

LICHTBLICK

Informationsblatt des Dachverbandes der
OÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich





Frau Zeppezauer wechselt in den Ruhestand – Abschied mit viel Emotionen

Wie Sie bereits in der letzten Ausgabe des „Lichtblick“ erfahren haben, ist Ende März unsere langjährige Geschäftsführerin, Frau Maria Zeppezauer, in Pension gegangen. Ihre Nachfolgerin ist die Linzerin Manuela Rentenberger, die, nach einmonatiger Einschulung durch Frau Zeppezauer, seit Anfang April offiziell neue Geschäftsführerin ist.

Frau Zeppezauer hat 1994 beim DVSG als Sekretärin begonnen. 1995 wurde sie zur Geschäftsführerin unseres Dachverbandes bestellt. Gemeinsam mit den beiden Obmännern Herbert Peter und Mag. DDr. Oskar Meggeneder hat sie mit großem Engagement die Geschicke des Dachverbandes geleitet und ihn zu dem gemacht, was er heute ist. Die Übersiedlung von der Figulystraße in das Hauptgebäude der OÖ Gebiets-



Ehrenobmann Herbert PETER, Maria Zeppezauer,
Obmann Mag. DDr. Meggeneder

krankenkasse und zuletzt in das neue Ambulatorium der OÖGKK, die Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit, die Herausgabe des „Lichtblick“ und des SHG-Verzeichnisses, die Workshops für die Kontaktpersonen, all diese Aktivitäten sind untrennbar mit Frau Zeppezauer verbunden. Während ihrer Amtszeit ist der DVSG zum größten Dachverband Österreichs gewachsen, mit mehr als 400 Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfeorganisationen. Was sie aber besonders auszeichnete, ist ihre Persönlichkeit. Sie hatte immer ein offenes Ohr für die Probleme und Sorgen ihrer Mitmenschen. Der Dachverband war ihr im wahrsten Sinn des Wortes eine Herzensangelegenheit. All ihre Verdienste hier anzuführen würde den Rahmen sprengen. Man kann sich also vorstellen, dass ihr der Abschied nicht leicht fiel und für sie, und alle die mit ihr zusammengearbeitet haben, mit sehr vielen Emotionen verbunden war.



Neue Geschäftsführerin
des Dachverbandes:
Manuela Rentenberger

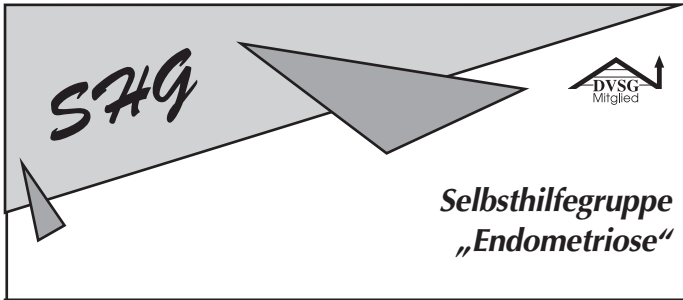
In der letzten Vorstandssitzung des DVSG hatte Obmann Mag. DDr. Meggeneder die Möglichkeit, im Namen des Vorstandes, Frau Zeppezauer für ihre langjährige und erfolgreiche Tätigkeit als Geschäftsführerin zu danken. Wir wünschen ihr auf diesem Weg alles Gute und viel Gesundheit für die Zeit, die nun vor ihr liegt. Danke Maria!

Frau Manuela Rentenberger neue Geschäftsführerin

Im Rahmen dieser Vorstandssitzung wurde mit Frau Manuela Rentenberger auch die Nachfolgerin von Frau Zeppezauer vorgestellt. Die 40-jährige Linzerin ist geschieden und Mutter von zwei Töchtern (21 und 18 Jahre). Nachdem sie die Handelsschule abgeschlossen hatte, führte der berufliche Werdegang Frau Rentenberger nach Wien, wo sie bei der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft beschäftigt war. Gemeinsam mit ihrem ehemaligen Gatten leitete sie einen Installationsbetrieb im Raum Zwettl (NÖ). Die Freizeit verbringt sie gerne in der Natur und mit ihren Hobbies: Lesen und Musik. Zu ihrer kulinarischen Leidenschaft zählt gute Hausmannskost aus dem Waldviertel.

„Ich bin ein kontaktfreudiger Mensch, liebe es, selbständig zu arbeiten“, nannte Frau Rentenberger die zwei Hauptgründe, warum sie sich beim AMS für diesen Job beworben hat. Wir wünschen der neuen Geschäftsführerin unseres Dachverbandes alles Gute und vor allem viel Erfolg. ■

Text und Fotos: Hubert Kehrer



Endometriose ist die häufigste gutartige Erkrankung der jungen Frau. Sie ist angeboren und beginnt mit der ersten Menstruation, endet aber selbständig in der Menopause (Wechsel), da sie hormonabhängig ist. Endometrium wird die Schleimhaut der Gebärmutter bezeichnet. Kommt diese außerhalb der Gebärmutter vor, führt dies zu ausgeprägten Organveränderungen und zur Krankheit Endometriose.

ENDOMETRIOSE

Symptome bei Endometriose:

- Krämpfe bei der Regelblutung
- Schmerzen in der Zyklusmitte, beim Eisprung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Kinderlosigkeit
- Depression in Verbindung mit chronischen Schmerzen
- manchmal Stuhl- und Harnprobleme

Unsere Selbsthilfegruppe bietet:

- Erfahrungsaustausch
- Gespräche mit Gleichbetroffenen
- gegenseitige Unterstützung
- gegenseitige Motivation
- aktuelle Information
- organisierte Fachvorträge
- fachärztliche Unterstützung

Unsere Ziele:

- Patienten zur aktiven Mitarbeit motivieren
- Beratung und Begleitung für Betroffene und deren Angehörige in allen Aspekten der Endometriose
- Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung und Öffentlichkeitsarbeit
- Informationen über wirksame Therapieformen und Therapiemöglichkeiten

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Jeden zweiten Montag im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr in den Räumen der Landesfrauen- und Kinderklinik in 4020 Linz, Krankenhausstraße 26–30 kleiner Sitzungssaal, 1. Stock.

Sommerpause: August

Termine 2009:

Montag, 8. Juni 2009

„Informations- und Erfahrungsaustausch“

Montag, 13. Juli 2009

Thema: „Schmerzwahrnehmung-Schmerzverarbeitung“ – Umgang mit chronischen Schmerzen

Referentin: Mag. Martina Fink

Landesfrauen- und Kinderklinik Linz

Kontakt:

e-mail: anneliese.derntl@aon.at

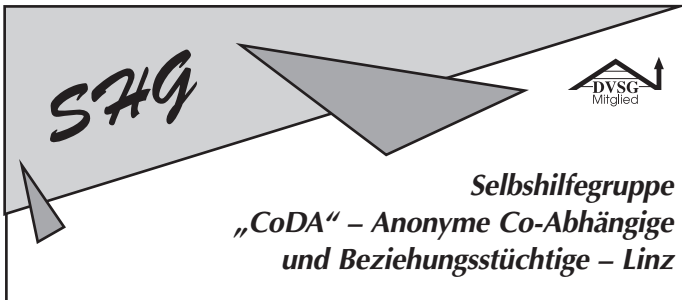
oder beim Dachverband

unter der Tel.Nr.: 0732/797666

e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at

Inhalt

	Seite
SHG „CoDA“ – Anonyme Co-Abhängige	4 – 5
SHG für anonyme Spieler und Spielerinnen	5
SHG Alkohol Leonding	5
Spenderorgane – Im Kreislauf von Leben und Tod	6 – 7
25 Jahre Morbus Bechterew-Oberösterreich	8 – 9
SHG M.A.S Alzheimerhilfe Bad Ischl	9
SHG Neurofibromatose	9
Bauchgeflüster – Magen-Darm-Beschwerden	10 – 12
Österreichische Selbsthilfe –	
Initiative Stottern (ÖSIS)	12 – 13
ARGE Selbsthilfe Österreich	14
OÖ. Diabetikervereinigung – SHG Freistadt	14
Verein „Outturn“ – Pflege- und Patchworkkinder	14
Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter	15
Buchtipps	16 – 17
Bundesverband „kleinwüchsige Menschen“	17
Diakoniewerk – Netzwerk Gynäkologie	18
Impressum	18
SHG Multiple Sklerose Linz-Leonding	19



CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu anderen, da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hat. Wir wollen diesen unnötigen Leiden ein Ende setzen.

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit in CoDA ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.



Entstehung von Coda

Co-Dependents Anonymus wurde Mitte der achtziger Jahre in den USA gegründet. Die 12 Schritte und die 12 Traditionen wurden für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern mit deren Genehmigung übernommen. Seit 1989 gibt es CoDA im deutschsprachigen Raum.

Die Beziehung zu anderen Gruppierungen

CoDA ist unabhängig. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden. Wir sind gerne zu weiteren Informationen bereit und wünschen uns von helfenden Menschen, Organisationen und Einrichtungen (Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Sozialarbeitern, Pädagogen und Seelsorgern), dass sie betroffene Menschen auf unsere Gemeinschaft aufmerksam machen.

Wie verhält sich die Gemeinschaft von CoDA?

Es gehört zu unseren Traditionen, dass wir uns nur durch freiwillige Spenden aus unseren eigenen Reihen selbst erhalten. Wir erbitten weder Unterstützung von außen noch nehmen wir sie an. Damit wahren wir unsere Unabhängigkeit.

Warum wahren wir Anonymität?

