

LICHTBLICK

Informationsblatt des Dachverbandes der
ÖÖ Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich



Foto: (c) Fotolia

Gesellschaft für MukoPolySaccharidosen und ähnliche Erkrankungen



Es gibt in Österreich zwar nur etwa 100 bekannte Kinder mit MPS, jedoch ist die Dunkelziffer wesentlich höher. Wir möchten die betroffenen Kinder finden, um ihnen helfen zu können.

Das ist besonders aus zwei Gründen sehr wichtig:

1. Therapierbarkeit

Für einige MPS-Formen gibt es inzwischen geeignete Therapien wie Knochenmarktransplantation und/oder Enzymersatztherapie – die Wirksamkeit hängt jedoch stark vom Alter des Kindes bei Therapiebeginn ab: Je früher, umso besser!

2. Vererbbarkeit

Da es sich um eine vererbte Stoffwechselkrankheit handelt, besteht ein wesentliches Risiko, dass auch zukünftige Geschwister wieder betroffen sind.

Häufige erste Zeichen einer MPS-Krankheit können sein:

- ständige Infekte der oberen Luftwege (Mittelohr, Lunge)
- großer Kopf, kurzer Hals
- grobe Gesichtszüge
- Nabel- oder Leistenbruch
- großer Bauch



Andere Auffälligkeiten können sein:

- eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke
- Knochenveränderungen wie z.B. X-Beine, Hühnerbrust, Rundrücken oder Klauenhände (kurze, verkrümmte Finger)
- Kleinwuchs
- Entwicklungsverzögerung
- große Zunge
- breite Nase, flaches Nasenbein
- Hörstörung
- „schwieriges Kind“ (verhaltensauffällig)
- Durchfälle

Aufgaben unseres Selbsthilfevereins:

MPS bedeutet für die Angehörigen eine enorme Belastung. Wir versuchen Freude und Hoffnung in das Leben der Familien zu bringen und helfen den Eltern, mit der Krankheit des Kindes zurecht zu kommen.

Wir unterstützen durch Information, Beratung, Begleitung und Hilfestellung in allen Lebenslagen. Darüber hinaus sind wir auch für Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten, Schulen und Kindergärten österreichweit die einzige Anlaufstelle und stellen geeignetes Informationsmaterial in Form von Flyern, Broschüren und unserer Vereinszeitung (MPS-Falter) her. Jährlich organisieren wir wissenschaftliche Tagungen, Familienkonferenzen, Therapiewochen, Geschwisterkinderwochen, Workshops für spezifische Problematiken uvm.

MukoPolySaccharidosen (kurz MPS) sind langsam fortschreitende und vererbte Stoffwechselkrankheiten. Sie treten bei Kindern gesunder Eltern auf und werden durch einen genetischen Defekt, der zu Störungen der Funktion von Eiweißstoffen („Enzymen“) führt ausgelöst. Diese Enzyme werden in der Zelle zum Abbau der MukoPolySaccharide gebraucht. Wenn sie nicht richtig funktionieren, sammeln sich diese in den Zellen an und zerstören sie.

Bei der Geburt wirken die Kinder zwar völlig gesund, bleiben jedoch bald in ihrer körperlichen und/oder geistigen Entwicklung zurück und entwickeln schwere Behinderungen. Die Formen der MPS sind sehr unterschiedlich. Die Krankheiten können zu Knochenveränderungen, zur Zerstörung von inneren Organen wie Herz, Leber und Milz und zu Störungen der Gehirnfunktion führen. Manche Patienten werden blind, viele sind schwerhörig. Fast alle sind kleinwüchsig. Die durchschnittliche Lebenserwartung eines MPS-Kindes beträgt 15 Jahre.


Kontakt: Ges. für MukoPolySaccharidosen und ähnliche Erkrankungen

A - 4075 Finklhalm 90
+43-7249-47795
office@mps-austria.at
www.mps-austria.at

Kontakte zu den kompetenten Stoffwechsellazentren werden gerne vermittelt.



NEU



Lebe! mit Diagnose Brustkrebs – Linz

Erfahrung, Lebensmut und Hoffnung miteinander teilen!

Wer sind wir?

Frauen, die Ihre Erkrankung mit ihren Problemen, Ängsten, Leiden, den psychischen Belastungen und den Nachbehandlungen aus eigener Erfahrung kennen. In unserer Selbsthilfegruppe finden Sie Menschen mit denen Sie reden können und die Sie verstehen. Jede von uns hat ihre ganz individuelle Geschichte und ihren individuellen Umgang mit der Krankheit. Wir können Vieles voneinander lernen!



Was machen wir?

- Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen
- Gegenseitige Unterstützung
- Informationsaustausch
- Gemeinsame Aktivitäten



Was ist unser Ziel?

- Das Selbstwertgefühl brustkrebserkrankter Frauen verbessern.
- Wieder Freude am Leben haben.
- Einander gegenseitig helfen und aufrichten.
- Alle Frauen dazu anregen, ihrer Gesundheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken und sich regelmäßigen Kontrolluntersuchungen zu unterziehen.
- In uns das Gefühl stärken, nicht alleine zu sein.

Fühlen Sie sich von diesen Gedanken angesprochen, laden wir Sie herzlich zu unseren Treffen ein.

Treffen: Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum in 4020 Linz, Kaplanhofstraße 1

Kontakt: Mag. Claudia Lebschy – Tel.: 0699/10 47 68 41 telefonisch erreichbar jeden Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

SHG  **Selbsthilfegruppe** 

**„Haltung und Bewegung“
Wirbelsäulentraining – Linz**

Vorturner/in gesucht

Die Selbsthilfegruppe „Haltung und Bewegung“ Linz sucht dringend eine/n Vorturner/in für gemeinsames Therapie-Turnen jeden Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr im Akademischen Gymnasium in 4020 Linz, Spittelwiese 14, Turnsaal.

Interessierte melden sich bitte beim Dachverband der OÖ Selbsthilfgruppen unter der Tel.Nr.: 0732/79 76 66 oder per e-mail: office@selbsthilfgruppen.co.at.

Inhalt

	Seite
Diagnose Krebs: „Was jetzt ...?“	4
Selbsthilfgruppen „Krebs“	5
„Nie wieder trinken“	6 – 8
SHG „Alkohol“	9
SHG „Kopfweg“	10 – 11
SHG „Essstörungen“	11
Österreichischer Herzverband	12
SHG für erworbene Hirnschädigungen	12
SHG für Trauernde	13
SHG „Kurzdarmsyndrom“	14
SHG „Scheidung“	14
Psychische Krankheit „Borderline“	15
SHG „Angststörungen“	15
Buchtipps	16 – 17
SHG „Behinderung“	17
Mini Med Studium	18
Weltosteoporosetag 2009	19
SHG „MS Immuntrainingsgruppe“	19
Impressum	19



Diagnose Krebs: „Was Jetzt ... ?“

www.wasjetzt.tribax.com ist eine Online – Plattform für an Krebs erkrankten Personen, deren Angehörigen und Freunden.



*Steig ein
in eine Gemeinschaft
von an Krebs
erkrankten Personen,
deren Angehörigen
und Freunden*

„Unterstützung bekomme ich hauptsächlich nur während der Behandlung im Krankenhaus, oder ab und zu bei einer Beratungsstelle, aber in meinen eigenen vier Wänden bin ich dem Alleingelassensein hilflos ausgeliefert, und das öffnet der Verzweiflung Tür und Tor! Es würde mir immens helfen, wenn ich dann über das Internet per Chat sofort mit irgend jemand Kontakt aufnehmen könnte, und wenn es nur über Belangloses oder um eine reine befreiende Blödelei geht!“

(Zitat einer Patientin)

- finde neue Freunde
- teile Deine Erfahrungen und profitiere von den Erfahrungen der Anderen
- stelle Fragen
- chatte live
- lese und schreibe Blogs
- beteilige Dich an Foren
- stelle spezielle Fragen an Ärzte
- veröffentliche Deine Fotos und Videoclips
- habe Spaß ...



Die Vorgeschichte:

Da bei mir Anfang vorigen Jahres Speiseröhrenkrebs diagnostiziert wurde stieß meine Gattin, Patricia Mallory, gebürtige Britin, im Zuge von Internet-Recherchen auf die Cancer community <<http://community.macmillan.org.uk/home.aspx>> unter dem Dach der Organisation „MacMillan“ in Großbritannien und wurde Mitglied der Community, der inzwischen auch ich angehöre. Dies ist ein freier Zusammenschluss von Erkrankten,

Angehörigen und Freunden. Es funktioniert folgendermaßen: Man registriert sich kostenlos mit Benutzernamen, Passwort und Foto (optional) und fügt seinem Profil eine kurze Beschreibung über sich bei. Dieses Profil können die anderen sehen und mit dir Kontakt aufnehmen, um Hallo oder etwas Anderes zu sagen. Die Mitglieder tauschen ihre Erfahrungen, Ängste, Emotionen und Berichte über das momentane Befinden aus.

Von den anderen kommt dann Feedback, wie Ermunterung oder nur eine einfache Umarmung. Neben den ernsteren Dingen wird auch viel über Alltägliches gesprochen – es gibt auch sehr viel Spaß dabei! Dies funktioniert über private Nachrichten, spezielle Foren, öffentliche oder private Chats oder öffentliche Blogs, wo jemand z.B. seine momentane Behandlung dokumentiert und von den anderen kommentiert wird. Im Vordergrund steht dabei das Leben und nicht der eventuell bevorstehende Tod, obwohl auch darüber offen gesprochen wird. Darüber hinaus kann man auch private Fotos und Videos einstellen. Es ähnelt ein wenig dem „Facebook“, nur spezialisiert.

