



lichtblick

selbsthilfe oö informiert

Ausgabe 1

Linz

März 2016

inhalt

Eltern und Freunde Hörgeschädigter _____ 4

Viel mehr als nur ein
Flügel Schlag ... _____ 2

Wir Frauen & Brustkrebs _____ 2

SHG für Angehörige von Crystal-
Meth-KonsumentInnen _____ 3

Was uns nicht umbringt – Lebenskrisen
als Motor der Transformation _____ 6

Emotion Erlebnishof für krebs-
kranke Kinder am Kumplgut _____ 8

Dachverband der OÖ. Diabetiker-
vereinigungen _____ 9

Selbsthilfegruppen _____ 10

SHG Chronischer Schmerz _____ 13

Wir sind die Rollies _____ 13

Buchtipps _____ 14



Viel mehr als nur ein Flügelschlag ...

NEU: Selbsthilfegruppe ROSA – für Eltern von fehl- und totgeborenen Kindern. Man bekommt ein Kind und ist voller Glück, Hoffnung, Wünsche und Träume. Doch von einem Moment zum Anderen ist nichts mehr wie es war.

Der Verlust eines ungeborenen Kindes gehört zu den schlimmsten Erlebnissen in einer Schwangerschaft. Unendlicher Schmerz und tiefe Trauer bestimmen plötzlich das Leben, das doch vor kurzer Zeit noch so voller freudiger Erwartung war. Oft ist auch die Umgebung überfordert mit dem Tod eines Kindes im Mutterleib. Hilflosigkeit und Schweigen sind die Reaktionen. Jetzt ist es besonders wichtig, sich mit betroffenen Eltern austauschen zu können, über das Erlebte zu sprechen und seinem Schmerz und der Trauer freien Lauf zu lassen.

Das Ziel unserer Gruppe ist es für trauernde Mütter und Väter in einem geschützten Rahmen genau diese Möglichkeit zu geben, um gemeinsam einen Weg aus der Trauer zu finden. Die Gruppe soll aber auch wieder Hoffnung geben. Hoffnung darauf, dass freudige Erwartung, Glück und Träume wieder zu uns zurückkommen und wieder Platz in unserem Leben finden dürfen.

„Die wir lieben sind nur geborgt. Wann sie gehen, entscheiden wir nicht. Wir entscheiden, ob wir die Erinnerung als Geschenk annehmen wollen.“

Wen möchten wir damit erreichen? Wir laden alle betroffenen Eltern, unabhängig wie lange die Fehlgeburt oder stille Geburt zurück liegt, recht herzlich ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann & Wo?

Wir treffen uns viermal im Jahr immer am ersten Dienstag in den Monaten Februar, Mai, August und November – jeweils um 20.00 Uhr im Bildungshaus St. Franziskus, Riedholzstraße 15a, 4910 Ried im Innkreis. Unser nächstes Treffen findet am 3. Mai 2016 statt.

Kontakt:

Gabriela Binder – Tel.: 0650 4684 049
E-Mail: gabriela85@gmx.at
Christina Murauer – Tel.: 0680 3169 302
E-Mail: c.murauer@gmx.at



SHG für Angehörige von Crystal-Meth-KonsumentInnen

Crystal bzw. Methamphetamin ist ein starkes synthetisches Stimulans auf Amphetamin-Basis. Im Vergleich zu gewöhnlichem Amphetamin (z.B. Speed) wirkt Crystal wesentlich stärker und länger.

Meist ist die Substanz in kristalliner Form (erinnert an Eiskristalle oder Glassplitter, deshalb auch die Bezeichnung "Crystal") oder in Pulverform erhältlich, manchmal auch in Form von Kapseln. Crystal bewirkt eine erhöhte Ausschüttung der Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn. Es führt dem Körper keine Energie zu, sondern täuscht eine plötzlich auftretende Gefahrensituation vor. Der Organismus steht dann unter Dauerstress. Warnsignale, wie z.B. Hunger, Durst, Schmerzempfinden und Müdigkeit werden unterdrückt bzw. nicht mehr wahrgenommen. Manche Konsumenten neigen deshalb zur Überschätzung der eigenen Kräfte und der Leistungsfähigkeit bis zum völligen psychischen und körperlichen Zusammenbruch.

Warum darf Crystal Meth nicht unterschätzt werden?

Der Konsum von Crystal führt sehr schnell zu einer schweren psychischen Abhängigkeit. Hinzu kommt, dass sich der Körper – im Vergleich zu "herkömmlichem Speed" und Kokain – schneller an Methamphetamin gewöhnt. Die Dosis muss dann erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).