Anonymität ist die geistige Grundlage unserer Gemeinschaft, die sich nach ihren Grundsätzen und nicht nach den Ansichten einzelner Personen richtet. Die persönliche Anonymität schafft Vertrauen und Gleichheit und schützt den einzelnen vor unerwünschter Öffentlichkeit.

Wie CoDA uns hilft

Das Programm von CoDA beruht auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und dem Bemühen, jeweils nur für einen Tag die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu erleben. Die Genesung ist ein individuell fortschreitender Prozess. Die CoDA-Gemeinschaft hilft Betroffenen einen spirituellen Weg der Genesung zu finden, den alle in ihrem eigenen Tempo gehen können.

- Wir lernen in den Meetings für uns selbst Verantwortung zu übernehmen.
- Wir unterstützen und ermutigen uns dabei gegenseitig.
- Wir sprechen nicht über andere, sondern nur von uns und unseren Erfahrungen.
- Wir stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht.
- Wir geben keine Ratschläge, diskutieren nicht und unterbrechen uns nicht.

Was die Gemeinschaft von CoDA nicht tut

CoDa führt weder Mitglieder- und Anwesenheitslisten noch Akten. Die Gemeinschaft kontrolliert ihre Gruppenangehörigen in keiner Weise.

Wir sind weder Ehe- noch Berufsberatung. Wir vermitteln weder Kuren, Therapien noch Arbeit, Wohnung oder Geld. Wir ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wir machen keine Vorschriften in persönlichen Angelegenheiten. ➤

Wir nehmen weder Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten. Die Gemeinschaft CoDA behauptet nicht, sie hätte die einzige Lösung für das Problem der Co-Abhängigen gefunden.

Symptome der Co-Abhängigkeit

- Ich habe Schwierigkeiten zu erkennen was ich fühle
- Ich halte mich für völlig selbstlos und dem Wohl anderer verpflichtet.
- Ich habe Schwierigkeiten Anerkennung, Lob und Geschenke anzunehmen.
- Ich verleugne meine eigenen Werte um nicht von anderen abgelehnt zu werden.
- Ich verbleibe zu lange in für mich schädlichen Beziehungen und Situationen.
- Ich bewerte Aussichten und Gefühle anderer höher als meine eigenen, aus Angst vor Ablehnung und Abwertung.
- Ich muss „gebraucht“ werden, um dadurch meine Lebensberechtigung zu erfahren.
- Ich halte mich selber nicht für besonders liebenswert oder der Mühe wert.
- Ich biete anderen bereitwillig Ratschläge und Hinweise an, auch wenn sie mich nicht gefragt haben.

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.00 Uhr
in der Pfarre Herz-Jesu in 4020 Linz, Lissagasse 4/1.Stock.



Selbsthilfegruppe für Spieler und Spielerinnen Anonyme Spieler – Linz

Meist belastet die Glücksspielsucht das Leben und die Beziehungen von Betroffenen sehr stark. Selbst wenn die zerstörerische Wirkung der Spielsucht schon weit reichende Folgen hat, fällt es den Betroffenen schwer mit dem Glücksspiel aufzuhören.

Anonyme Spieler sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern die ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um miteinander ihr gemeinsames Problem, die Spielsucht, zu bewältigen.

Ein Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme an der offenen, geleiteten Gesprächsgruppe ist der Wunsch und der Wille mit dem Spielen aufzuhören. Erwartet wird die Bereitschaft so offen und ehrlich, wie es im Moment möglich ist, über die eigenen Schwierigkeiten, Sorgen und Probleme zu sprechen.

Ziele der Gruppe:

- zu lernen, dem Spiel gegenüber Nein sagen zu können
- Kontakte zu knüpfen
- die Freizeit sinnvoll zu gestalten
- Ängste abzubauen
- Verantwortung zu übernehmen
- realistische Ansprüche an sich selbst und andere zu stellen
- den eigenen Körper mehr zu entlasten ...

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 18.30 bis 20.00 Uhr
in den Räumen der Schuldner-Hilfe
des Vereins für prophylaktische Sozialarbeit
in 4020 Linz, Stockhofstraße 9/4. Stock



„Treffpunkt Leuchtturm“ Selbsthilfegruppe zum Thema „ALKOHOL“ für Betroffene – Leonding

- Erfahrungsaustausch und Gespräche mit Gleichbetroffenen
- gegenseitige Unterstützung
- gegenseitige Motivation
- organisierte Fachvorträge
- Information über Therapieformen und -möglichkeiten
- Information über Hilfseinrichtungen



Treffen: jeweils an einem Dienstag
14-tägig/ungerade Wochen
um 19.00 Uhr in der Tagesheimstätte Haag
in 4060 Leonding, in der Flaksiedlung 21

Termine: 2., 16. und 30. Juni 2009
14. und 28. Juli 2009
Sommerpause: August

Kontakt: telefonische Anmeldung
Frau Schützenberger 0732/68 78 313

Informationen über alle in Oberösterreich befindlichen Selbsthilfegruppen mit dem Thema „Alkohol“ finden Sie auf unserer Homepage unter www.selbsthilfgruppen.co.at oder Sie erreichen uns im Dachverband der OÖ Selbsthilfgruppen im Gesundheitsbereich unter der Tel.-Nr.: 0732/79 76 66. ■

Im Kreislauf von Leben und Tod

Bei einer Organtransplantation werden Organe von einem Menschen auf einen anderen übertragen. Als OrganspenderIn kommt grundsätzlich jeder Mensch infrage, unabhängig von seinem Alter. Entscheidend ist der Funktionszustand der Organe. Wie aber werden Angehörige in diese Entscheidung mit einbezogen?

Text: Michaela Herzog

Jeden Samstag traf sich Maria Krenn mit ihrer 80-jährigen Mutter zum Frühstück auf dem elterlichen Hof. »Da habe ich immer Weißgebäck mitgebracht, das hat sie so gerne gegessen.« An jenem 10. November war nach der gemütlichen Frühstückspaulerei Rübenklaubengesagt. »Weißt du, was ich möchte, hat meine Mutter schon vor Jahren zu mir gesagt, ich möchte einmal einen ganzen Tag Traktor fahren und dann am Abend absteigen und sterben.« So war es ihr letztlich auch vergönnt.

Maria Krenn beschreibt ihre Mutter als sehr religiöse Frau. »Über den Tod ist in unserer Familie immer wieder gesprochen worden, nicht zuletzt durch die lange Krankheit meines Vaters, den meine Mutter 21 Jahre gepflegt hat.« Die betagte, aber gesunde Landwirtin hat immer wieder zu ihren Kindern

gesagt: »Wenn es bei mir einmal so weit ist, dann können die Ärzte alle Organe entnehmen, die sie brauchen.«

Am Samstag, 10. November, gegen Abend erreichte Frau Krenn den Anruf ihrer jüngeren Schwester. »Mama hat einen Schlaganfall gehabt, der Notarzt ist schon da.«

»Diese Diagnose ist mit dem Leben nicht zu vereinen«, erklärte dann im Krankenhaus der diensthabende Oberarzt mitfühlend ehrlich den Angehörigen. »Nächsten Tag sprach der Primar mit mir, dass unsere Mutter als Organspenderin infrage kommen würde.« Maria Krenns spontanes »Ja« wollte die 57-jährige aber zuerst mit ihren vier Geschwistern besprechen. Alle stimmten zu. »Wir hatten Zeit, uns zu verabschieden und in ihrem Sinne die Entscheidung auszusprechen.« Die große Familie war bei der Krankensalbung versammelt. »Was mit ihren Organen passiert ist, war für uns nie ein Thema«, sagt Frau Krenn. »Das Gefühl, dass ihr Tod, der uns nach wie vor große Schmerzen bereitet, anderen Menschen Lebenszeit geschenkt hat, ist tröstlich und beruhigend zugleich.«

Ein unermessliches Geschenk

Organtransplantationen, in den 1950er-Jahren zum ersten Mal gelungen, gehören heute zum medizinischen Alltag. In Österreich wird an fünf Krankenhäusern in Linz, Wien, Graz und Innsbruck transplantiert. Mehr als tausend Menschen warten derzeit laut Eurotransplant auf ein neues Organ. Über diese Stiftung mit Sitz in Leiden, Niederlande, läuft die Annahme und Zuteilung von Organen in den Beneluxländern, Deutschland, Slowenien, Kroatien und Österreich. »Bei Eurotransplant sind die Daten aller PatientInnen gespeichert, die auf ein Organ ➤

Das lange Warten auf ein Spenderorgan Die gesetzliche Lage in Österreich

Österreich hat ein liberales Transplantationsgesetz. Im Gegensatz zu Deutschland, wo man aktiv einer Organentnahme im Todesfall zustimmen muss, gilt in Österreich die sogenannte »Widerspruchslösung«. Das heißt, einem Menschen, bei dem der Hirntod durch ÄrztInnen, die nichts mit der Organentnahme zu tun haben, festgestellt wurde, dürfen grundsätzlich Organe oder Organteile entnommen werden. Die Entnahme ist nur dann unzulässig, »wenn den Ärzten eine Erklärung vorliegt, mit der der Verstorbene oder, vor dessen Tod, sein gesetzlicher Vertreter eine Organspende ausdrücklich abgelehnt hat. Die Entnahme darf nicht zu einer die Pietät verletzenden Veranstaltung der Leiche führen« (§ 62a Krankenanstaltengesetz). Wer seine Organe, Organteile oder Gewebe nicht »schenken« möchte, also eine Organentnahme ablehnt, muss einen Widerspruch schriftlich dokumentieren (zum Beispiel bei

seinen Ausweispapieren). Aus dem Widerspruch muss hervorgehen, dass man mit der Organentnahme nicht einverstanden ist. Außerdem sollte man sich im sogenannten »Widerspruchsregister gegen Organspende« eintragen lassen. Formulare dafür gibt es beim Österreichischen Bundesinstitut für Gesundheitswesen (ÖBIG, www.oebig.org).