Viele unserer Freunde haben darüber berichtet, dass sie erst die Community aus ihrer Verzweiflung und dem Gefühl alleine dazustehen, herausgerissen und beruhigt hat. Eine junge Freundin, sie hat schon ihr eigenes Begräbnis organisiert, meinte, sie würde ohne die Gemeinschaft schon lange nicht mehr leben. Sie hat ihre Prognose schon über ein Jahr überschritten, sieht gut aus und ist sehr humorvoll! Auch meine Gattin und ich können diesen Effekt nur bestätigen. Die Community existiert erst seit März vorigen Jahres und umfasst bereits an die 20.000 Mitglieder in Großbritannien und auch einigen von außerhalb (Amerika, Australien, etc.), so wie wir.

Da „What’s New?“ laut unseren Informationen weltweit die einzige Gemeinschaft dieser Art und beispiellos, jedoch leider für nicht englischsprachige Betroffene nur schwer zugänglich ist und nur wenige Engländer die deutsche Sprache beherrschen, haben wir uns entschlossen für den deutschsprachigen Raum, mit technischer Beratung des Webmasters von „What’s New?“, eine ähnliche Plattform auf die Füße zu stellen. Die deutsche Basisplattform für Communities TRIBAX ist von unserem Projekt begeistert und stellt uns kostengünstig die technischen Voraussetzungen dafür zur Verfügung. Wir arbeiten laufend daran, die Seite zu verbessern und mit weiteren Funktionen zu bereichern. Unter Anderem planen wir auch ein Gespräch mit interessierten Onkologen, um in Anlehnung „What’s New?“ („Ask a nurse“) eine Rubrik „Frag’ einen Arzt“ einzubauen. ■



Für den Inhalt verantwortlich: Markus Häupl



Selbsthilfegruppen „Krebs“

Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs – Wels

Der Grundgedanke unserer Gruppe ist das Gespräch und der Erfahrungsaustausch. Die Verbundenheit mit anderen Betroffenen hilft Ängste abzubauen und Problemlösungen zu finden. Dazu kommt, dass eine positive Einstellung zur Bewältigung des Alltages und das Gefühl nicht alleine zu sein ungemein hilft. Daher versuchen wir, in persönlichen Gesprächen einander und uns selbst zu helfen um mit der Krankheit besser zurecht zu kommen. Die Kontaktgruppe ist dabei eine gute und wichtige Hilfe, denn da wird getröstet, gelacht, diskutiert, beraten und mehr. Unsere Selbsthilfegruppe ist eine eigenständige Einrichtung, die Teilnahme ist anonym und kostenlos.

- Termine:** Mittwoch von 19.00 – 21.00 Uhr
16. Dezember 2009; 13. Jänner, 10. Februar,
10. März, 7. April und 19. Mai 2010
- Treffen:** im Frauengesundheitszentrum
in 4600 Wels, Kaiser-Josef-Platz 52/1. Stock
- Kontakt:** FGZ Wels, Tel.: 07242/35 16 86 18
DGKS Michaela Hüthmayr
e-mail: m.huethmayr@yahoo.de
-

Selbsthilfe nach Krebs – Wels

- Treffen:** Jeden 1. Montag im Monat
von 18.00 bis 19.00 Uhr im Treffpunkt der Frau
in 4600 Wels, Herrengasse 2
- Kontakt:** Mag. Maria Haslinger
Theologin und Diplomkrankenschwester
Treffpunkt der Frau, Tel.: 07242/64 272
-

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Steyr

- Treffen:** Jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr
in der „Orangerie“ Schloßpark
in 4400 Steyr, Blumauergasse 1
- Kontakt:** Rosa-Maria Harich, Tel.: 0676/47 27 847
e-mail: rosamaria.harich@b-shop.at
-

Selbsthilfegruppe nach Krebs – Braunau

- Treffen:** Jeden 1. Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr
im Pfarrsaal in 5280 Braunau, Kirchengasse
- Kontakt:** Josefine Moser, Tel.: 07724/40 330
e-mail: josefine-max.moser@aon.at

Selbsthilfegruppe für Frauennach Krebs – Ried

- Treffen:** Jeden letzten Mittwoch im Monat
um 17.00 Uhr im GH „Feldschlange“
in 4910 Ried/Innkreis, Försterstraße 3
- Kontakt:** Irene Stallinger, Tel.: 0650/94 00 493
-

Frauenselbsthilfe für Brustrebs Betroffene und Angehörige – Rohrbach

- Treffen:** Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
in der Promente-Einrichtung „Stabil“
in 4150 Rohrbach, Ehrenreiterweg 4 (hofseitig)
- Kontakt:** Rosa Anzinger, Tel.: 0664/507 60 62
erreichbar am Mo und Mi von 12.00 – 13.00 Uhr
e-mail: rosa.anzinger@resi.at
-

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Gmunden

- Treffen:** Jeden 1. Donnerstag im Monat um 14.00 Uhr
im Landeskrankenhaus
in 4810 Gmunden, Miller-v.-Aichholzstraße 49
- Kontakt:** Herta Grüneis, Tel.: 07612/73 415
-

Selbsthilfegruppe „Malen – Therapie gegen Krebs“ Grieskirchen

- Treffen:** Jeden 2. Samstag im Monat von
13.00 bis 17.00 Uhr im KH (alte Kapelle C3)
in 4710 Grieskirchen, Wagnleithnerstraße 27
- Kontakt:** Hans Gruber, Tel.: 0664/50 16 136
e-mail: only_for_you@aon.at
www.maldichgesund.at
-

Selbsthilfegruppe „Onkologie“ – Buchkirchen

- Treffen:** Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr
nur mit telefonischer Voranmeldung
in der Rotkreuz-Ortsstelle
in 4611 Buchkirchen, Hauptstraße
- Kontakt:** Dr. Helmut Schwetz, Tel.: 07242/28 506
e-mail: dr.schwetz@tele2.at
-

Selbsthilfegruppe „Lebenskern“ für Krebskranke – Bad Ischl

- Treffen:** Jeden letzten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr
im röm.-kath. Pfarrheim
in 4820 Bad Ischl, Auböckplatz 3/2. Stock
- Kontakt:** Berta Ortner, Tel.: 06132/21 534

Nie wieder trinken

*Eine junge Frau in der Abhängigkeit vom Alkohol:
Zehn Jahre danach erzählt sie. Eine Anonyme Alkoholikerin.*

Text: Rosa Plin

Ich habe die Anonymen Alkoholiker (AA) vor fast 20 Jahren kennengelernt. Nicht persönlich, sondern in einem Buch. 1988 schrieb ich an meiner Diplomarbeit, im Bett. Um zehn, elf Uhr habe ich eine erste Flasche Wein getrunken, eine halbe Seite geschrieben und dann geschlafen. Nach ein paar Stunden habe ich die zweite Flasche Wein aufgemacht und nicht mehr geschrieben, sondern über den Sinn des Lebens nachgedacht. Ich habe schon vorher viel über den Sinn des Lebens nachgedacht und keinen gefunden. Eines Tages, während meiner Diplomarbeitsschreibzeit, fand ich in der Wühlkiste vor einer Buchhandlung ein Buch, das mich angesprochen hat. Es war die Lebensgeschichte einer Frau, die unter einem Pseudonym geschrieben hatte, weil sie Politikerin war. Sie beschrieb ihre Geschichte als Alkoholikerin und ihren Weg zur Trockenheit bei den AA.

EINMAL MEHR, EINMAL WENIGER.

Als ich an der Diplomarbeit schrieb und immer wieder über den Sinn des Lebens nachdachte, kam mir der Gedanke: Vielleicht wird der Sinn meines Lebens einmal der sein, nichts mehr zu trinken.

Es war ein kurzer Gedanke.

Ich schrieb meine Diplomarbeit zu Ende, trank manchmal mehr und dann wieder weniger und machte meine Diplomprüfung, nachdem ich sie einmal um drei Monate verschoben hatte, weil eine große Menge Lernstoff halt doch mehr Zeit brauchte, um in mein vernebeltes Gehirn zu dringen. Dann fing ich an zu arbeiten, in einer Branche, in der es nicht außergewöhnlich ist, viel zu trinken. Hatte man in der Früh eine Fahne, war es halt gestern wieder spät geworden. Außerdem waren es nur ganz wenige Menschen, die merkten, dass etwas nicht stimmte mit mir. Ihnen fiel auf, dass ich immer leicht zitterte. »Aber das ist halt ihre Nervosität«, haben sie sich gedacht.

INNERLICHER ABSTURZ.

Die Arbeit gefiel mir nicht lange. 1992 kündigte ich. Damit war ich wieder dem ungezügelter Trinken ausgesetzt, bis ich eines Tages ein Arbeitsangebot erhielt. Jetzt musste ich mein Leben umstellen. Das habe ich getan: in der Früh eine

Beruhigungstablette und am Abend Alkohol. Das bekam mir nicht lange gut. Ich stürzte innerlich ab und wollte nicht mehr leben. Bevor ich vom Balkon springen wollte, rief ich meinen Ex-Mann an. Er veranlasste, dass ich noch mitten in der Nacht ein Bett in der psychiatrischen Abteilung eines Krankenhauses bekam. Dort war ich dann vier Wochen lang auf Entzug. Man sagte mir, dass ich Alkoholikerin sei und nie mehr in meinem Leben etwas trinken dürfe. Zum Abschied bekam ich eine gelbe Faltkarte mit, den Ausweis für die Alkoholikerambulanz. Dort hatte ich mich einmal die Woche zu melden. Ich wurde jedes Mal gefragt, ob ich etwas getrunken und ob ich noch genug Tabletten hätte: Antidepressiva und ein Mittel gegen den Suchtdruck. Gute zwei Monate ging ich dorthin. Eines Tages aber dachte ich: Nein! Das ist kein Leben. Kein Alkohol und stattdessen Tabletten. Lieber keine Tabletten und Alkohol. Ich ging in eine Pizzeria, bestellte ein Viertel Rotwein, dann ein zweites, drittes und viertes. Am nächsten Tag hatte ich ein schlechtes Gewissen. Ich kaufte mir dann im Supermarkt einige Liter Most im Tetrapak. Most hat ja weniger Alkohol.