Crystal gilt als ein starkes Nervengift. Es gibt wissenschaftlich kaum noch Zweifel, dass Crystal die Ausläufer der Nervenzellen zerstört und zu Schädigungen im Gehirn führen kann. Chronische Crystal-Konsumenten mit riskanten Konsummustern (Rauchen, Spritzen) bauen mit der Zeit nicht nur

körperlich, sondern vor allem auch geistig ab. Eine vollständige Regeneration der Gehirnzellen ist manchmal erst ab einer Abstinenzphase von über einem Jahr festzustellen. Das Wirkpotential von Crystal ist in der Regel um ein Vielfaches stärker als bei "herkömmlichem Speed". Der Konsument verspürt bei Crystal deutlich weniger Nebenwirkungen (z.B. Herzerasen), die ihn sonst davor warnen, dass er eine gefährliche Substanz in zu hoher Dosis eingenommen hat.

Neue Angehörigengruppe

Unsere Selbsthilfegruppe spezialisiert sich auf Angehörige von Crystal-Meth-KonsumentInnen. Wir erachten dies als besonders wichtig, da wir die Erfahrung gemacht haben, dass Angehörige oft einen großen Leidensdruck entwickeln und aufgrund der Tabuisierung des Themas kaum Möglichkeiten haben sich über die belastende Situation auszutauschen. Diese Gruppe dient als Plattform für einen vertrauensvollen Austausch über das Thema – wenn gewünscht auch anonym. Durch gemeinsame Gespräche und der Weitergabe von Erfahrung wird eine gegenseitige Hilfestellung in einer angenehmen Atmosphäre ermöglicht. Bei Fragen sind wir auch telefonisch erreichbar und würden uns über eine Teilnahme an der Gruppe sehr freuen.

Treffen:

Die nächste Angehörigengruppe findet am Dienstag, 12. April 2016 um 19.00 Uhr im Verein Substanz, Untere Donaulände 10, 4020 Linz, statt.

Kontakt:

Mario Setz – Tel.: 0699 1515 8212
Isolde Waltenberger – Tel.: 0699 1515 8211 / Olaf Beyer – Tel.: 0699 1515 8213
E-mail: crystalinfo@substanz.at
www.crystal-meth.at
Facebook: crystal-meth.at



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

in einer kürzlich am Ludwig Boltzmann Institut für Health Promotion Research durchgeführten Studie wurde der Nutzen der Zusammenarbeit zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfe untersucht. Allgemein wird die Kooperation zwischen den beiden als eine Schlüsselstrategie zur Realisierung von Gesundheitszielen gesehen. Im Hinblick darauf hat die Selbsthilfe OÖ den „Finger am Puls der Zeit“. Zum einen bestehen zwischen der Selbsthilfe OÖ und acht Krankenhäusern Kooperationsvereinbarungen und zum anderen ist die Selbsthilfe OÖ am Zielfindungsprozess der Gesundheitsziele für Oberösterreich beteiligt. Die Studie bestätigt zweifellos den von uns eingeschlagenen Weg.

Oskar Meggeneder

Dr. Dr. Oskar Meggeneder
Obmann

Sie sind nicht allein ... Selbsthilfe Wir Frauen & Brustkrebs

**Darüber reden hilft!
Neue Selbsthilfegruppe
im Krankenhaus Ried.**

*Was ist Zeit?
Was ist mein Weg?
Was ist mein Leben?
Facettenreich, vielfältig,
voll Höhen und Tiefen, manchmal gefangen, manchmal frei.
Dankbar bin ich für die Begleiter,
für die Begegnungen – und
gehe gestärkt weiter, auf
meinem bunten Weg, in
meinem wunderbaren
LEBEN.*

Romana Niederhauser



Nach der Diagnose tauchen viele Fragen auf: Familie, Beruf, Partner ... und nicht immer kann alles mit dem Arzt besprochen werden.

Wir haben uns zusammengefunden, um über die Erkrankung mit all ihren Problemen, Ängsten und Belastungen zu sprechen. Eine Gesprächsrunde mit Betroffenen tut gut: Wir tauschen Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg in die Gesundheit begeben. Sie sind herzlich eingeladen!

Treffen und Kontakt: Jeden 1. Donnerstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr im Krankenhaus Ried, Seminarraum 4, Schlossberg 1, 4910 Ried
Romana Niederhauser – Tel.: 0676 9383 496
E-mail: romana.niederhauser@bhs.at

Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter

Bereits im Jahr 1988 wurde unser Verein "Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter" zur Verbesserung der rechtlichen und sozialen Situation hörbeeinträchtigter Kinder und zum Informationsaustausch betroffener Eltern gegründet.