In Österreich werden jedes Jahr einige hundert Transplantationen durchgeführt. Der Hauptanteil liegt bei Nieren-, Leber- und Knochenmarktransplantationen. Hier steigt allerdings der Anteil an LebendspenderInnen ständig an. Ein Grund dafür ist, dass die Zahl der potenziellen SpenderInnen schon deshalb zurückgeht, weil es weniger jüngere Unfallopfer gibt als noch vor zehn Jahren. Vor 1990 waren an die 70 Prozent der Menschen, bei denen der Hirntod diagnostiziert wurde, Opfer von Unfällen, etwas mehr als 30 Prozent Opfer von Schlaganfällen. Seit 1990 hat sich dieser Prozentsatz fast umgekehrt.

Doris Griesler

warten«, so Primar Dr. Albert Reiter, Transplantationsreferent für Niederösterreich. Wenn ein möglicher Organspender im »Widerspruchsregister gegen Organspende« nicht aufscheint, ist damit in Österreich die gesetzliche Voraussetzung für eine Organentnahme erfüllt. Diese »Widerspruchslösung« (siehe Kasten) verpflichtet die ÄrztInnen nicht, Angehörige von Verstorbenen in den Entscheidungsprozess zu involvieren. Doch laut Primar Reiter vom Krankenhaus Amstetten werden die Angehörigen um ihre Zustimmung gefragt. Eine Organentnahme passiert nicht »über die Köpfe der Angehörigen hinweg«. Da sind sich die Transplantationsreferenten in ganz Österreich einig. »Ein Nein von Angehörigen wird akzeptiert.«

Mit dem endgültigen Ausfall aller Gehirnfunktionen »gilt der Patient oder die Patientin als verstorben«. Diese Feststellung geschieht »zweifelsfrei und unwiderruflich«, so Primar Reiter, durch zwei FachärztInnen, die weder dem Organentnahme- noch dem Transplantationsteam angehören. Der Gehirntod eines Patienten wird an eines der fünf österreichischen Transplantationszentren gemeldet und von dort an Eurotransplant. Von Leiden aus werden die Spenderorgane nach objektiven medizinischen Kriterien und nach Dringlichkeit zugewiesen.

Achtung vor dem Leben

Christine Winklmayr, diplomierte Pastoralassistentin und Krankenhausseelsorgerin im Krankenhaus Amstetten, begleitet auf Wunsch immer wieder Angehörige bei der Entscheidung für oder gegen eine Organentnahme. »Potenzielle OrganspenderInnen sind meist gesunde Menschen, die einen plötzlichen Tod erleiden.« Unter dem Schock des Todes müssen die Hinterbliebenen relativ rasch über die Organe von Vater, Mutter, Schwester, Ehemann oder gar Kind entscheiden. »Für Menschen, die sich nie zuvor über dieses Thema Gedanken gemacht haben, ist dies eine besonders große Herausforderung.« Die Reaktionen der Trauernden reichen von »Wenn Sie glauben, dass es richtig ist, dann machen Sie es« bis »Tote soll man in Ruhe lassen« oder »Was gehen mich die anderen an?«.

Frau Winklmayr ermuntert in den Gesprächen die Hinterbliebenen, über die geliebte verstorbene Person zu erzählen. Was hat ihr Leben geprägt? Wie lautete ihre Einstellung zum Leben? Was hat sie als ihren Dienst an der Gesellschaft gesehen? »Angehörige ein Stück in das Leben des toten Menschen zurückzuführen, kann helfen, den Abschied vom Toten einzuleiten, ihn zu würdigen und eine Entscheidung zu treffen, die dem Toten gemäß ist.« Die Pastoralassistentin erinnert sich an eine Familie, in der die Witwe aus dem Wissen, »mein Mann hat sein Leben lang immer anderen geholfen«, einer Organentnahme zustimmen konnte.

Geben, was nicht mehr gebraucht wird

Unvergessen für die 48-jährige Pastoralassistentin bleiben jene Eltern, die nach dem Unfalltod ihres 20-jährigen Sohnes mit folgenden Worten seine Organe freigaben: »Wenn schon der Tod unseres Kindes so unfassbar und sinnlos ist, soll er wenigstens dadurch einen Sinn bekommen, dass andere profitieren.« Für viele Menschen kann die Vorstellung, dass der geliebte Tote aufgeschnitten und seine Organe entnommen werden, unerträglich sein. »Die Fantasie spielt dabei eine große Rolle und ist meist schlimmer als die Realität.« – »Sich von dem Unversehrten zu verabschieden, zu begreifen, dass hier der Körper als Hülle liegt, aus der die Seele schon gegangen ist, macht es den Angehörigen leichter«, weiß Frau Winklmayr aus Erfahrung.

Die Wartezeit auf ein Organ beträgt in Österreich durchschnittlich zweieinhalb Jahre. Jedes Jahr sterben aber rund 150 Menschen, weil kein geeignetes Spenderorgan zur Verfügung steht. Vor zehn Jahren bezeichnete Kardinal König das Spenden von Organen »als wertvollen Akt der Nächstenliebe«. Christine Winklmayr sieht bereits das Spenden von Blut als Ausdruck einer Verantwortung den Mitmenschen gegenüber, »denn ich kann das, was ich habe, teilen.« ■

Quelle: Welt der Frau 9/2008

www.welt-der-frau.at – Telefon: +43 (0)732 77 00 01 - 0



Selbsthilfegruppe
**„Vereinigung der Dialyse-Patienten
 und Nierentransplantierten OÖ“**

Treffen: Jeden letzten Donnerstag im Monat
 um 16.00 Uhr im Volkshaus Dornach
 4040 Linz, Niedermayrweg 7
 Sommerpause: Juli und August

Kontakt: e-mail: rudolf.brettbacher@24speed.at



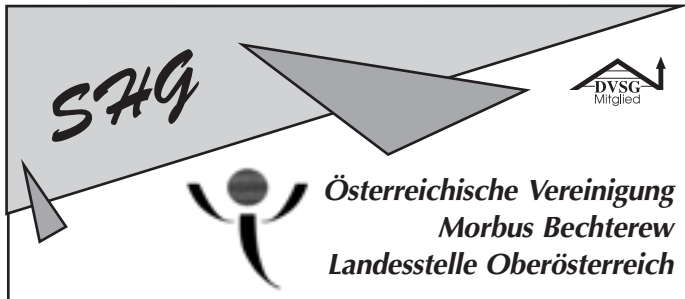


**Selbsthilfegruppe für „Leberkranke
 und Lebertransplantierte für OÖ“**

Treffen: Immer an einem Mittwoch einmal im Monat
 um 19.00 Uhr im „GH Seimayr“
 4020 Linz, Steinackerweg 8
 (Zufahrt über Landwiedstraße)
 Sommerpause: Juli und August

Kontakt: Hubert Kehrer
 e-mail: h.kehrer@eduhi.at
 www.tpiweb.com





25 Jahre

Am 10. März 1984 fand in Wien Oberlaa die Gründungsversammlung der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew (ÖVMB) statt. Bei dieser Tagung wurde Franz Kaltenbrunner zum 1. Präsidenten dieser neuen Selbsthilfeorganisation gewählt.

Schon knapp zwei Monate später, am 5. Mai 1984, hat der Physiker der Lenzing AG, Dipl.Ing. Franz Führinger, zum ersten OÖ Treffen nach Seewalchen am Attersee eingeladen und damit den Grundstein zur Landesstelle Oberösterreich gelegt. Das zweite OÖ Treffen folgte am 17. November 1984 in Linz. Laut Bericht im 1. Bechterew-Heft konnten dabei schon 37 Teilnehmer gezählt werden. Am 3. Dezember 1984 hat die erste Therapiegruppe in Linz mit dem Turnen begonnen und am 7. März 1985 startet die Gruppe Bad Schallerbach. Im Jänner 1989 hat Fritz Meessen die dritte Gruppe in Steyr und Roland Schwetz am 21. Februar 1989 eine vierte Gruppe in Lenzing gegründet. Durch die Initiative von Margret Tautschnig konstituierte sich am 6. August 1991 die Therapiegruppe Bad Ischl und schließlich hat Richard Gerstmayr 2002 die sechste und jüngste Therapiegruppe der ÖVMB-OÖ in Kirchdorf ins Leben gerufen. Das Mühl- und Innviertel sind noch weiße Flecken auf unserer Therapiegruppen-Landkarte und wir laden Sie herzlich ein die Initiative zu ergreifen und dort eine weitere Gruppe (oder auch mehrere) zu gründen!