DAS GROSSE ZITTERN.

Ich fing wieder an zu arbeiten. Und auch mehr zu trinken. Was ich gegen das Zittern tun konnte, das sich bald wieder eingestellt hatte, wusste ich jetzt von meinem Entzug: Vitamin



»Um zehn, elf Uhr habe ich eine erste Flasche Wein getrunken, eine halbe Seite geschrieben und dann geschlafen. Nach ein paar Stunden habe ich die zweite Flasche Wein aufgemacht und nicht mehr geschrieben, sondern über den Sinn des Lebens nachgedacht.«

Foto: Ibfisch / pixelio

B. Jeden zweiten Tag eine neue Schachtel. Außerdem in der Früh zeitig aufstehen, völlig benommen auf den Hometrainer setzen und radeln. Mit Einbruch der Dunkelheit dann endlich Wein. Im Sommer früher. Und außerdem gewöhnte ich mir das Essen ab, damit weniger Wein trotzdem schnell wirkte. Am Wochenende gestattete ich mir, schon ab Mittag zu trinken. Morgens nach dem Aufwachen dachte ich oft an die Worte eines Freundes: Lass das letzte Glas stehen. In dem steckt der Rausch. – Das gelang mir nicht oft. So lebte ich bis 1996.

STOCKNÜCHTERN AM ABEND.

Eines Mittags, ich arbeitete in der Früh außerhalb der Stadt und war unterwegs im Zug zurück in die Stadt, machte ich mir eine Dose Cola auf und wollte sie trinken. Es ging nicht. Meine Hand zitterte so stark wie nie zuvor. Ich konnte die Dose nicht zum Mund bringen. Ich setzte mich auf meine Hände, damit sie Ruhe gaben. In der Stadt ging ich dann in das nächstbeste Lokal und trank ganz schnell drei Spritzer. Ich musste ja um 16 Uhr im Theater sein und meine Arbeit tun. In der Pause schüttete ich einen Spritzer nach, weil die Hände schon wieder zitterten. Und es zog in den Armen. Nach der Vorstellung ging ich mit einem Kollegen weg. Ich trank acht Achtel (in auserwählter Gesellschaft trank ich nur Achtel und keine Viertel). Um 22 Uhr ging ich stocknüchtern nach Hause. Dort machte ich mir eine Flasche Wein auf und trank ein Glas. Ich wollte betrunken werden und dabei mit meinem Freund in Zürich telefonieren. Doch er war offenbar noch nicht zu Hause. Ich trank ein zweites Glas und wählte wieder. Er hob nicht ab. Ich trank ein weiteres Glas und wählte seine Nummer. Nichts. Nicht da oder schon da, aber nicht für mich da. Ich trank und wählte und trank und wählte. Ich wurde nicht besoffen. Auch nicht nach der zweiten Flasche. Dann schlief ich ein. Aber nur für ganz kurz. Ich trank dann weiter und wählte weiter, wieder und wieder. Der Wein beruhigte mich weder, noch betäubte er mich. Ich zog die Vorhänge zu und weinte. Es war ein strahlend schöner Junimorgen, den ich nicht sehen wollte.

NIE WIEDER GLÜCKLICH.

Ich trank und weinte. Dann rief ich eine Freundin an. Mit ihr war ich drei Jahre davor auf Entzug gewesen. Wir hatten im Sommer darauf miteinander getrunken. Sie hatte einen nächsten Entzug gemacht und lebte nun schon zwei Jahre ohne Alkohol. Sie organisierte mir einen Termin bei einem Psychiater. Am nächsten Spätnachmittag war ich bei ihm, zitterte am ganzen Körper und sagte ihm, dass ich ein Problem hätte: Ich sei so unglücklich und werde nie glücklich sein können. In meinem ganzen Leben nicht. – Nein, sagte er, das werden Sie nicht. Wenn Sie nicht aufhören zu trinken, werden Sie nie glücklich sein können. – Aber ich bin doch keine Alkoholikerin! Ich

habe Arbeit, ich habe eine Wohnung. Ich bin keine Sandlerin! – Als ich das sagte, schaute ich auf den Boden, so wie ich damals sehr oft in die Leere gestarrt hatte. Auf dem Boden neben dem Sessel standen fünf Plastiksackerln von mir. – »Probieren Sie mit dem Trinken aufzuhören und dann können Sie sehen, was mit Ihnen passiert.«



Foto: Günter Havlena / pixelio

ANGST VOR DER FLASCHE.

Ich willigte ein. Vor allem deshalb, weil ich wusste, dass ich Beruhigungsmittel bekommen würde, die mein Zittern aufhören lassen konnten. Von diesem Moment an begann ich nichts mehr zu trinken. Zwei Tage, zehn Tage, vierzehn Tage. Der Psychiater, den ich jeden Tag anrief, ging auf Urlaub. Ich war mutterseelenallein und hatte Angst, mich wieder an der Flasche zu vergreifen. Die AA fielen mir ein. Das Buch fiel mir ein, das ich acht Jahre zuvor gelesen hatte. Ich rief an bei den AA. Einem Mann erzählte ich, dass ich glaube, ein Problem mit dem Alkohol zu haben. Aber ich sei mir nicht sicher. – »Wenn du dir nicht sicher bist, dann trink so lange, bis du dir sicher bist!« – Frechheit, dachte ich. Der weiß gar nicht, wie schlecht es mir geht und wie schwer es mir fällt, gar nichts zu trinken. Ich wollte nichts mehr trinken, denn ich hatte schon Tage nichts getrunken. Also ging ich zu einem Meeting der AA. War das seltsam. Ein unsympathischer Raum in einem Keller, Neonlicht, ein Haufen laut schwatzender Männer und Frauen, die nach einem Gongschlag verstummten und dann nacheinander redeten, während die anderen zuhörten. Was sie sagten, gefiel mir. Aber in diesem Raum?

Nein, da wusste ich nicht, ob ich jemals wiederkommen wollte. Ich kam aber wieder, weil mir ein Freund gesagt hatte, dass die AA wohl eine gute Sache sein müssen, da doch auch Anthony Hopkins dort hingegangen ist. Also ging ich wieder hin und litt. Ein Leben ohne Alkohol, eingesperrt in einer durchlöchernten Seele, war schwer. Manchmal sehr schwer. Wenn mich der Zweifel überfiel, ob ich denn überhaupt Alkoholikerin sei, wollte ich, da ich nicht mehr trinken konnte, von dem ➤

Glas Wasser abbeißen, das vor mir stand. Es sollte zwischen meinen Zähnen knirschen, wie es das auch in meiner Seele und in meinem Hirn tat. Dann las ich wieder ein Buch. Von einer amerikanischen AA-Freundin. Sie war etwa gleich alt wie ich und ihre Geschichte ähnelte meiner. Unauffälliger Alkoholkonsum, Entzug, Männergeschichten als ewige Krise und immer auf der Suche nach Liebe. Unentwegt Mangel. Er wurde gestillt für die Dauer der Stunden, die sie bei den AA saß. Das klang schön. So weit war ich noch lange nicht.

ABER ICH TRANK NICHT.

Ich hatte 51 Prozent des Tages gewonnen, weil ich nicht trank. Doch schweben konnte ich nicht. Und das wollte ich doch. Wegfliegen von mir. Ich probierte es mit Haschisch. Es gefiel mir nicht. Ich kriegte tausend Bilder in die Augen, die ich nicht bestellt hatte. Ich konnte nicht schlafen und besorgte mir Beruhigungstabletten. Für den Notfall. Der ließ nicht allzu lange auf sich warten. Nach 13 Monaten Trockenheit, einer Ewigkeit und drei Tage, ich war in München bei meinem Freund, der viel beschäftigt in den Endproben einer Theaterproduktion war, nahm ich, um der Einsamkeit zu entgehen, eine Tablette ein. Am nächsten Tag wieder eine. Meinen Freund sah ich kaum. Mit mir alleine konnte ich nichts anfangen. Am dritten Tag las ich den Beipacktext zu den Tabletten. Was stand da bei Höchstdosis täglich? Sechs Tabletten. Okay. Ich nahm sechs Stück auf einmal, damit ich zu Mittag einschlafen konnte. Konnte ich aber nicht. Und dann tat ich, was ich tun musste. Ich nahm aus dem Schrank mit den alkoholischen Getränken eine Flasche Whisky und trank und trank und trank. Fast die ganze Flasche.

NACHTS WURDE ICH WACH.