Bis heute steht dieser Vereinszweck im Mittelpunkt unseres Handelns. Unser Verein hat aktuell ungefähr 100 Mitgliedsfamilien und steht allen Eltern und Freunden hörbeeinträchtigter Kinder offen, unabhängig davon ob laut- oder gebärdensprachlich kommuniziert wird, ob das Kind gehörlos, CI-implantiert oder mit Hörgeräten versorgt ist. Vorwiegend sind wir in Oberösterreich aktiv, seit knapp zwei Jahren haben wir auch eine Landesgruppe in Niederösterreich. Durch die Frühförderung und professionelle Begleitung durch das Institut für Sinnes- und Sprachneurologie des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder, das Bildungs- und Betreuungsangebot im spezialisierten Kindergarten und im Hort des Caritas Zentrums für Hör- und Sehbildung und

die Michael-Reitter-Landesschule – um nur einige Beispiele anzuführen – gibt es in Oberösterreich bereits ein sehr gutes Netzwerk als Basis der Förderung hörbeeinträchtigter Kinder.

Austausch persönlicher Erfahrungen
Neben diesen professionellen Angeboten ist es uns als Eltern wichtig, eine Kommunikationsplattform zum Austausch unserer persönlichen, oftmals emotionalen Erfahrungen zur Verfügung zu stellen. Dieser Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen uns Eltern findet vorwiegend bei gemeinsamen Aktivitäten statt. Regelmäßig organisieren wir Ausflüge, einmal jährlich auch einen mehrtägigen und wir laden unsere Mitglieder zu einer Faschings- und auch zu einer Nikolausfeier ein. Unsere Vereinsaktivitäten sind so gewählt, dass sie sowohl uns Eltern, als auch unseren Kindern eine schöne Zeit bereiten. Neben der Möglichkeit für Eltern, Gespräche mit anderen Betroffenen zu führen, können die Kinder gemeinsam spielen und sich untereinander kennenlernen. Viele Freundschaften

– bei Eltern und Kindern – sind dadurch bereits schon entstanden und bilden für die Kinder eine wertvolle Basis im Hinblick auf die Pubertät und den weiteren Lebensverlauf.

Immer wieder informieren uns betroffene Eltern über anstehende Veränderungen, die hörbeeinträchtigte Kinder betreffen. Diese Information diskutieren wir bei unseren Vorstandssitzungen, die ungefähr viermal jährlich stattfinden, und entscheiden gemeinsam eine Vorgehensweise, wie wir mit der jeweils geplanten Veränderung umgehen. Für hörbeeinträchtigte Kinder setzen wir uns bei Notwendigkeit auf öffentlicher Ebene ein und konnten dort in den letzten Jahren auch einige Erfolge erzielen.

Um uns ständig zu verbessern, verfolgen wir die internationale Entwicklung der Situation hörbeeinträchtigter Kinder und wir sind in Netzwerken wie zum Beispiel FEPEDA (europaweit) oder Hands & Voices (flächendeckend in den USA und international) eingebunden.

Vereinsaktivitäten 2016

Neben der Möglichkeit der Teilnahme an den Vereinsaktivitäten erhalten unsere Mitglieder zweimal jährlich unsere Vereinszeitung "Schneckenpost". Jede Ausgabe ist einem Schwerpunktthema gewidmet und enthält neben nützlicher Information und Erfahrungen auch einen Überblick über unsere Arbeit.



Der "grobe" Terminplan für das Jahr 2016 steht bereits fest. Im Frühling organisieren wir einen Ausflug in die Motorikparkoase Lungitz in Katsdorf. Nach dem Sommerfest mit dem FLIP-Team (familienzentriertes Linzer Interventionsprogramm) des Instituts für Sinnes- und Sprachneurologie folgt unser traditionelles Picknick am Badeseer Oedt, danach der mehrtägige Ausflug in die Wachau. Im Oktober findet die Jahreshauptversammlung und im Dezember die Nikolausfeier statt.

Weiterführende Information zu unserem Verein finden Sie im Internet auf unserer Homepage www.elternundfreunde.at oder bei Facebook unter

Welche Arten von Hörschädigungen gibt es?