Am 4. April 2009 feierten wir das schöne Ereignis einer 25-Jahr-Feier mit einem tollen Programm in Linz. Um 12.00 Uhr legte die MS Maria mit 85 Teilnehmern zu einer „Stadtrundfahrt der anderen Art“ ab. Der Kapitän brachte uns zum alten Hafen, zum Industriegelände und entlang der Kulturmeile zurück zur Anlegestelle am Urfahrmarktgelände. Während der Fahrt erklärte eine Fremdenführerin ausführlich die Sehenswürdigkeiten der neuen Kulturhauptstadt. Weiter ging es zum Gasthof „Lindbauer“ wo schon Kaffee und Kuchen auf uns warteten. Um 15.00 Uhr erfolgte die offizielle Begrüßung durch die Landesstellenleiterin Inge Enzendorfer und dem Präsidenten der ÖVMB HR Ing. Paul Pocek. In den überaus interessanten

Fachvorträgen berichtete OA Dr. Ulrike Stuby zum Thema „Morbus Bechterew – Diagnostik“ und Prim. Univ.-Prof. Dr. Albrecht Falkenbach über „Morbus Bechterew – Therapie vor 25 Jahren, heute und in Zukunft“. Die 90 Zuhörer konnten altes Wissen auffrischen und erhielten neue Anregungen. Nach einer kurzen Pause ging es mit einem Rückblick der Landesstelle weiter. Frau Margret Tautschnig, die ja von Anfang an dabei war, erzählte auf unterhaltsame Weise aus ihrer Sicht die Geschichte der letzten 25 Jahre.



Als Höhepunkt der Veranstaltung nahmen der Präsident der ÖVMB und die Landesstellenleiterin die Ehrungen für 25-jährige Vereinstreue vor. 12 Mitglieder (8 davon anwesend) waren von Anfang an dabei und erhielten zur Erinnerung und als Dankeschön eine Urkunde und eine Linzertorte. Nach dem ausgezeichneten Abendessen konnten wir noch das dritte „B“ unserer Ziele: „Beratung – Bewegung – Begegnung“ (unter der musikalischen Begleitung vom „Hans“ aus Schlierbach) erreichen. Es wurde bis 22.00 Uhr noch ausgelassen getanzt und gefeiert.

Ich möchte mich sehr herzlich bei unseren Sponsoren, die uns diesen wunderschönen Tag ermöglicht haben, bedanken: LH Dr. Josef Pühringer, LR Dr. Silvia Stöger, Bgm. Franz Dobusch, Fa. Brau-Union, Fa. Abbott, Fa. Aesca, Fa. Wyeth, Gasteiner Heilsollen GmbH und der Raiffeisen Landesbank!

Inge Enzendorfer, Landesstellenleiterin ÖVMB OÖ



Prim. Univ.-Prof. Dr. A. Falkenbach, OA Dr. U. Stuby, Landesstellenleiterin I. Enzendorfer und HR Ing. P. Pocek

Morbus Bechterew – Landesstellenleitung OÖ

Kontakt: Inge Enzendorfer
4400 Steyr, Gründbergstraße 26
Tel.: 07252/76 335, 0664/44 51 266
e-mail: oberoesterreich@bechterew.at
www.bechterew.at

Ärztlicher Berater:

OA Dr. Ulrike Stuby
Fachärztin für Innere Medizin,
Rheumatologie, Nephrologie
AKH Linz – Rheumaambulanz

Therapiegruppe Bad Ischl

Treffen: Jeden Dienstag von 19.30 bis 20.30 Uhr
Therapieturnen im Herz/Kreislaufzentrum
der PVA der Gewerblichen Wirtschaft
4820 Bad Ischl, Gartenstraße

Kontakt: Margret Tautschnig
e-mail: m.tautschnig@aon.at

Therapiegruppe Wels/Bad Schallerbach

Treffen: Jeden Donnerstag MB-Gymnastik
von 18.30 bis 19.30 Uhr
im Reha-Zentrum der PVAng.
4701 Bad Schallerbach, Magdalenabergstraße (Turnsaal)

Kontakt: Franz Maier
e-mail: maha@maha.at

Therapiegruppe Kirchdorf/Schlierbach

Treffen: Jeden Mittwoch MB-Gymnastik mit „Terrabänder“
von 19.00 bis 20.00 Uhr im Turnsaal des Stiftsgymnasium
4553 Schlierbach, Klosterstraße
Sommerpause: Schulferien

Kontakt: Richard Gerstmayr
e-mail: r.gerstmayr@aon.at

Therapiegruppe Lenzing-Vöcklabruck

Treffen: Jeden Donnerstag MB-Gymnastik
von 18.00 bis 19.00 Uhr
im Turnsaal der Volksschule in 4860 Altlenzing
Sommerpause: Juli und August

Kontakt: Bernhard Damberger
e-mail: b.damberger@gmx.at

Therapiegruppe Linz

Treffen: Jeden Montag MB-Gymnastik
von 19.00 bis 20.00 Uhr im Turnsaal der Paul-Hahn-HTL
4020 Linz, Paul-Hahn-Straße 4
Sommerpause: Schulferien

Kontakt: Eva Worschitz
e-mail: eva@worschitz.at

Therapiegruppe Steyr

Treffen: Jeden Montag Therapieturnen
von 18.15 bis 19.15 Uhr
im Turnsaal der Promenadenschule
4400 Steyr, 1. Stock (Gymnastiksaal)
Sommerpause: Schulferien

Kontakt: Inge Enzendorfer
e-mail: oberoesterreich@bechterew.at



**M.A.S Alzheimerhilfe
Demenzservicestelle Bad Ischl**

Dienstag, 9. Juni 2009 „Almausflug – Rettenbachalm“

Dienstag, 14. Juli 2009 „Tipps und Austausch“

Treffen: 15.00 Uhr in 4820 Bad Ischl
Lindaustraße 28, Eingang B, 3. Stock

Kontakt: Verein M.A.S Demenzservicestelle Bad Ischl
DSA Petra Gschwendtner
Tel.: 06132/21 410-16
e-mail: petra.gschwendtner@mas.or.at
www.mas.or.at

Weitere Demenzservicestellen der M.A.S Alzheimerhilfe:

Micheldorf: Mag. FH Roland Sperling
Tel.: 0664/85 46 694

Ottensheim: DSA Karin Laschalt
Tel.: 0664/85 46 699

Pregarten: DSA Judith Haider
Tel.: 0664/85 46 695

Regau: DSA Judith Söllradl
Tel.: 0664/85 48 157 und
Mag. FH Nina Steiger
Tel.: 0664/85 89 485

Ried/Innkreis: DSA Ronny Lindner
Tel.: 0664/85 46 692



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

Treffen: Freitag, 5. Juni 2009
von 17.00 bis 19.00 Uhr
im Dachverband des Fachambulatoriums
der ÖÖGKK in 4020 Linz
Garnisonstraße 1a/2.Stock

Thema: „Knochenveränderungen und Orthopädie
aus der Sicht des Betroffenen“

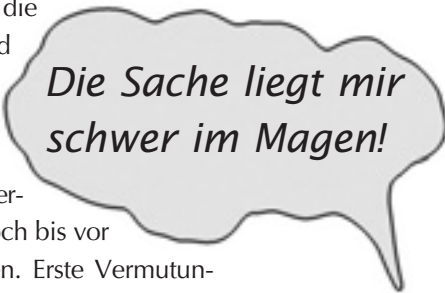
Kontakt: Christian Langthaler
telefonische Anmeldung unter 0650/42 24 378
e-mail: ch-langthaler@gmx.at
www.neurofibromatose.at

BAUCHgeflüster

Bis zu 40 Prozent der Bevölkerung leiden an Magen-Darm-Beschwerden ohne organische Ursache. Vor diesem Hintergrund beginnt man derzeit das komplexe Zusammenspiel von Ernährung, Psyche und Verdauung zu erforschen.

Text: Gabriele Vasak

Anna liegt ihr Problem mit dem reizbaren Chef schwer im Magen; Katja kommt es hoch, wenn sie ihren Ex nur am Telefon hört; und Elmar macht sich aus Angst vor seiner bevorstehenden Prüfung fast in die Hose: Unser Volksmund weiß mehr von den komplexen Zusammenhängen zwischen Ernährung, Psyche und Verdauung, als wir uns noch bis vor kurzem träumen ließen. Erste Vermutungen über dieses Wechselspiel tauchten vor noch nicht allzu langer Zeit auf, als man begann, Magengeschwüre als klassische Managerkrankheit in Folge von zu viel Stress zu bezeichnen – eine Anschauung, die heute übrigens schon wieder obsolet ist. „Wir wissen heute, dass Magengeschwüre meist Folge einer Infektionskrankheit sind und mit Antibiotika gut behandelt werden können. Aber natürlich gibt es Zusammenhänge zwischen Verdauungssystem und Psyche: Der Magen-Darm-Trakt wird vom vegetativen Nervensystem, das autonom arbeitet, gesteuert“, erklärt der Gastroenterologe Dr. Thomas Haas von der Universitätsklinik für Innere Medizin, Salzburg. „Leidet man zum Beispiel unter Stress, wird der Verdauungstrakt schlechter durchblutet, weil das Blut verstärkt in die Muskulatur transportiert wird. Umgekehrt ist in Ruhe der Verdauungsapparat besonders gut mit Blut versorgt.“



Die Sache liegt mir schwer im Magen!

Wenn das Bauchhirn lenkt ...

Tatsächlich sind psychische Prozesse und die Verdauung weitaus enger miteinander verbunden als bisher angenommen. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Mensch nicht nur ein Kopfhirn, sondern auch ein Bauchhirn hat?

Steuerung & Impulse.

Das Bauchhirn – quasi ein Abbild des Kopfhirns, wie Neurowissenschaftler herausgefunden haben – fühlt mit und steuert autonom die Funktionen des Magen-Darm-Trakts. Dabei interagiert es zwar mit dem Kopfhirn, aber rund 90 Prozent der gesamten Informationen gehen in Form von Nervenimpulsen und Hormonen vom Bauch zum Gehirn und nur 10 Prozent umgekehrt! Als Mitverursacher funktioneller Magen-Darm-Störungen vermuten Experten daher eine gestörte Kommunikation zwischen Bauch- und Kopfhirn.