Ich ging in die Küche. Mein Freund leerte gerade alle Flaschen aus. Die teuren Alkoholika schüttete er in den Abfluss. Ich wollte das verhindern, riss ihm eine Flasche aus der Hand, sie fiel zu Boden und zerbrach. Ich wollte eine nächste Flasche greifen, mein Freund leerte sie aus. Ich wollte trinken, musste trinken, legte mich auf den Boden und schlürfte den Kognak in mich hinein. Mein Freund stieß mich weg und wischte den Alkohol auf. Ich schluchzte und bettelte nach einem Schluck. Er gab mir keinen. In der Speisekammer, dachte ich, gibt es noch Schnaps. Ich trank von dem süßen, ekeligen Zeug und dann verlor ich den Faden.

PROMILLE SIND GESPEICHERT.

Am nächsten Morgen wachte ich auf, war alleine. Der Kopf fühlte sich etwas seltsam an, mehr fühlte ich nicht. Ich fühlte mich nur alleine. Ohne Freund und ohne Alkohol. Ich zog mich an und ging in den nächsten Supermarkt. Ich torkelte

Hilfe bei AA

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind Frauen und Männer, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, trocken zu werden und nüchtern zu bleiben. Das Ganze anonym, d. h. ohne Angabe des Familiennamens und Berufes, ohne Zutrittsbestimmungen und kostenlos. Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig in Meetings, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Da alle Mitglieder selbst AlkoholikerInnen sind, haben sie ein besonderes Verständnis füreinander. Mitglieder sind Menschen jeden Alters und aller Bevölkerungsgruppen, von HilfsarbeiterInnen bis zu AkademikerInnen. Durch den regelmäßigen Kontakt mit trockenem AlkoholikerInnen können nasse AlkoholikerInnen den Zwang zu trinken durchbrechen. AA kennen keine Vorschriften. Sie geben lediglich mit ihren Zwölf Schritten und Zwölf Traditionen Ratschläge und Anregungen. Nähere Informationen unter: www.anonyme-alkoholiker.at

nicht, zitterte nicht und war nicht halbtot, wie es wahrscheinlich jeder andere Mensch gewesen wäre, der am Vortag so viele Tabletten genommen und so viel Alkohol getrunken hätte. Obwohl ich 13 Monate abstinent gelebt hatte, konnte ich ohne Mühe meinen gewohnten Pegel auffüllen. Mein Hirn hatte unauslöschlich gespeichert, wie viel Promille ich zu mir nehmen konnte. Es verlangte nach der Menge, die es gewohnt war. Ich kaufte drei Flaschen Wein. Er schmeckte mir nicht. – Warum habe ich früher nicht harte Sachen getrunken, dachte ich. Ich trank und trank, nahm Tabletten und weinte. Ich rief eine Freundin in Wien an. Sie wollte mich holen kommen. – Nein. Ich schaffe es schon alleine. Ich werde morgen abfahren. – Mein Freund war sehr einverstanden damit. Am nächsten Morgen brachte er mich zum Zug. Es war ein Abschied für immer. Es tat weh. Noch mehr weh tat die Erkenntnis, dass ich aufhören musste zu trinken. Endgültig. Obwohl ich nur drei Tage getrunken hatte, blieb ich drei Wochen in der psychiatrischen Anstalt. Das Zittern und das Weinen wollten nicht enden. Der Suchtdruck war enorm. Ein unvorstellbar hoher Berg an Leben lag vor und ein bodenloser Abgrund in mir. Die Ewigkeit schien dagegen sehr kurz. Doch ich fand zurück zu einem Maß, das mir die AA als Werkzeug in die Hand gegeben hatten. HEUTE. Heute nichts trinken. Heute das erste Glas stehen lassen. Heute leben, arbeiten und lieben, auch wenn es schwer ist. Sogar und besonders sich lieben. ■

Quelle: Welt der Frau 4/2009
www.welt-der-frau.at – Telefon: +43 (0)732 77 00 01 - 0



Blaues Kreuz Österreich – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige – Gmunden

Kontakt: DI Hans-Georg Kessel
 Tel.: 07612/62 623- jederzeit erreichbar
 e-mail: infoblaueskreuz.at
 Internet: www.blaueskreuz.at

Treffen: Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 19.00 Uhr in 4810 Gmunden, Georg-Straße 9

Blaues Kreuz Österreich – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige – Linz

Kontakt: Josef und Gertrud Bogner
 Tel.: 0664/41 55 471
 e-mail: joe.bogner@liwest.at
 Internet: www.blaueskreuz.at

Treffen: Montag – 14-tägig – gerade Kalenderwochen um 19.00 Uhr im Diakoniewerk „Offenstube“ in 4020 Linz Starhembergstraße 39

Blaues Kreuz Österreich – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige – Steyr

Kontakt: Gerhard Ivanovits
 Tel.: 0676/39 30 604
 e-mail: gerhard.ivanovits@utanet.at
 Internet: www.blaueskreuz.at

Treffen: Bei Bedarf auf telefonische Anfrage!

Blaues Kreuz Österreich – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige – Traun

Kontakt: Horst Koger
 Tel.: 0664/54 86 190
 e-mail: horst.koger@traun.at
 Internet: www.blaueskreuz.at

Treffen: Montag – 14-tägig – ungerade Kalenderwochen ab 19.00 Uhr in der Tagesheimstätte in 4050 Traun, Leerwies 5

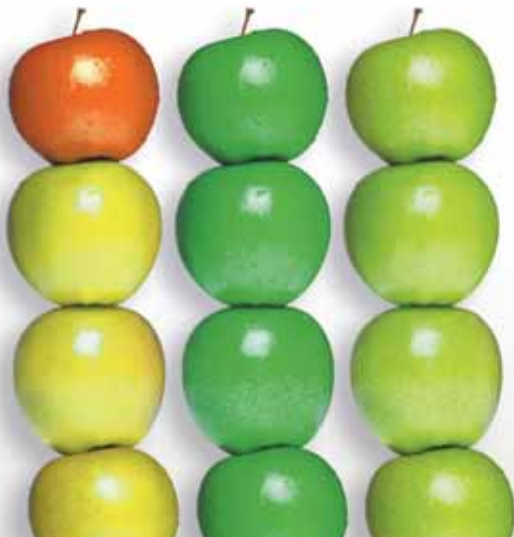
Blaues Kreuz Österreich – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und deren Angehörige – Wels

Kontakt: Dieter Reichert
 Tel.: 07242/46 519
 e-mail: dieter@reichert.at
 Internet: www.blaueskreuz.at

Treffen: Jeden Montag um 18.00 Uhr im Magistrat Wels/Sozialpsychische Beratungsdienste in 4600 Wels, Quergasse 1

Weitere Informationen über alle in OÖ befindlichen Selbsthilfegruppen erhalten sie beim Dachverband unter der Tel.Nr.: 0732/79 76 66 oder unter www.selbsthilfegruppen.co.at

QUALITÄT



einDRUCK Nr. 11/09

Warum wir Sie mit Qualität beeindrucken möchten?

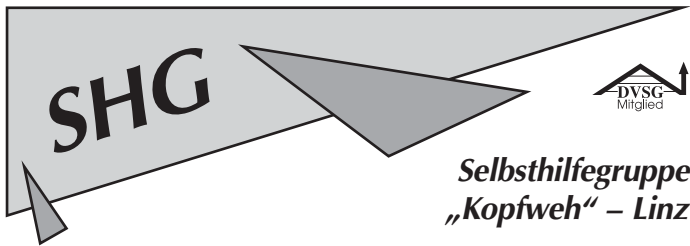
Qualität deutet auf das unerreichte Ideal. Für uns ist Qualität die Übereinstimmung von Soll und Ist. Das Druckwerk ist von exzellenter Qualität, wenn Ihr Anspruch mit unserer Leistung harmoniert. Durchgängig gleichwertig. Stück für Stück.

Viele namhafte Unternehmen legen Wert auf den hohen Qualitätsstandard, den wir als renommiertes oberösterreichisches Druckunternehmen bieten.

Unsere Qualität. Ihr Gewinn.

Denkmayr Druck & Verlag GmbH
 A-4020 Linz, Reslweg 3
 Telefon +43 (0) 732 / 65 45 11-0
 Telefax +43 (0) 732 / 65 45 11-417
 E-Mail office@denkmayr.com
www.denkmayr.com





Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ – Linz

Kopfschmerz ist eine Volkskrankheit

Obwohl fast eine Million ÖsterreicherInnen regelmäßig an Kopfschmerzen leiden, werden nur wenige von ihnen entsprechend behandelt oder suchen überhaupt ärztliche Hilfe auf. Vor allem in ländlichen Gebieten wird „Kopfweh“ vom Betroffenen selten als Anlass für einen Arztbesuch angesehen. Viele Schmerzgeplagte greifen wahllos zu Tabletten, ohne zu wissen, dass nur eine gezielte Therapie effiziente Linderung bringt. Es ist wichtig, bereits den akuten Kopfschmerz adäquat zu behandeln, um eine Chronifizierung zu verhindern. Die Diagnose chronischer Kopfschmerz ist angesichts von mehr als 200 verschiedenen Formen selbst für den Neurologen schwierig. Nicht selten treten Mischformen auf. Bei einer komplexen Symptomatik benötigt ein Arzt für die Diagnosestellung bis zu 45 Minuten.

Umso wichtiger sind kompetente Informationen für Betroffene. Die nunmehr seit über zwei Jahren in Österreich bestehende, einmalige Selbsthilfegruppe „Kopfweh“, die von Christa Katerl 2007 ins Leben gerufen wurde, ist ein wichtiger Meilenstein in einer besseren Aufklärung und Versorgung von kopfschmerzgeplagten PatientInnen. Dies meint auch Prim. Doz. Dr. Christian Lampl, Chef der Neurologischen Abteilung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder/Linz und Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, der die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ von Beginn an unterstützt.