Je nachdem, welcher Teil des Ohres betroffen ist, wird zwischen verschiedenen Hörschäden unterschieden (vgl. Diller, Susanne (2005) – Unser Kind ist hörgeschädigt):

Schallempfindungsschwerhörigkeit

... wird auch sensorineurale Schwerhörigkeit oder Innenohrschwerhörigkeit genannt, bei der die Schädigung im Bereich des Innenohres oder in den Nervenbahnen des Hörnervs liegt, wodurch die Signale nicht zum Gehirn weitergeleitet werden können. Bei einer Innenohrschwerhörigkeit werden Hörgeräte oder in bestimmten Fällen ab etwa 90 dB Hörverlust ein Cochlea-Implantat empfohlen, um dem Kind auch eine gute Sprachentwicklung zu ermöglichen. Eine fundierte individuelle Diagnostik bei einem HNO-Arzt und einem Audiologen ist unumgänglich! Weiters werden sprach- und kommunikationsfördernde Maßnahmen empfohlen.

Schallleitungsschwerhörigkeit

... es handelt sich dabei um eine Schädigung im Außen- oder im Mittelohr, wodurch die Hörfähigkeit beeinträchtigt wird. Nach Diller kann es sein, dass:

- das Hörorgan vorhanden, aber seine Entwicklung ausgeblieben ist (Aplasie)
- der Gehörgang verschlossen ist (Gehörgangsatresie)
- die Ohrmuschel fehlt (Anotie)
- die Ohrmuschel sehr klein ist (Mikrotie)

- ein Ohrenschmalzpfropf (Cerumen oburans) den Gehörgang verstopft

Weiters kann es zu einer Schallleitungsschwerhörigkeit kommen, wenn Missbildungen, Narbengewebe oder Perforationen des Trommelfells vorliegen. Liegt eine der genannten Schädigungen vor, wird der Schalleiter ins Innenohr weitergeleitet. In den meisten Fällen kann durch einen kleinen operativen Eingriff die Schallleitungsschwerhörigkeit behoben werden. Liegt ein chronischer Verlauf bspw. einer Mittelohrentzündung vor, kann auch durch Hörgeräte das Hörvermögen verbessert werden. Wichtig ist eine genaue Abklärung bei einem HNO-Arzt!

Kombinierte Schwerhörigkeit

... liegt vor, wenn sowohl eine Schallleitungsschwerhörigkeit als auch eine Schallempfindungsstörung diagnostiziert wurde. Bei dieser Art des Hörverlustes können sich einerseits Hörgeräte und Cochlea-Implantate, andererseits Knochenverankerte Hörsysteme und Knochenleitungshörsysteme eignen. Ein HNO-Arzt und ein Hörgerätekustiker können Ihnen bei der Wahl des Hörsystems helfen.

<https://de-de.facebook.com/ElternUndFreunde.at/>

Bitte haben Sie keine Scheu davor, uns zu kontaktieren. Denken Sie daran wir haben alle einmal Kontakt aufgenommen und waren froh andere Eltern zum Austausch gefunden zu haben. Wir freuen uns auf viele Kontakte und Teilnehmer bei unseren Aktivitäten.

Christian Kessler / Obmann



Kontakt:

Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter (St. Marien)
Tel.: 0680 2105 505 – E-mail: obmann@elternundfreunde.at
www.elternundfreunde.at



Faschingsfeier der Gemeinschaft Eltern und Freunde Hörgeschädigter

Was uns nicht umbringt ... Lebenskrisen als Motor der Transformation

Schock, Bestürzung, soziale Isolierung, Unsicherheit und Angst vor dem Tod. Das und mehr taucht in uns auf, sobald wir mit dem Thema Krebs konfrontiert werden. Aber gibt es auch die Chance für persönliches Wachstum?

Dieser Frage bin ich im Rahmen meiner Diplomarbeit für das Fach Soziologie nachgegangen. Der Titel der Studie: "Krankheitsbewältigung, soziale Unterstützung und posttraumatische Reifung am Beispiel von Brustkrebspatientinnen." Die Befragung wurde im Frühling 2015 in Form von persönlichen, offenen Interviews unter Mithilfe der Selbsthilfegruppe "LEBE! mit Diagnose Brustkrebs" (Linz) und einer klinischen Psychologin durchgeführt. Ziel der Untersuchung war unter anderem, herauszufinden, inwieweit es durch die Bewältigung der Krankheit und der Unterstützung durch nahe Angehörige zu einer so genannten posttraumatischen Reifung (auch posttraumatisches Wachstum genannt) kommt.

Was ist posttraumatische Reifung?