Kommunikation & Spuren.

Was nun das Bauchhirn betrifft, so verständigt es sich mit hundert Millionen Nervenzellen und einer eigenen Hormonproduktion: So ist es in der Lage, selbständig Gefühle wahrzunehmen. Was seltsam klingen mag, kennt eigentlich jeder, denn die Rede ist etwa von den Schmetterlingen oder der Prüfungsangst im Bauch: dass Gefühle, die mit körperlichen Sensationen einhergehen, gespeichert und in ähnlichen Situationen wieder abgerufen werden. So hinterlassen etwa lang anhaltende Furcht oder Stress bleibende Spuren – nicht nur im Kopfhirn, sondern auch im Bauchhirn.

Von Ärger bis Freude

Aber auch Stimmungen wie Ärger oder Freude beeinflussen die Verdauung. Ursprünglich beruht dies auf einem Urinstinkt, der Stressreaktion, die den Körper in kürzester Zeit auf Kampf oder Flucht vorbereitet, indem Kreislauf und Atemfunktion angeregt, die Verdauungstätigkeit dagegen gehemmt wird. Dieser Mechanismus ist auch heute noch dafür verantwortlich, dass bei Stress der Weitertransport der Nahrung und ihre Aufspaltung vermindert werden. Die Verdauung kommt quasi zum Erliegen – unangenehme Begleiterscheinungen wie Blähungen, Völlegefühl oder Druckschmerzen sind oft die Folge.

Auch Ernährung ist maßgebend

Neben der Seelenlage können auch die Nahrung und ihre Zubereitung Auslöser für Magen-Darm-Beschwerden sein. Magenübersäuerung und Sodbrennen werden gefördert durch Übergewicht, eine ständig erhöhte Kalorienzufuhr und die falschen Lebensmittel, wissen die ErnährungswissenschaftlerInnen. So mindern zu fette oder zu zuckerhaltige Speisen die Schließkraft des Muskels zwischen Magen und Speiseröhre um bis zu 30 Prozent. Eiweißreiche Lebensmittel wie Milch und Fleisch regen die Säureproduktion an, vor allem wenn gleichzeitig zu wenig kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel verzehrt werden. Und kohlenstoffhaltige Getränke fördern das Aufstoßen und den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre. ➤

Blähungen & Druckschmerzen.

Weit verbreitet sind auch Blähungen und damit verbundene Druckschmerzen. Sie entstehen durch Gase, die sich im Darm zu einem zähen Schaum anreichern, so dass sie den Körper nicht mehr auf natürlichem Weg verlassen können. Normalerweise

bilden sich pro Mahlzeit etwa 1,5 Liter Darmgase, die bei der Aufspaltung der Nahrung entstehen. 1,3 Liter davon werden über die Darmschleimhaut ins Blut abgegeben, zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Nur ein kleiner Rest von etwa 0,2 Litern verlässt den Körper über den Darm als „Pups“. Schmerzhafte Blähungen treten auf, wenn durch Stress die Darmpassage der Nahrung verlangsamt wird oder große Mengen unverdaulicher Nahrungsbestandteile in den Darm gelangen.

Reizmagen und Reizdarm In der Schulmedizin werden Beschwerden dieser Art oft unter den Begriffen Reizmagen und Reizdarm subsumiert. Rund 40 Prozent aller Menschen geben (gelegentlich) Beschwerden an, die mit diesen Diagnosen vereinbar sind. Doch die meisten Betroffenen fühlen sich dadurch weder eingeschränkt noch krank und gehen daher auch nicht zum Arzt. Den Gang zum Experten treten nur rund 25 Prozent

an. „Meist fürchten sie, an einer körperlichen Erkrankung zu leiden, doch nur ein Prozent der Betroffenen ist durch die Beschwerden so eingeschränkt, dass sie dauernde Behandlung durch den Spezialisten benötigen, und das Risiko, an einer entzündlichen oder bösartigen Erkrankung von Magen oder Darm zu erkranken, ist bei Reizmagen und Reizdarm nicht erhöht“, weiß der deutsche Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeutische Medizin, Dr. Winfried Häuser.

Auch er betont, dass die Ursachen zwar von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind, seelische Faktoren aber eine große Rolle spielen. „Stress sowie Angst und Ärger führen nicht nur zu Veränderungen der Motorik von Magen und Darm, sie erhöhen auch die Wahrnehmung für Schmerzen.“

Diagnose. Doch Vorsicht: Die Diagnose soll nur durch einen erfahrenen Internisten erfolgen, der diese anhand der Vorgeschichte, einer körperlichen Untersuchung, Labor und technischer Untersuchungen stellt. „In allen Fällen ist eine Ultraschalluntersuchung des Bauches und in den meisten Fällen eine einmalige Spiegelung von Magen und Dickdarm sinnvoll“, so der Experte Häuser. „Je nach Hauptsymptomen kommen weitere Untersuchungen in Frage; zum Beispiel bei Verdacht auf

*Ich mache das,
wenn auch
mit etwas
Bauchweh*

*Also ich finde das
echt zum Kotzen.*

Das Hirn im Bauch

Im Bauch sitzt unser zweites Gehirn: Es agiert weitgehend selbständig, steht aber mit dem Kopf in enger Verbindung und beeinflusst Denken und Fühlen mit.

Der Beginn. Schon im Mutterleib entwickelt sich das Darmhirn und übernimmt nach der Geburt sofort seine Aufgaben. Von diesem Zeitpunkt an merkt es sich alles: Die Milch der Mutter, also die Nahrungsstoffe, die sie zu sich genommen hat, und auch die zärtliche Zuwendung zu ihrem Baby. Das Darmhirn merkt sich auch Stimmungen und Gefühle, denn in ständigem Kontakt zum Großhirn nimmt es an dessen Wahrnehmung teil.

Das Aussehen. Tatsächlich sehen Gehirn und Darmtrakt äußerlich wie innerlich fast gleich aus, das wissen Anatomen seit langem. Mittlerweile haben WissenschaftlerInnen erforscht, dass der Darm ähnlich wie ein zweites Gehirn funktioniert, nur denken kann er nicht. Dennoch: Dieses zentrale Organ wird von mehr als hundert Millionen Nervenzellen umhüllt, die vom gleichen Typ sind wie die im Kopfhirn. Die Zellen verständigen sich mit Hormonen und elektrischen Signalen und kontrollieren so die Darmfunktion. Anders als das Kopfhirn steht das Darmhirn in direktem Kontakt zur Außenwelt. Alles, was man zu sich nimmt, kommt mit der riesigen Oberfläche des Darms in Berührung.

Die Emotionen. Die emotionalen Erinnerungen des Darmhirns beeinflussen unsere Entscheidungen, darin sind sich die meisten Forscher einig. Nur das Wie liegt noch weitgehend im Dunkel. Allerdings macht sich das Darmhirn in vielen Situationen unangenehm bemerkbar. Bei Stress reagiert der Darm mit erhöhter Aktivität. Der Dünndarm treibt dann die Verdauungsreste beschleunigt voran und will sie möglichst rasch loswerden. Vermutlich ist das eine vorbeugende Maßnahme, um in Krisensituationen weniger Arbeit zu haben.

Milchzuckerunverträglichkeit ein so genannter Lactosetoleranztest oder bei Verstopfung spezielle Röntgen- oder elektrische Untersuchungen. All diese Untersuchungen dienen vor allem dem Ausschluss einer körperlichen Erkrankung.“

Intensität der Beschwerden. Ist eine Erkrankung ausgeschlossen, so richtet sich die Behandlung dieser funktionellen Störungen von Magen und Darm nach der Intensität der Beschwerden. Bei leichten Beschwerden genügt laut Winfried Häuser zunächst vor allem eine genaue Information über die eigentliche Harmlosigkeit der Sache. Nur wenn sich Hinweise ergeben, dass die Symptome durch bestimmte Nahrungsmittel ausgelöst

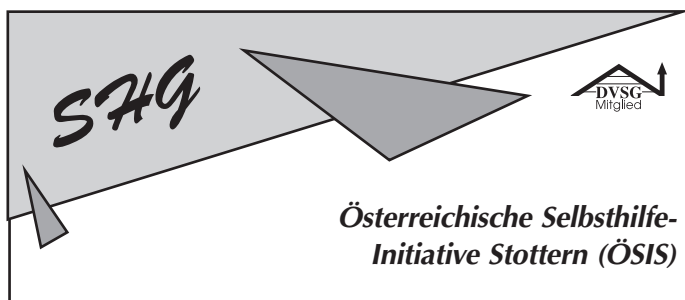
werden, sollte man diese meiden, aber keine übertriebene Diät halten. Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sowie Bewegung und Entspannung wird empfohlen.

Das muss ich jetzt erstmal verdauen.

Begleitende Therapie.