Prim. Doz. Dr. Christian Lampl

Christa Katerl: „Seit ich mich zurückerinnern kann, leide ich an „Kopfweh“. Bereits im Kindergarten musste ich oft von meiner Mutter abgeholt werden, weil ich die Kopfschmerzen nicht mehr aushielt. Erst im Erwachsenenalter, als die Attacken (heftige, pochende Kopfschmerzen begleitet mit Erbrechen, Schwindel



Christa Katerl, Leitern der SHG

bis hin zum Kreislaufzusammenbruch) in immer kleineren Abständen kamen und nicht mehr auszuhalten waren, begab ich mich auf die Suche eines passenden Arztes. 2004 wurde mir, nach einer einjährigen Odyssee von Arzt zu Arzt, dann von Prim. Doz. Dr. Christian Lampl, Chef der neurologischen Abteilung des KH der Barmherzigen Brüder in Linz und Präsident der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, die Diagnose Migräne gestellt.

Bis dahin wusste ich gar nicht genau, was Migräne ist. Ich habe zwar des öfteren davon gehört, dass jedoch ich an Migräne leiden könnte, kam mir nicht in den Sinn. Nachdem ich einhalb Jahre lang immer wieder zu Dr. Lampl ins Spital ging, fand ich schließlich das für mich passende Medikament (Triptan). Ich stellte mein Leben soweit es ging um, schaute mehr auf mich, auf meinen Körper, zwinge mich auch mal „Nein“ zu sagen und habe nun die Migräne sehr gut im Griff. Ich habe immer noch Attacken, jedoch weit nicht mehr so häufig und vor allem nicht mehr so heftig. Erbrechen und Schwindel habe ich gar nicht mehr. Es war ein langwieriger Prozess, ich denke aber, ich bin auf einem guten Weg!

Um anderen eine Hilfestellung zu leisten, um aufzuklären und eine Plattform des Erfahrungsaustausches zu geben, habe ich 2007 die SHG „Kopfweh“ gegründet. Seitdem finden vier mal jährlich Treffen, drei davon mit Vortrag, in Linz statt. Aber nicht nur Migräne-Patienten sind willkommen, sondern auch Betroffene mit Spannungskopfschmerz, Cluster und alle anderen der über 200 Arten des Kopfschmerzes und auch deren Angehörige. Die Aufklärung des jeweiligen Partners ist ebenso sehr wichtig.

Für Spannungskopfschmerz ist meine Kollegin Sylvia Zanko der geeignete Ansprechpartner.



Sylvia Zanko

Sie litt viele Jahre an Spannungskopfschmerz und hat heute den Kopfschmerz besiegt. Sie ist bei den Treffen anwesend und steht für Gespräche zur Verfügung.

Die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“

ist bereits von mehr als hundert Betroffenen kontaktiert worden. Bei den Treffen sind jedes mal zwischen 35 und 60 Betroffene anwesend. Zweimal im Jahr findet unser „Kennenlerntag“ in Form einer kleinen Wanderung statt.

Ernst Surböck aus Niederösterreich, ebenfalls betroffener ➤

Migräniker, hat im Interent nach Kopfschmerz gesucht und ist auf die Website der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ www.shg-kopfweh.at gestoßen. Er hat sich mit mir in Verbindung gesetzt und leitet mittlerweile zusammen mit seiner Frau Uschi die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Niederösterreich. Uschi will als Partnerin eines Kopfschmerzgeplagten aufzeigen, wie schwierig es manchmal ist die Krankheit mitzuerleben und zu verstehen. Es haben bereits einige sehr gut besuchte Treffen mit Vorträgen in Krems und Baden stattgefunden. In Zukunft soll es Treffen in allen vier Vierteln geben.

Bei einer Kopfschmerz-Veranstaltung in Wien, wo ich nach dem Vortrag von Herrn Prof. Wessely, Kopfschmerzspezialist aus Wien die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ vorstellen durfte, ist Martina Simader an mich herangetreten. Sie leidet sowohl an Migräne als auch an Spannungskopfschmerz. Sie ist gebürtige Welserin und durch ihr Studium in Wien gelandet. Mit meiner Unterstützung hat sie die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Wien ins Leben gerufen, die mittlerweile mit sehr vielen Betroffenen sehr viele Aktivitäten setzt.

Da es in der Steiermark eine kleine Selbsthilfegruppe „Leben mit Migräne und Kopfschmerz“ gibt, habe ich mich an die Leiterin Evelyn Schlapfer gewandt, ob sie sich nicht der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ anschließen möchte. Durch die Unterstützung von Herrn Prim. Dr. Lampl in Oberösterreich ist eine Ärztin, selbst Migräne-Patientin, gefunden worden, die jetzt die Selbsthilfegruppe in der Steiermark unterstützt.

Das Ziel der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ ist es, eine Plattform zu schaffen, wo Betroffene, Angehörige oder Interessierte Infos zum Thema Kopfschmerz bekommen. Wo man Erfahrungen austauschen kann, wo man sich verstanden fühlt. Weiters ist es das Ziel auf die Krankheit Kopfschmerz aufmerksam zu machen. Zum Glück arbeiten die Medien schon recht gut mit. Weiters ist es wichtig, dass sich die Leiter der einzelnen Bundesländer weiterbilden. Daher nehmen alle Leiter einmal im Jahr bei der Veranstaltung der Migräne-Liga in Deutschland teil. Hier gibt es immer die neuesten Vorträge zum Thema Kopfschmerz. Jede Gruppe nimmt zusätzlich an Vorträgen und Veranstaltungen im Bundesland teil, bzw. gestaltet diese selber wie z. B. den „1. Wiener Kopfschmerztag“, der von Martina Simader und Kathi Resch erfolgreich organisiert wurde oder etwa eine Veranstaltung der Minimed wo ich die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ in Form einer Präsentation vorgestellt habe und genauso beim „1. Linzer Kopfschmerztag“ im KH der Barmherzigen Brüder in Linz. Einmal im Jahr findet ein Gruppenleiter-Seminar statt, wo die gemeinsamen Ziele für das nächste Jahr erarbeitet werden.

Wir alle gemeinsam sind die Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ und wir freuen uns über jeden Betroffenen, Angehörigen, ja auch Interessierten der zu unseren Treffen im einzelnen Bundesland kommt. Die Vortragenden sprechen ehrenamtlich, die Treffen sind somit selbstverständlich kostenlos. Die Medien inserieren ebenfalls kostenlos und aus eigener Überzeugung. (Einen herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Medien, die die Arbeit der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ schätzen und darüber schreiben.)

Die einzelnen Treffen und Aktivitäten finden Sie auf unserer Website: www.shgkopfweh.at oder Sie schreiben eine e-mail an kopfweh@liwest.at.

Christa Katerl

Das 4. Treffen 2009 der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ mit kurzem Rückblick, Erfahrungsaustausch und gemütlichem Beisammensein findet am Donnerstag, 10. Dezember 2009 um 19.00 Uhr im Hotel Kolping, Pizzeria Trevi, in 4020 Linz, Gesellenhausstraße 7, statt.

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

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum in 4020 Linz, Kaplanhofstraße 1

Kontakt: Eva und Werner Weixelbaumer
Tel.: 07226/3447, e-mail: werner@eduhi.at
Andrea und Dieter Schiefer, Tel.: 0732/682 228
e-mail: dieter.schiefer@kabelspeed.at

**Adipositas
Selbsthilfegruppen
Österreich**



Selbsthilfegruppe „Adipositas“ – Ried

Treffen: Jeden 2. Montag im Monat – gerade Monate um 19.00 Uhr im Krankenhaus Ried in 4910 Ried im Innkreis, Schloßberg 1

Selbsthilfegruppe „Adipositas“ – Wels

Treffen: Jeden 2. Donnerstag im Monat – ungerade Monate um 18.00 Uhr im Krankenhaus Wels in 4600 Wels, Grieskirchnerstraße 42 (UG, Raum 3, Bettentrakt 2)

Kontakt: Isabella Jandrisevits Tel.: 0676/72 85 417
e-mail: jand@mmcs.at
Internet: www.adipositas-shg.at



Österreichischer Herzverband Landesverband OÖ

Herzgruppe Wels

Seit fast zwanzig Jahren leite ich den Herzverband Wels. Es war eine schöne und aufgabenreiche Zeit, die ich mit meiner Herz-Gruppe verbringen durfte. Ich habe viele, einige auch vom Dachverband angebotene, Seminare besucht, die unsere Gruppenarbeit wesentlich bereichert haben. Bei einem Ganztagesseminar bin ich einmal über glühende Kohlen gegangen, dies war für mich eine große Herausforderung und Überwindung. Daraufhin habe ich zu mir selbst gesagt: „Wenn du das geschafft hast, dann wirst du auch viele deiner Wünsche und Ziele erreichen.“

Aufgrund meines immer schlechter werdenden Gesundheitszustandes kommt jetzt nach zwanzig Jahren die Zeit für mich Abschied zu nehmen. Ich darf die große Herz-Familie Wels in jüngere, ideenreichere und mit frischem Wind behaftete Hände legen. Ich möchte allen, die mir immer beigestanden und mich unterstützt haben, herzlich danken.

