.b.b.  
„GZ 02Z032589 M“

Nächster **Lichtblick**: Dezember 2009