Bei mittelgradigen Beschwerden ist „zusätzlich zu diesen Maßnahmen eine symptomorientierte medikamentöse Therapie durch den Arzt sinnvoll.“ Sind die Symptome hingegen ausgeprägt, treten ständig auf und führen zu einer einschneidenden Änderung des Lebensrhythmus so empfiehlt der Experte – vor allem, wenn der Patient unter Schmerzen leidet zusätzlich den Einsatz von Antidepressiva und eine intensiviertere Psychotherapie. „Es ist nachgewiesen, dass Patienten, die nicht ausreichend auf Medikamente ansprechen, bei Reizdarm von Hypnose und bei Reizmagen von einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie profitieren.“ ■

Quelle: Magazin Gesundheit 1/2009, www.gesundheit.co.at



Neue Erkenntnisse über Stottern

Ferienangebote für stotternde Kinder und Jugendliche 2009 Informationstag für LogopädInnen und SprachheillehrerInnen

In den letzten Jahren haben in Deutschland und den USA durchgeführte Studien das Wissen um die Ursachen des Stotterns revolutioniert. Neue Erkenntnisse gab es in der Neuroanatomie, hier wurde eine strukturelle Basis für Stottern in bestimmten Hirnregionen gefunden, und in der Humangenetik, dort zeigten sich bei Stotternden Veränderungen an mehreren Chromosomen.

Vorurteile und Missverständnisse

Noch immer gibt es viele Vorurteile über die Ursachen des Stotterns, z.B. dass Kinder schneller denken als sie sprechen, durch Nachahmung zu stottern beginnen oder Aufmerksamkeit

erzielen wollen. Auch die Annahme, dass Stottern psychische Ursachen hätte, dass stotternde Menschen unter- oder überdurchschnittlich intelligent, nervöser, ängstlicher oder gehemmter als normal Sprechende wären, ist ein weit verbreitetes Vorurteil, welches auch viele PädagogInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen teilen. Es stimmt auch nicht, dass sich stotternde Kinder und ihre Bezugspersonen in ihrer Persönlichkeit oder im Umgang miteinander vom Durchschnitt der Bevölkerung unterscheiden.



Die Ursache liegt in den Genen

Neueste Forschungsergebnisse belegen zu 70% eine genetische Veranlagung, die durch Vererbung weitergegeben wird. Andere Faktoren tragen zu etwa 30% zum Auftreten bei. So spielen verschiedene Umwelteinflüsse aus dem psychischen, sprachlichen und sozialen Bereich eine Rolle, die Auslöser sein können, aber nie die alleinige Ursache für das Auftreten von Stottern. Diese Faktoren sind auch nicht familiär bedingt, denn die Bezugspersonen können durch ihr Verhalten das Stottern eines Kindes zwar verstärken oder abschwächen, aber nicht hervorrufen.

Erstmaliges Auftreten und Verlauf

Stottern tritt meist das erste Mal im Vorschulalter auf, etwa 5% der Kinder sind davon betroffen. Vom echten Stottern abzugrenzen sind die altersgemäßen Sprechunflüssigkeiten (früher als „Entwicklungsstottern“ bezeichnet). In der weiteren Entwicklung des Stotterns wächst die Anstrengung beim Sprechen und das Kind versucht, Stottern zu vermeiden. Dieser Teufelskreis aus Anstrengung und Frustration sowie aus Angst und Vermeidung erhält dann das Stottern aufrecht oder verstärkt es noch. Das Stottern automatisiert sich zunehmend und kann umso schwerer wieder verändert werden, je länger es andauert.

Die Unterschiede liegen im Gehirn

Im Bereich der Sprechmotorik und deren Ansteuerung durch das Gehirn hat man geringe Unterschiede zwischen Gruppen stotternder und nicht stotternder Menschen gefunden. Beim Stottern treten auffällige neuronale Hirnaktivitätsmuster auf, durch diese versucht das Gehirn, Schwächen in manchen Regionen spontan zu kompensieren. Es hat sich in den Studien gezeigt, dass neben der Broca- und der Wernicke-Region, die durchaus auch nichtsprachliche Aufgaben übernehmen, noch viele weitere Gebiete der linken und rechten Hemisphäre in die Produktion und das Verstehen von Sprache mit eingebunden sind. Es gibt also ein Netzwerk verschiedener Hirnareale, in dem Module zu- und abgeschaltet werden können.

Stottern – eine Koordinationsstörung im Gehirn

Bei Stotternden liegt auch eine gestörte Reihenfolge von Verarbeitungsschritten der Sprachproduktion vor, was auf eine Fehlverbindung zwischen verschiedenen Hirnregionen hinweist. Diese Faserverbindungen weisen auch tatsächlich Abnormitäten auf, weiters kann noch ein gestörtes auditorisches Feedback der eigenen Sprache dazukommen. Es wurden auch abnorme Hirnwindungen in den Sprachregionen der linken und rechten Hirnhälfte sowie im Hörcortex gefunden.

Läsions-Kompensations-Theorie und Fluency-Shaping-Therapie

Fluency-Shaping-Therapien beruhen auf dem Erlernen spezieller Sprechtechniken, mit deren Hilfe flüssiges Sprechen antrainiert und ein neuer Sprechautomatismus erworben werden kann. Mit der Läsions-Kompensations-Theorie liefern die ForscherInnen ein Erklärungsmodell für die Erfolge derartiger Therapieansätze.

Demnach gibt es bei Stotternden in der linken Hirnhemisphäre permanente strukturelle Läsionen (Schädigungen/Störungen). Zur spontanen, aber meist wenig effektiven Kompensation dieser Defizite werden andere Regionen aktiviert. In diesen Regionen mit Defiziten ist keine Reparatur möglich, nach einer erfolgreich absolvierten Fluency-Shaping-Therapie erfolgt allerdings eine bessere Kompensation, die schließlich dem Hirn hilft, neue neuronale Netzwerke auszubilden. Die sprechflüssigkeitsformenden Techniken fungieren hier als äußerer Taktgeber, mit dem die Sprachproduktion in einzelne Schritte zerlegt und schließlich in richtiger Reihenfolge abgespielt werden kann. Mit der Zeit erfolgt eine gewisse Automatisierung der Taktgebung, die aber nie vollständig sein wird.

Je früher die Therapie, desto größer der Erfolg

Je früher das Stottern erkannt und eine Therapie eingeleitet wird, möglichst noch im Kindergartenalter, desto besser sind die Aussichten auf eine Überwindung der Redeflussstörung. Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen ist eine vollständige Behebung der Sprechablaufstörung schon viel schwieriger. Durch den Einsatz verschiedener seriöser Techniken können sie allerdings zu weitgehend flüssigem Sprechen kommen. Darüber hinaus geht es auch darum, zu lernen, mit immer wieder auftretenden Sprechunflüssigkeiten im Alltag gut zu recht zu kommen.

Gruppentherapie mit Spiel und Spaß für Kinder und Jugendliche

Die Feriencamps der ÖSIS sind ein Zusatzangebot über eine regelmäßige logopädische oder Sprachheil-Therapie hinaus. Bei vielfältigen Freizeitangeboten und Therapie mit Spiel und Spaß kann neues Sprechverhalten eingeübt und ein lockerer Umgang mit dem eigenen Stottern erlernt werden.

Im Jahr 2009 wird es erstmals zwei bewährte Gruppentherapie-Angebote für Kinder und Jugendliche geben.

Therapie-Ferienwocheweche

vom Sonntag, 9. bis Samstag, 15. August 2009

in Litzlberg am Attersee (Jugendrotkreuz-Haus) unter der therapeutischen Leitung der Logopädin und Psychotherapeutin Renate Gstür-Arming aus Salzburg.

Dreiwöchiges Stottertherapie-Sommercamp

vom Sonntag, 16. August bis Samstag, 5. September 2009

in Navis am Brenner unter der therapeutischen Leitung des Sprachheilpädagogen Frank Herziger aus Ravensburg.

Informationstag für SprachheillehrerInnen und LogopädInnen

Am 24. Oktober 2009 bietet die ÖSIS einen Ropana-Infotag an. Mit dieser überwiegend mentalen Methode, die ihren Ursprung im Leistungssportbereich hat, kann das Sprechen angstfrei in geordneten Bahnen neu und natürlich gelernt und die alten Stotterstrukturen überlernt werden. ■

Andrea Grubitsch

Weitere Informationen

Die ÖSIS bietet umfassende Information zum Stottern für Eltern und Bezugspersonen, KindergärtnerInnen, LehrerInnen und TherapeutInnen.

Kontakt: Österreichische Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS),
6020 Innsbruck, Brixner Straße 3
Tel. 0512/58 48 69, e-mail: oesis@stotternetz.at
www.oesis.at

Wels

„Selbsthilfegruppe für Stotternde“

Informationen unter der Tel.Nummer 0664/28 40 558

Linz

„Selbsthilfegruppe für Stotternde“ Nr. 24

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Van Ripper“ Nr. 39 (geschlossene Gruppe)

Treffen jeden 3. Freitag im Monat um 19.00 Uhr

Beide Gruppen treffen sich im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock Sommerpause der Gruppen im Juli und August



**ARGE Selbsthilfe
Österreich**

Dachverband der Dachverbände

Themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen Österreichs schlossen sich im Jänner 2000 zu einer Arbeitsgemeinschaft, der ARGE Selbsthilfe Österreich, zusammen. Die Organisationsform „Arbeitsgemeinschaft“ wurde bewusst gewählt, um einerseits die ohnehin schon sehr unübersichtliche Struktur in der Selbsthilfe nicht noch unübersichtlicher zu machen und andererseits der Selbsthilfe entsprechende, partizipative Entscheidungsstrukturen zu ermöglichen. Zum Aufgabenprofil der ARGE Selbsthilfe Österreich gehört unter anderem die Sprachrohrfunktion, das heißt die gemeinsamen Anliegen und Bedürfnisse der einzelnen themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen (Selbsthilfegruppen und -vereine) im Sozial- und Gesundheitsbereich zu bündeln und in den entsprechenden Gremien einzubringen. Durch die Drehscheibenfunktion haben themenbezogene bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen die Möglichkeit, sich an sozial- und gesundheitspolitischen Entwicklungen aktiv zu beteiligen. Durch Vernetzung und Kooperation mit themenbezogenen bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen kann die ARGE Selbsthilfe

Österreich einen sehr guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der PatientInnen bzw. Menschen in schwierigen Lebenssituationen geben. Gleichzeitig wird auch sichergestellt, dass nicht Einzelinteressen vertreten werden, sondern die Anliegen von einer breiten Basis eingebracht werden.