Ihre Anna Steinhauser

Koronarturnen: Jeden Montag von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Volksschule Vogelweide in 4600 Wels (außer an schulfreien Tagen)

Stammtisch: Jeden 1. Montag im Monat nach dem Turnen im Gasthaus „Huber“ in 4600 Wels, Wiesenstraße 69

Wanderung: Alle zwei Wochen

Kontakt: Herzgruppe Wels – Anna Steinhauser
Tel.: 07242/43 142

Oberösterreichischer Herzverband – Landesverband OÖ

Kontakt: Hugo Leppelt/Präsident
4040 Linz, Kreuzstraße 7
Tel.: 0732/73 42 85 -0
Fax: DW 4
e-mail: info@herzverband-ooe.at



Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige – Oberösterreich

Samstag, 19. Dezember 2009

„Weihnachtsfeier“

Kekse und andere selbstgemachte Leckereien dürfen auch heuer wieder gerne mitgebracht werden.

Um 14. 30 Uhr im Café Hausruckwald der assista Soziale Dienste GmbH in 4674 Altenhof, Hueb 10

Samstag, 16. Jänner 2010

„Alles zum Thema Sport für Versehrte“

- welche Sportarten gibt es
- wo wird trainiert
- wer kann mitmachen

Ein sportlicher Nachmittag mit dem Obmann des Vereins, Dietmar Ematinger. Er ist selber von Geburt an mit Einschränkungen im täglichen Leben konfrontiert.

Um 14.30 Uhr im „Verein Miteinander“ in 4020 Linz, Fabrikstraße 2 (Förderraum)

Angehörigentreffen:

Persönliche Reflexion und gemeinsamer Austausch mit professioneller Unterstützung durch Fachkräfte.

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im Vereinsbüro der SHT-Lobby in 4600 Wels, Bahnhofplatz 3

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



Informationen über alle Selbsthilfegruppen in Oberösterreich erhalten Sie beim Dachverband der oberösterreichischen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich unter:

Tel: 0732/79 76 66
e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at

oder im Internet unter:

www.selbsthilfegruppen.co.at



Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern und Geschwister – Linz

Der Tod eines Kindes gehört wohl zu den schwersten Verlusten im Leben von Eltern. In der Begegnung mit Menschen, die ein ähnliches oder vergleichbares Schicksal erlitten haben, erfahren Betroffene Verständnis und Unterstützung in ihrer Trauer. Das Sprechen, das Weinen, das Zulassen von Gefühlen, der Austausch von Erfahrungen und die liebevolle Erinnerung an die verstorbenen Kinder können Hilfen sein, um mit dem Tod des Kindes leben zu lernen. Gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl machen die Suche nach neuen Wegen möglich, nach Wegen, die eines Tages aus Anklage und Verzweiflung heraus führen.

Termine: Immer an einem Dienstag
1. Dezember 2009; 12. Jänner, 2. Februar,
2. März, 6. April, 4. Mai und 1. Juni 2010

Treffen: Von 16.00 bis 18.00 Uhr im Haus der Frau
in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt: Josefine Müllleder/Gründerin und Leiterin der SHG
Ursula Leithinger, Christine Buchberger
und Ingrid Schmidleitner
e-mail: josefine.mueller@utanet.at
Haus der Frau, Tel.: 0732/66 70 26

Selbsthilfegruppe für Trauernde – Linz

Trauern – damit Trauer verwandelt werden kann. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verluste. Auch Sie sind eingeladen, sich mit anderen Trauernden auf den Weg in einen neuen Lebensabschnitt zu machen. Wir sprechen miteinander und hören zu, werden verstanden und unterstützt und versuchen, neue Lebenswege zu finden.

Termine: Immer an einem Mittwoch
9. Dezember 2009; 13. Jänner, 10. Februar,
10. März, 14. April, 12. Mai und 9. Juni 2010

Treffen: Von 16.00 bis 18.00 Uhr im Haus der Frau
in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt: Mag. Traute Friedrich und Marlene Dorninger
Referentinnen für Trauerbegleitung
Haus der Frau, Tel.: 0732/66 70 26

Selbsthilfegruppe für Trauernde – Traun

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18.00 bis
20.00 Uhr im Pfarrtreff/Pfarrheim
in 4050 Traun, Roithnerstraße 3

Kontakt: P.Ass Margret Egger, Tel.: 0680/304 45 70

„Treffpunkt Hoffnung“ Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern – Gallneukirchen

Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr
in der rk. Pfarre (Bühnenstüberl)
in 4210 Gallneukirchen, Pfarrgasse 5

Kontakt: Petra Ratschenberger, Tel.: 0699/10 24 387
e-mail: petra.ratschenberger@eduhi.at

Selbsthilfegruppe für Trauernde – Steyr

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 17.00 bis
18.30 Uhr in den Räumen der CARITAS im
Dominikanerhaus in 4400 Steyr, Grünmarkt 1

Kontakt: Gertrud Lachner, Tel.: 0676/877 624 95
e-mail: hospiz.steyr@caritas-linz.at

Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ – Wels

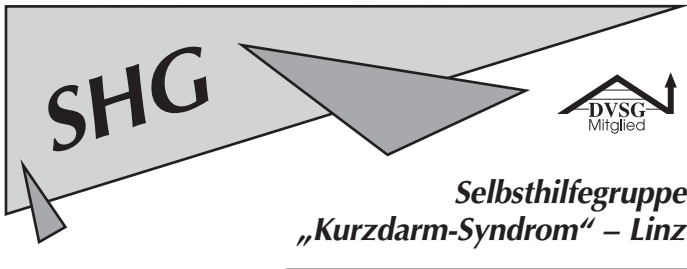
Treffen: Jeden 2. oder 3. Dienstag im Monat ab
16.00 Uhr im privaten Bereich –
telefonische Anmeldung erbeten

Kontakt: Christine Tiefenbach, Tel.: 07242/44 378

Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid – Kirchdorf

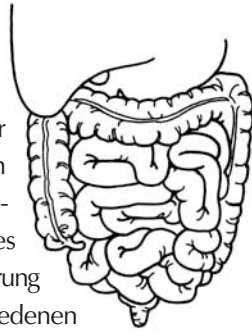
Treffen: Jeden 3. Montag im Monat um 19.30 Uhr
in der Rotkreuz-Bezirksstelle
in 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11

Kontakt: Monika Mühlbauer und Sabine Greimel
Tel.: 07582/63 581-25
e-mail: ki-hospiz@o.oteskreuz.at



„Gesunder Darm“

„Der gesunde Darm“ war Thema der Gesundheitstage am 2. und 3. Oktober 2009 im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand ein zwanzig Meter langes begehbare Darmmodell. Neben der Erklärung von Anatomie und Funktion der verschiedenen Darmabschnitte wurden auch Darmerkrankungen, wie Polypen in ihren Stadien oder Colitis Ulcerosa, beschrieben und plastisch dargestellt. Die interessanten und informativen Vorträge über gesunde Ernährung, Ernährung bei Darmerkrankungen, Darmkrebs etc. haben ebenso regen Zuspruch gefunden wie die von den Oberärzten geleiteten Führungen durch die Abteilung der Endoskopie, wo für Untersuchungen notwendige Instrumente erklärt wurden. Dadurch wurde vielen Besuchern die Wichtigkeit der Vorsorge klar und die Angst vor einer Darmspiegelung genommen.



Im Eingangsbereich des Krankenhauses wurde Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geboten sich zu präsentieren. Als Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Kurzdarm-Syndrom habe ich vielen Interessierten erklärt, worum es sich bei der Erkrankung überhaupt handelt und welche Probleme damit verbunden sind. Am meisten hat mich beeindruckt wie sehr Betroffene oder deren Angehörige das persönliche Gespräch mit mir gesucht haben. Wir haben sehr offen über ganz intime Probleme, manche peinliche Vorkommnisse, Ängste und Sorgen gesprochen. Da ich bereits seit 1991 Betroffene bin, habe ich meine eigenen alltäglichen Erfahrungen mit dieser Erkrankung weitergegeben. Viele Erkrankte waren richtig froh mit einer Gleichbetroffenen reden zu können, die nicht nur Verständnis zeigt, sondern sie wirklich versteht. Im Gespräch ist ihnen bewusst geworden, dass sie mit ihrer seltenen Erkrankung nicht in Isolation leben müssen und auch nicht alleine sind.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann ein erster Schritt sein, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern. Auch wenn die Mitglieder keine „Allheilmittel“ parat haben, helfen oft schon einfache Ratschläge oder nur das Plaudern in geselliger Runde,

um für wenige Stunden die Krankheit etwas in den Hintergrund zu stellen und glücklich zu sein. Aus den Gesprächen mit Betroffenen und deren Angehörigen habe ich an diesen beiden Tagen sehr viel Positives mitgenommen. Ich würde mich freuen weitere Patienten mit Kurzdarm-Syndrom und/oder chronischem Durchfall in unserer Selbsthilfegruppe begrüßen zu dürfen. ■

Michaela Wolschlager

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat – vierteljährlich um 16.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock

Termine: 1. März, 7. Juni, 6. Sept. und 6. Dezember 2010

Kontakt: Michaela Wolschlager
e-mail: michaela.wolschlager@aon.at



Die Zeit der (Ent)Scheidung ist oft ein Weg durch eine Krise, die Veränderung für Erwachsene, Kinder und das Umfeld bedeutet. Viele Themen sind zu lösen:

- Abschied – Ablösung: Umgehen mit Wut und Trauer
- Von der Partnerebene zur Elternebene: Eltern bleiben trotz beendeter Partnerschaft! Wie kommuniziere ich mit dem Ex-Partner?
- Neuorientierung im Alltag: Beratungs- und Hilfsangebote für rechtliche, soziale oder wirtschaftliche Fragen
- Kraftquellen nützen, neue Chancen erkennen

Ziel der Selbsthilfegruppe ist Erfahrungsaustausch mit Menschen in ähnlicher Lebenslage (keine Therapiegruppe). Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich!