Die ARGE Selbsthilfe Österreich hat sich bereits seit 2001 intensiv mit der Qualitätsentwicklung in Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen auseinandergesetzt und im Sommer 2004 die „Fachstandards zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ publiziert. Die Fachstandards stellen die professionelle Grundlage der Selbsthilfe-Unterstützung dar und legen die räumliche und sachliche Ausstattung, die Qualifizierung und die Anzahl der MitarbeiterInnen und die methodischen Grundlagen fest. Die ARGE Selbsthilfe Österreich versteht sich als „lernende Organisation“, dies bedeutet, die Arbeitsschwerpunkte werden ganz wesentlich von den Bedürfnissen und Anliegen der themenübergreifenden Selbsthilfedachverbände und -Kontaktstellen und der themenbezogenen bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen beeinflusst. Die Arbeitsweise der ARGE Selbsthilfe Österreich ist daher durch einen offenen Handlungsrahmen gekennzeichnet, der eine gute Balance zwischen zielgerichteter Planung und situationsangemessener Flexibilität ermöglicht. Der Dachverband der oberösterreichischen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich ist seit 2007 Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich. ■



**Oberösterreichische
Diabetikervereinigung
Selbsthilfegruppe Freistadt**

Dienstag, 9. Juni 2009

Thema: „Lebensstil für Diabetiker“

Referent: Dr. Michael Huber

im GH „Mader“ in Lest in 4212 Neumarkt/ Mühlkreis

Samstag, 20. Juni 2009 – Wanderung

Kontakt: Johann Auer, e.mail: johannauer@tele2.at

Sommerpause: Juli und August

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



**„Outturn“ – Verein
Hilfe für Angehörige von
Pflege- und Patchworkkindern – Linz**



Beratung und Begleitung für Herkunftseltern von Pflegekindern und Patchworkfamilien; Organisation und Durchführung von Selbsthilfegruppen im Bereich Herkunfts- und Patchworkfamilien.

***Diese Maßnahmen sollen dem
Wohl der Kinder dienen
und sie aus der Loyalitätsfalle befreien.***

Treffen: Jeden 3. Montag im Monat um 18.00 Uhr
in 4040 Linz, Rudolfstraße 14/1
(bei Mitterhuber läuten)

Sommerpause: Juli und August

Kontakt: achberger@gmx.net



„Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter“ St. Marien

Wir begleiten unsere Kinder, Mitglieder und Freunde in ein Leben ohne Einschränkungen. Das ist die Mission unseres Vereins „Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter“. Gegründet 1988, sind wir, aufgrund unseres Engagements, für die Entwicklung, Erziehung und Bildung Hörgeschädigter als gemeinnützig anerkannt. Wir haben ca. 100 Mitglieder und setzen uns für die speziellen Bedürfnisse Hörgeschädigter, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, ein. In unserer Vereinsarbeit setzen wir auf unsere Werte:

- Gemeinschaft – wir setzen uns gemeinsam
- Beileitung – wir sind für einander da
- Kommunikation – wir sprechen darüber (in Laut- und Gebärdensprache)

Unsere Mitglieder werden regelmäßig mit Vereinsaussendungen und -zeitungen sowie per e-mail über unsere Aktivitäten informiert. Ein besonderes Anliegen sind unsere Elterntreffen, die wir einmal im Monat gemeinsam mit unseren Kindern durchführen. Hier gibt es ein kindergerechtes Programm und uns Eltern ist es möglich, Alltagsorgen auszutauschen und Lösungen dafür zu finden. Unsere Kinder lernen sich dabei besser kennen und bauen dadurch Freundschaften mit „Gleichbetroffenen“ auf.



Wir veranstalten ein Familien-Sommerncamp von Sonntag, 23. August bis Samstag, 29. August 2009

auf der Edtbauernalm in 4573 Hinterstoder, Hutterer Böden 3 in Oberösterreich – Phym Priel Region

Wir bieten fast eine Woche die Möglichkeit, uns auszutauschen und wir bieten auch spezielle Workshops und Vorträge zum Thema Hörschädigung an.

Nähere Informationen unter

Kontakt: Christian Kessler
Tel.: 0680/210 55 05 (nur abends)
e-mail: elternundfreunde@gmx.at
www.elternundfreunde.at

Haben Sie keine Scheu uns zu kontaktieren. Wir alle waren froh andere Eltern kennenzulernen, die bereits mehr Erfahrung mit der Hörschädigung ihrer Kinder hatten!

Weitere Selbsthilfegruppen in Oberösterreich:

Selbsthilfegruppe „DazugeHÖREN“ – für Schwerhörige – Braunau

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat um 19.30 Uhr in der Pfarre St. Franziskus in 5280 Braunau Sebastianstraße 20

Kontakt: Waltraud Krenn
e-mail: traudi.krenn@ktv-one.at

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige (Betroffene, Angehörige und Freunde) – „Gemeinsam ganz Ohr sein“ – Linz

Treffen: Jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr im Pfarrheim Stadtpfarre Urfahr in 4040 Linz, Schulstraße 2
Sommerpause: Juli und August

Kontakt: Angelika Nebl
e-mail: a.nebl@vonohrzuohr.or.at
www.vonohrzuohr.or.at

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige – Wels

Treffen: Jeden 4. Freitag im Monat ab 17.00 Uhr im Magistrat der Sozialpsychischen Beratungsdienste 4600 Wels, Quergasse 1
Sommerpause: Juli und August

Kontakt: Frieda Schaumberger



Parkinson Selbsthilfeverein Oberösterreich

Wir sind übersiedelt!

4202 Reichenau
Hausberg 11
www.parkinson-sh.at/ooe



Kontakt: Gabi Bauer
Tel. 0680/127 98 91
e-mail: joha.bauer@crossnet.at

Parkinson-Ortsgruppen befinden sich in:

Bad Ischl, Braunau, Enns, Gmunden, Grieskirchen, Kirchdorf/Krems, Linz, Neukirchen/Enknach, Ried/Innkreis, Rohrbach, Steyr, Traun, Vöcklabruck und Wels

B U C H T I P P S

Jürgen Zully und
Barbara Knab:

Unsere Innere Uhr
*Natürliche Rhythmen nutzen und
der Non-Stop-Belastung entgehen.*

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main 2009,
223 S., € 13,30
ISBN 978-3-940529-32-9



Lorraine M Wright
und Maureen Leahey:

**Familienzentrierte
Pflege**

Verlag Hans Huber
Bern 2009,
320 S., € 30,80
ISBN 978-3-456-84412-1



Auf die Frage: „Wie lange dauert dein Tag?“ würde wohl jede/r antworten: „24 Stunden“. Hält man jedoch Menschen in einem Bunker unter Isolation, sodass sie keine Orientierung haben wie spät es ist, so zeigt sich, dass sie ihrer inneren Uhr und damit einem Schlaf- und Wachrhythmus folgen, der sich von dem bisher Gewohnten nicht zu unterscheiden scheint. Tatsächlich aber teilen wir uns die Wach- und Schlafzeit so ein, dass wir über einen längeren Beobachtungszeitraum nicht den astronomischen Tagesrhythmus von 24 Stunden leben, sondern unserer inneren Uhr folgen; und diese führt dazu, dass unsere zeitliche Organisation frei und unbeeinflusst, den durchlebten Tag 25 Stunden dauern lässt. Es gelingt uns aber, unseren inneren, biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus mühelos an den astronomischen Tagesrhythmus anzupassen. Unser Leben wird von einer Vielzahl solch biologischer Rhythmen gesteuert; z.B. Atem, Herzschlag, Zellteilung. Ein Merkmal der biologischen Rhythmen ist ihre Regelmäßigkeit. Die Chronobiologie, die sich mit diesen Zusammenhängen beschäftigt, hat viele interessante Ergebnisse gebracht, die zeigen, wie wir die natürlichen Rhythmen nutzen können, um gesünder, leistungsfähiger, ausgeglichener und damit zufriedener zu leben. So gilt es beispielsweise als gesichert, dass der Zeitpunkt der Einnahme von Medikamenten großen Einfluss auf deren Wirksamkeit hat. Das Buch „Unsere Innere Uhr“ berichtet nicht nur über viel Wissenswertes zu diesem Thema, sondern gibt auch praktische Tipps wie wir die natürlichen Rhythmen zu unserem eigenen (gesundheitlichen) Wohl nutzen können. ■

In kaum einer Lebensplanung kommt die Pflege von nahen Angehörigen vor. Trotzdem wird der größte Teil der pflegebedürftigen Menschen im privaten Umfeld, und hier zumeist von weiblichen Verwandten, betreut. Oft bleibt, genauso wie nach einem katastrophalen unerwarteten Ereignis, kaum Zeit, um sich auf die Herausforderung einzustellen.