Termine: Immer an einem Mittwoch
9. Dezember 2009; 13. Jänner, 10. Februar,
10. März, 14. April und 12. Mai 2010

Treffen: Von 9.00 bis 11.00 Uhr im Haus der Frau in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt: Dr. Maria Moucka-Löffler, Tel: 0732/7610-3448
Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Juristin,
AK Alleinerziehende der fkb
e-mail: maria.moucka@dioezese-linz.at

Psychische Krankheit „Borderline“ aus der Sicht einer Betroffenen

Borderline ist:



- Traurigkeit
- Wut über vermeintliches erneutes Scheitern
- Verlust der Realität
- Verschmelzung von Realität und Fiktion
- Selbstzerstörung
- Niederlage und Sieg gemeinsam
- „neben mir stehen“
- Verzweiflung
- Schlaf- und Rastlosigkeit
- Distanz zu „Normalen“ spüren und darunter leiden
- abkapseln von der Umgebung und der Umwelt
- Trennung und Isolation
- Ohnmacht und Angst
- „brüchiges“ Erinnern bei neuerlichem Krankheitsausbruch
- Bedrohung durch die eigenen Gedanken und Visionen
- mehr wahrnehmen als verarbeitet werden kann
- innerlich zum Zerreißen gespannt sein
- in der Früh ungewollt einen Kloß im Hals stecken haben...

Borderline-Phasen können:

- Teil der Persönlichkeit und Quelle der Kreativität sein
- Zustände hervorrufen
- „abgrundtief“ Angst machen
- ein Alptraum sein aus dem es kein Erwachen gibt
- eigenartige Traumbilder hervorrufen
- Dialoge mit dem inneren Ich auslösen
- Verwirrung hervorrufen
- die Freiheit einschränken
- die Hoffnung und den Glauben an sich selbst erschüttern
- Beklemmung und Ekel auslösen
- nicht erfüllte Erwartungen oder Anforderungen der Anderen sein
- erregend und verwirrend zugleich sein
- andere Menschen tief verletzen oder enttäuschen
- Wörter sein, die „unter die Gürtellinie“ gehen
- bestimmte Personen verherrlichen ...

Ein „Helfer“ hat seine Erfahrung mit „Borderlinern“ folgendermaßen geschildert: „Wenn ein/e Betroffene/r wieder in eine Phase kommt, kann es sein, dass er/sie sich fühlt wie ein/e im Moor stecken Gebliebene/r, um sich Strampelnde/r und immer

tiefer Sinkende/r“. Diese Umschreibung ist sehr treffend, denn auch ich fühle mich manchmal wie eine Ertrinkende im Meer. Ich schlage um mich und rund herum nur „Piranhas“, die zu sehen und hören ich glaube, obwohl sie vielleicht nicht real sind. Die „Rettungsschwimmer“, sie stehen symbolisch für Ärzte und Therapeuten, reichen mir immer wieder ihre helfenden Hände. Ich habe gelernt Hilfe anzunehmen und für mein Leben selbst die Verantwortung zu übernehmen. Jedem „Borderliner“ möchte ich nahelegen bei einer Therapie aktiv mitzumachen, denn der Therapeut kann niemanden dazu zwingen und Medikamente alleine helfen nicht immer. ■

Daniela – Betroffene und Gründerin der Selbsthilfegruppe

Um Informationen über Hilfsangebote und Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und uns gegenseitig zu unterstützen biete ich eine offene, nicht geleitete, anonyme Selbsthilfe- und Informationsgruppe für Borderline - Persönlichkeitsstörungen an. Die Gruppentreffen finden jeden 3. Donnerstag im Monat statt. Nähere Informationen erhalten Sie beim Dachverband unter der Tel.Nr.: 0732/79 76 66.



Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Angststörungen – Linz

Angst ist eine biologisch sinnvolle Reaktion – doch krankhafte Ängste behindern das Leben. Indem wir einander emotionale Wärme und Annahme geben, können wir uns auch selbst besser annehmen, wie wir eben gerade sind.

Vor jeder Veränderung ist es wichtig, dass wir uns selbst so annehmen. Wir wollen mit Hilfe möglicher Verarbeitungsstrategien und gegenseitiger Unterstützung wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude erlangen.

Termine: Immer an einem Dienstag
15. Dezember 2009; 12. Jänner, 9. Februar,
9. März, 13. April und 11. Mai 2010

Treffen: Von 17.30 bis 19.00 Uhr im Haus der Frau
in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt: Marina Achitz/Psychotherapeutin, Coach
Maria Mittmannsgruber/Sozial- u. Lebensberaterin
Haus der Frau, Tel.: 0732/66 70 26
e-mail: hdf@dioezese-linz.at oder
Internet: www.hausderfrau.at

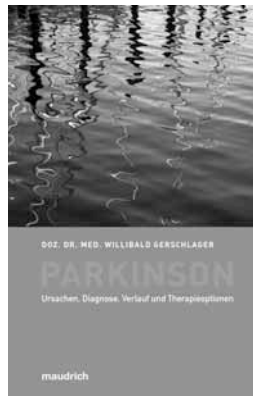
B U C H T I P P S

Willibald Gerschlager:

Parkinson

**Ursachen, Diagnose, Verlauf
und Therapieformen.**

Wilhelm Maudrich Verlag. Wien 2009,
207 S., € 19,90
ISBN 978-3-85175-907-5

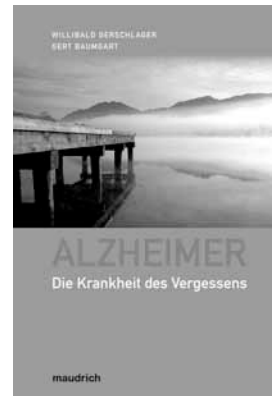


Willibald Gerschlager und
Gert Baumgart:

Alzheimer

Die Krankheit des Vergessens.

Wilhelm Maudrich Verlag. Wien 2007,
229 S., € 19,90
ISBN 978-3-85175-857-3



Das Parkinson-Syndrom ist die zweithäufigste neurologische Erkrankung und zugleich ein vielgestaltiges Krankheitsbild. Die im Regelfall älteren und zumeist auch multimorbiden Kranken werden vor allem von ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin betreut. Diese haben die Aufgabe, ihre Parkinson-Patient/innen ganzheitlich zu versorgen, wobei häufig Probleme entstehen, weil eine umfangreiche medikamentöse Behandlung mit einer Vielzahl von Wirkstoffen notwendig ist und weil bei den Betroffenen, wie erwähnt, zumeist zusätzliche Gesundheitsstörungen auftreten.

Die in den letzten Jahren entwickelten Therapieformen bringen zwar qualitative Fortschritte, machen aber die Behandlung zunehmend unübersichtlich und schwierig.

Das Buch behandelt ausführlich die sozialen und medizinischen Aspekte der Erkrankung und beschreibt gut verständlich die Ursachen, die verschiedenen Symptome, den Verlauf der Krankheit und die wichtigen therapeutischen Möglichkeiten. Einen Schwerpunkt bilden Berichte von Betroffenen und Angehörigen und es wird gezeigt, wie die Krankheit im Alltag integriert werden kann. Spezielle nicht-medikamentöse Therapieformen (z.B. Bewegungs- und Ergotherapie), alternativmedizinische Behandlungsformen und Tipps zur richtigen Ernährung werden vorgestellt. Von Bedeutung für dieses Krankheitsbild sind auch – nicht zuletzt unter Einbeziehung der pflegenden Angehörigen – psychotherapeutische Aspekte, die gleichfalls Eingang in das von Gerschlager vorgelegte Buch finden. ■

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 Krankheits-symptome und Behandlungsmöglichkeiten kann den Umgang mit Demenzkranken erheblich erleichtern. Angehörige benötigen aber, um den Verwirrten über viele Jahre hin 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. Die Verfasser des vorliegenden Buches beschreiben nach einer Einführung, die sich mit dem Gehirn und der Gehirnforschung beschäftigt, ausführlich Entstehung, Ursachen, Diagnose, Verlauf, Erkennen und Vorbeugen sowie Behandlung von Alzheimer. Ein Kapitel beschäftigt sich mit dem Umgang und der Pflege von an Alzheimer erkrankten Menschen. Das Buch enthält neben Literaturangaben und einem Stichwortverzeichnis auch nützliche Adressen. Das Kapitel „Sie fragen – wir antworten“ gibt eiligen Lesern einen raschen Überblick über die Krankheit. Das Buch kann betroffenen Angehörigen Rat und Unterstützung geben, damit sie mit ihrer schweren Aufgabe besser zu Rande kommen. ■

LICHTBLICK

Sie können unsere Zeitschrift
auch online downloaden!

www.selbsthilfegruppen.co.at

BUCHTIPPS

Gloria M. Davenport:

„Giftige“ Alte

Schwierige alte Menschen verstehen und konstruktiv mit ihnen umgehen.

Verlag Hans Huber. Bern 2009,
260 S., € 30,80
ISBN 978-3-456-84706-1



Ein „giftiges“ Verhalten gegenüber seinen Mitmenschen ist zwar vermutlich ein Charakterzug oder ein Persönlichkeitstyp, eine Krankheit im medizinischen Sinne ist es nicht, weshalb es auch nicht präzise gemessen werden kann. Typische Verhaltensweisen giftiger Personen sind beispielsweise: Fortwährendes Klagen, stets andere für eigene Probleme verantwortlich machen, nicht zuhören können, immer wissen, was richtig ist und das auch sagen, verdeckt oder offen herrsch-

süchtig sein, auch bei geringstem Anlass heftig reagieren, über andere gerne verächtliche oder abfällige Bemerkungen machen sowie Bestehen auf sofortiger Erfüllung eigener Wünsche. Schwierige alte Menschen können ihre Umgebung atmosphärisch vergiften.

Die Autorin beschäftigt sich in ihrem Buch mit diesen oft tabuisierten Verhaltensweisen, vermeidet es aber, Vorurteile über das Alter zu schüren. Pflegende Angehörige und professionelle Pflegepersonen sind aber nicht selten mit derartigen Verhaltensweisen konfrontiert, die es ihnen schwer machen mit alten Menschen dieses Persönlichkeitstyps umzugehen, obwohl diese pflegebedürftig sind. Davenport zeigt, wie ein derartiges, „giftiges“ Verhalten eingeschätzt, erkannt, verstanden und unterschieden werden kann und beschreibt die Folgen für Pflegende und Angehörige. Sie beschreibt Strategien sowie Techniken und gibt Tipps die es pflegenden Angehörigen und professionellen Pflegepersonen erlauben, angemessen mit alten Menschen umzugehen, die derartige Verhaltensweisen an den Tag legen. Sie erläutert aber auch, wie Menschen es verhindern können, selbst zu giftigen Alten zu werden. ■

SHG  **Selbsthilfegruppe**
 „Eltern von behinderten/
 entwicklungsverzögerten Kindern“
 Schärding/Andorf


VEREIN
Sonnenstrahl
 HILFE FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Donnerstag, 21. Jänner 2010
 Thema: **„Angebote der Volkshilfe in Schärding –
 Schwerpunkt: „Wohnverbund“**
 Leitung: Josef Standhartinger

Donnerstag, 25. Februar 2010
„Elternstammtisch“
 Referentin: Bettina Scheuringer
 Fachberatung für Integration der Caritas

Alle Treffen finden um 20.00 Uhr im GH „Dorfwirt“
 in 4770 Andorf, Hauptstraße 12, statt.

Kontakt: Ingrid Preimesberger
 e-mail: ingrid.preimesberger@inext.at

SHG  **Gesprächskreis**
für Frauen und Mädchen
mit Beeinträchtigungen

Behinderungen können nicht geheilt werden, unsere Lebensqualität können wir aber verbessern. Wir Frauen mit Behinderungen haben nicht nur unsere Beeinträchtigungen, Beschwerden, Befürchtungen, Belastungen und Bedürfnisse.

Wir sind auch Frauen mit Beziehung, Belastbarkeit, Bewunderung, besonderen Interessen, Begabung und Begeisterung! Im offenen Gespräch tauschen wir unsere unterschiedlichen Erfahrungen und Informationen aus, unternehmen etwas gemeinsam, unterstützen uns gegenseitig.

Termine: Immer an einem Donnerstag
 3. Dez. 2009; 7. Jänner, 4. Februar, 4. März,
 8. April, 6 Mai, 10. Juni und 1. Juli 2010

Treffen: Von 18.15 bis 20.30 Uhr im Haus der Frau
 in 4020 Linz, Volksgartenstraße 18

Kontakt: Rosalia Hasibether, Tel.: 0664/16 30 588
 e-mail: rosalia.hasibether@linzag.net

Kostenlose Vorträge von führenden Experten Medizinisches Wissen für alle verständlich erklärt



Mittwoch, 20. Jänner 2010 um 19.00 Uhr

Thema: **Schlaganfall:**

„Das Neueste zur Vorsorge und Therapie“

Referenten: Prim. Dr. Werner Grabmair

Ärztl. Leiter, Rehabilitationszentrum Wilhering

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Kampf

Leiter der Abteilung für Neurologie mit Stroke

Unit, KH der Barmherzigen Schwestern Ried

Univ.-Doz. Dr. Hans Peter Haring

Stroke Unit, Landes-Nervenklinik Linz

Ort: Oberbank-Forum, Linz

Untere Donaulände 28

Über 20.000 ÖsterreicherInnen erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall – das bedeutet einen Schlaganfall alle 26 Minuten! Der Schlaganfall trifft Menschen immer unvorbereitet. Invalidität und Pflegebedürftigkeit oder sogar der Tod sind oft die Folgen. Bei richtiger Lebensweise kann das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich verringert werden. Wie kann man einem Schlaganfall vorbeugen und wie erkennt man ihn? Wie kann man ihn richtig und rechtzeitig behandeln, um schwere Folgen wie Lähmungen, Sprachstörungen bis hin zu Bewusstseinsstörungen zu begrenzen? Welche modernen Behandlungs- und Rehabilitationsmöglichkeiten gibt es?

Mittwoch, 3. Februar 2010 um 19.00 Uhr

Thema: **Rund um den Stoffwechsel:**

„Die Leber, chemische Zentrale unseres Körpers“

Referenten: Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Knoflach

Leiter Abtlg. für Innere Medizin, Klinikum Wels

Prim. Univ.-Doz. Dr. Rainer Schöfl

Leiter der 4. Internen Abteilung, KH der Elisabethinen Linz

OA Dr. Dieter Nitsche – Abteilung Interne I

KH der Barmherzigen Schwestern Linz

OA Dr. Freidrich Wewalka

Abteilung für Innere Medizin

KH der Barmherzigen Brüder Linz

Ort: Neues Rathaus, Linz, Festsaal, Hauptstraße 1 – 5

Die Leber ist für unseren Organismus unersetzlich. Krankheiten wie Fettleber, Hepatitis, Leberzirrhose oder Leberinsuffizienz sind weit verbreitet und können böse Folgen bis hin zu Lebertransplantation oder Tod haben. Alkohol, Viren, Stoffwechselerkrankungen, immunologische Störungen u. a. können die Leber akut oder chronisch schädigen, was im schlimmsten Fall den Ausfall des Organs zur Folge hat.

Welche Warnzeichen gibt es für eine kranke Leber? Was ist zu tun, wenn die Leberwerte nicht in Ordnung sind? Welche Folgen kann eine chronische Lebererkrankung haben? Wie schützt man sich vor Hepatitis?

Mittwoch, 24. Februar 2010 um 19.00 Uhr

Thema: **Die Blase – Harninkontinenz und Bettnässen:**

„Ursachen und neueste Therapiemöglichkeiten“

Referenten: Prim. Univ.-Doz. Dr. Marcus Riccabona

Leiter der Abteilung für Kinderurologie

KH der Barmherzigen Schwestern Linz

Prim. Univ.-Doz. Dr. Helmut Heidler

Leiter der Abteilung Urologie, AKH Linz

OA Dr. Walter Costamoling

Abteilung für Urologie

KH der Barmherzigen Schwestern Linz

DGKS Maria Rothansl

Urotherapeutin, KH der Elisabethinen Linz

Ort: Oberbank-Forum, Linz

Untere Donaulände 28

Unter Kontinenzproblemen leidet rund eine Million ÖsterreicherInnen. Unkontrollierter Harnabgang oder Bettnässen bedeutet für die Betroffenen ein großes soziales und hygienisches Problem, das die Lebensqualität stark einschränkt. Schon bei Kindern und Jugendlichen kann die Krankheit zu einem verdrängten Problem werden. Nicht nur Harnwegsentzündungen, neurologische Erkrankungen oder die Zeit nach einer Operation, sondern auch körperliche Belastungen wie Husten, Niesen oder Anstrengungen können eine Inkontinenz auslösen. Welche körperlichen und seelischen Ursachen gibt es? Kann man Harninkontinenz und Bettnässen vorbeugen? Welche modernen Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Kinder und Erwachsene?

Im Anschluss an die Vorträge stehen die Experten für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung!

Die MINI MED Programme aller Bundesländer können kostenlos über die Info-Hotline: 0810 0810 60 angefordert werden. Mehr Infos unter: www.minimed.at ■

Weltosteoporosetag 2009

„Aufrecht durchs Leben –
keine Chance für Osteoporose“



Ansturm bei der Informationsveranstaltung der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Linz im AKH zum Weltosteoporosetag am 20. Oktober 2009.



Frau Dr. Hatzl im Gespräch mit Teilnehmerin

Viele Betroffene und Interessierte nutzten die Möglichkeit, sich über Osteoporose zu informieren. Der Osteoporose-Vortrag von Frau Oberärztin Dr. Margit Hatzl, Osteoporose-Expertin im AKH Linz, fand großes Interesse. Viele Besucher konnten mit unserer Sturzprophylaxetrainerin Frau Helga Prinstringer ihr persönliches Sturzrisiko testen. Es gab rege Diskussionen und Informationsaustausch. Das von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe vorbereitete „knochengesunde Buffet“ fand regen Zuspruch. Eine wunderschöne Vorführung der Tai Chi Gruppe bildete den Abschluss der gelungenen Veranstaltung. ■

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im Dachverband des Fachambulatoriums der OÖGKK in 4020 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock.



Regen Zuspruch am „knochengesunden Buffet“





„Multiple Sklerose“
Immuntrainingsgruppe – Linz

Treffen der Selbsthilfegruppe

Termine: 16. Dezember 2009; 27. Jänner, 24. Februar, 24. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni 2010

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.: 07221/645 24
e-mail: schnetzinger.huber.ursula@aon.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 GesmbH., Reslweg 3, 4020 Linz
Verlags- und Erscheinungsort, Vertriebspostamt: A-4020 Linz

Die Zeitschrift „Lichtblick“ dient der Kommunikation zwischen den Selbsthilfegruppen, betroffenen Personen, Ärzten, öffentlich-rechtlichen 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**: März 2010