Sowohl die professionelle Altenpflege als auch die Laienpflege durch Angehörige stellt die Pflegepersonen vor gewaltige Herausforderungen, die oft schwer zu erfüllen sind. Aber auch, wenn die Pflegeanforderungen gut bewältigt werden, für die Pflegenden bringt ihre Tätigkeit Belastungen mit sich. Pflegenden sollten bei ihrer Arbeit in einem gesunden Ausmaß auch immer ihre eigenen (Gesundheits)Interessen im Auge behalten. Für viele, wenn nicht die meisten Pflegenden, ist es eine ungewohnte Übung eigene Interessen in den Vordergrund zu stellen.

Diese bilden aber für die Pflegepersonen einen notwendigen Rettungsanker um die Belastungen des Pflegealltags einigermaßen unbeschadet überstehen zu können. Professionelle Pflegepersonen arbeiten eng mit Familien in der gemeinsamen Sorge um erkrankte und pflegebedürftige Familienmitglieder zusammen. Dazu benötigen sie spezifisches Wissen und besondere Fähigkeiten. Im vorliegenden Handbuch wird beschrieben wie die Bedürfnisse von Familien eingeschätzt werden können und welche Maßnahmen angebracht sind um die familienzentrierte Pflege gut zu gestalten. ■



Informationen über alle in Oberösterreich befindlichen
Selbsthilfegruppen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.selbsthilfegruppen.co.at

BUCHTIPPS

Jürgen Zully
und Barbara Knab:

Wach und fit **Mehr Energie, Leistungsfähigkeit** **und Ausgeglichenheit.**

Mabuse-Verlag.
Frankfurt am Main 2009
157 S., € 13,30
ISBN 978-3-940529-33-6



Die Tageszeit, die Schlafqualität der vergangenen Nacht, die Ess- und Trinkgewohnheiten, die physikalischen Umgebungseinflüsse wie Temperatur, Lärm und Lichtverhältnisse, Arbeits- und Lernanforderungen und viele andere Faktoren mehr, bestimmen, wie wach und fit wir zu einem gegebenen Zeitpunkt sind. Das wiederum ist dafür verantwortlich wie erfolgreich wir bei den Aktivitäten sind, denen wir gerade nachgehen, ob wir langsam oder flott vorankommen, ob wir beim Arbeiten und Lernen, oder was immer wir auch machen, Freude empfinden, oder ob wir unaufmerksam sind und dadurch uns selbst und andere gefährden. Der vorliegende Ratgeber gibt viele Hinweise und Tipps wie man im gesamten Tagesverlauf wach und fit werden und bleiben kann. ■

Henriette Heinzl:

Der lange Weg **in die Dunkelheit**

Mein Leben mit meiner
alzheimerkranken Mutter.

Verlag Denkmayr.
Linz 2006, 78 S., € 12,90
ISBN 3-902488-87-5



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 Menschen nicht wissen wie sie dem Erkrankten angemessen begegnen sollen. In tagebuchähnlichen Aufzeichnungen hält die Autorin die Zeit fest, in der sie ihre an Alzheimer erkrankte Mutter umsorgt. ■



Bundesverband kleinwüchsige Menschen
und ihre Familien (BKMÖ Österreich)

- ❑ Information, Beratung und Begleitung der Betroffenen und ihrer Familien
- ❑ Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Eltern, Ärzten, Psychologen, Pädagogen
- ❑ Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel, dass kleinwüchsige Menschen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) in der Gesellschaft wie Gleichaltrige und nicht wie Gleichgroße anerkannt und behandelt werden
- ❑ Vorurteile und Diskriminierungen gegenüber kleinwüchsigen Menschen in der Gesellschaft abbauen helfen, konkrete Hilfe zur Lebensbewältigung
- ❑ Tips und Austausch von Informationen über finanzielle Hilfen und Zuschüsse für Betroffene
- ❑ Zusammenarbeit der Eltern mit den Institutionen des Gesundheitswesens (auch internationalen), im Bemühen um eine frühe Diagnose der Wachstumsstörung mit anschließender medizinischer, therapeutischer, pädagogisch-psychologischer und sozialer Unterstützung
- ❑ Zusammenarbeit mit Frühförderstellen bzw. Frühbetreuung
- ❑ Integration in Kindergarten, Schule, Beruf und Gesellschaft
- ❑ Schaffung von Möglichkeiten qualifizierter Berufsausbildung für kleinwüchsige Jugendliche
- ❑ Erarbeitung und Publikation von seltenen Kleinwuchsformen, um Betroffenen qualifizierte Hilfestellungen geben zu können



Treffen: 1 mal jährlich Österreich-Treffen
Regionalgruppentreffen in den Bundesländern

Sprechtage: Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr
und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt: Ingvild Fischer (Beratungsstelle)
4502 St. Marien, Griesstraße 2
Tel./Fax: 07227/20 600
e-mail: fisching@gmx.at
www.kleinwuchs.at; www.bkmf.at

OÖ Regionalgruppe kleinwüchsige Menschen
und ihre Familien (BKFM-Österreich) – Peuerbach

Informationen: Leopold und Elisabeth Gfellner
Tel.: 07276/30 58

Diakoniewerk

Gründung des Netzwerkes Gynäkologie

Mehrwert für die Patientin im Diakonissen-Krankenhaus Linz und Tagesklinik Linz

Der Besuch beim Gynäkologen – für viele Frauen eine routiniertere Notwendigkeit oder eine notwendige Routine. Was tun, wenn beim Frauenarztbesuch eine Diagnose gestellt wird, die einen operativen Eingriff erfordert? Viele Frauen müssen sich einer Cürettage (Ausschabung der Gebärmutter-schleimhaut), Laparoskopie (endoskopische Bauchspiegelung), einer Konisation (Ausschälung des Muttermundes) oder z.B. einer Zystenentfernung unterziehen. Gut, wenn man dann seinen Facharzt des Vertrauens in das Krankenhaus „mitnehmen“ kann, denn nur er kennt das individuelle Problem und die Bedürfnisse seiner Patientin am besten.



Foto: Archiv Diakonissen-Krankenhaus Linz

22 gynäkologische Fachärzte aus dem Großraum Linz, Wels, Vöcklabruck und Gallneukirchen haben sich als Spezialisten im Netzwerk Gynäkologie zusammengeschlossen

Zusammenarbeit von Klinik und niedergelassenen Fachärzten sichert maximale medizinische Vernetzung

Die Idee, dass sich Gynäkologen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen zusammenschließen, um einen Mehrwert für ihre Patientin zu schaffen, wurde mit der Gründung des Netzwerkes Gynäkologie von der Vision zur Realität. So ergänzt und unterstützt ein Spezialist den anderen, um beste Medizin im Sinne der Patientin zu gewährleisten.

Die Netzwerkpartner stehen in ständigem Fachaustausch, wobei der betreuende gynäkologische Facharzt die Möglichkeit hat, eine Kollegin oder einen Kollegen zu einer Operation beizu-

ziehen. Durch diese Vernetzung stellt das Diakonissen-Krankenhaus Linz auch die von der Gesundheitspolitik ange-regte Weiterentwicklung der Zusammenarbeit zwischen Klinik und niedergelassenen Fachärzten sicher.

Das gesamte gynäkologische Spektrum wird durch das Netz-werk Gynäkologie, unabhängig von der Schwerpunktsetzung des Facharztes, abgedeckt. Auch wenn ein Kollege beigezogen wird, bleibt der betreuende Frauenarzt der Ansprechpartner der Patientin. Er schafft die optimalen Rahmenbedingungen, sodass sich die Patientin bestens betreut und behandelt fühlt.

Die medizinische Betreuung und Pflege gehen Hand in Hand und erreichen damit auf möglichst kurzem Weg das beste Ergebnis für die Patientin. ■

Informationen:

Diakonissen-Krankenhaus Linz
Mag. Tanja Söllinger-Essl
e-mail: t.soellinger-essl@diakoniewerk.at
Tel.: 0732/7675-150
Mobil: 0664/858 27 39
www.diakonissen-krankenhaus-linz.at
www.gynaekologie-linz.at

Impressum

Medieninhaber, Redaktion und Herausgeber:
Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen
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 Selbsthilfegruppen, 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.



**Selbsthilfegruppe
„Multiple Sklerose“ – Neuerkrankte
Linz-Leonding**

Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat
um 18.00 Uhr
im Volkshaus Langholzfeld in
4070 Pasching,
Adalbert-Stifterstraße 31

Kontakt: Avelina Maurer
e-mail: avelina.maurer@kabelspeed.at



Regionalclub Eferding-Grieskirchen

Treffen: Samstag, 4. Juli 2009
im „Gemeindezentrum“ in
4732 St. Thomas Nr. 24 bei Waizenkirchen

Kontakt: Ing. Raimund Lindinger
e-mail: raisa.lind@aon.at

Weitere Regionalclubs in Oberösterreich:

Altenhof (assista Soziale GmbH); Innviertel; Kirchdorf; Linz
Umgebung; Oberes Mühlviertel; Salzkammergut; Steyr; Unteres
Mühlviertel; Vöcklabruck und Wels

Kontakt: Ferdinand Keindl
Regional- und Landesclubobmann
e-mail: keindl1@utanet.at
www.msges-ooe.at
oder beim Dachverband unter
Tel.: 0732/79 76 66;
e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at

LICHTBLICK

Sie können die Zeitschrift Lichtblick
auch online downloaden unter:

www.selbsthilfegruppen.co.at

**29. APR bis 2. NOV STIFT SCHLIERBACH
MAHLZEIT!
OÖ LANDESAUSSTELLUNG 09**

KULTUR

www.landesausstellung.at

LANDSCHAFTS
Kultur
bockstuber
ENERGIE AG
Haas
Oberösterreichische
Landesausstellung
SPAR
Tops
OÖ



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**: September 2009