Eine traumatische Erfahrung kann sowohl psychisches und emotionales Leid

als auch wertvolle Entwicklungen mit sich bringen. Schicksalsschläge sind oft ein Wendepunkt im Leben und setzen einen Verwandlungsprozess in Gang. Die Anpassung an ein belastendes Ereignis kann drei unterschiedliche Verläufe annehmen (siehe Grafik): Posttraumatische Reifung (obere Kurve) bezeichnet also positive Veränderungen, die nicht als Teil einer natürlichen Entwicklung auftreten, sondern Folge von Bewältigungsprozessen krisenhafter Lebensereignisse sind. Die Betroffenen erholen sich nicht nur von den Belastungen, sondern wachsen sogar darüber hinaus. Die Philosophie ist bereits seit Tausenden Jahren der Auffassung, dass Leiden potentiell das persönliche Wachstum fördert. Seit den 1990er Jahren wird dieses Phänomen auch wissenschaftlich erforscht.

Besonders Krebs ist eine große Herausforderung, die auch eine Chance für Wachstum nach der Erkrankung bieten kann. Lebensqualität kann auch dann erlangt werden, wenn die Krankheit chronisch ist und eine Nicht-Heilung des Körpers kann dennoch von einer Heilung der Seele begleitet sein.

Im Folgenden werden die wichtigsten Untersuchungsergebnisse beschrieben.

Intensivierte Wertschätzung des Lebens:

Die Betroffenen berichten besonders häufig von philosophischen Veränderungen wie zum Beispiel einem Wertewandel, einer intensiveren Wertschätzung des Lebens und veränderten Prioritäten seit der Krebserkrankung. Manche Dinge werden nicht mehr so wichtig genommen, die "kleinen Dinge" sind wichtiger. Es verändert sich die Sichtweise darauf, was im Leben wesentlich ist. Die Betroffenen erzählen davon, dass sie den Alltag bewusster erleben, Dankbarkeit verspüren und mehr im Hier und Jetzt leben als vor der Erkrankung. Es wird nichts mehr als selbstverständlich betrachtet.

"Dass man eigentlich dankbar ist, dass man das alles noch erleben darf. Man erlebt eigentlich alles bewusster. Man ist dann nicht mehr so oberflächlich. Darum, jede Krankheit eröffnet einem irgendeine andere Chance. Man muss es einfach sehen können."

Viele der Befragten berichten, dass sich das ganze Leben verändert und dass sie vermehrt auf das eigene Wohlbefinden, auf die Lebensqualität und auf genügend Freizeit achten und auch bereit sind, diesbezüglich Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.

Intensivierung persönlicher Beziehungen

Beziehungen werden neu entdeckt und nicht mehr als selbstverständlich angesehen. Jene interviewten Frauen, welche die soziale Unterstützung durch Freunde und Angehörige positiv erlebt haben, berichten von einer Intensivierung der persönlichen Beziehungen. Es entsteht größere Nähe und ein Zusammenwachsen.

"Ich meine, das kann anders auch aussehen, dass da eine Familie zerbricht oder wie auch immer. Im Gegenteil, es hat uns

einfach mehr zusammen geschweißt."

Viele der befragten Frauen berichten darüber, dass sich die Beziehung zum Partner noch intensiviert hat und dass die Wertschätzung gestiegen ist. In Bezug auf Freundschaften erzählen die Frauen, dass sich viele Beziehungen intensiviert haben, manche jedoch abgebrochen sind. Es kommt vereinzelt auch zu einer Distanzierung von bestimmten Menschen.

"Also manche Beziehungen sind intensiver geworden. Speziell zwei Freundinnen, die ich früher weniger gesehen habe sehe ich jetzt viel mehr, die haben mich total unterstützt in der Zeit und da hat sich dann noch ein festeres Band gebildet."

Der Großteil der Frauen berichtet über einen veränderten Umgang mit Beziehungen generell. Sie erzählen, dass sie offener und mitfühlender geworden sind und Gefühle eher ausdrücken als sie das vor der Erkrankung konnten. Manche Interviewpartnerinnen berichten, dass sie bei neuen Freundschaften sorgfältiger auswählen, mit wem sie sich anfreunden wollen und mit wem nicht.

Bewusstwerden der eigenen Stärke

Den Betroffenen wird ihre eigene Stärke bewusst und sie entdecken, welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen. Sie berichten, dass sie im Laufe der Zeit während der Krankheitsbewältigung ein größeres Selbstbewusstsein entwickelt haben und sich Krisen besser wachsen fühlen. Sie lassen sich von anderen nicht mehr runterziehen, achten auf ihre Grenzen und stehen für sich ein.

"Einfach so auf die Füße stellen. Und wenn ich weiß, da stimmt was nicht, dann setze ich mich da einfach so ein, dass ich zu dem Ziel komme, damit man wirklich weiß was jetzt Sache ist."

Es entsteht auch ein höheres Bewusstsein für die eigene Verletzbarkeit und Scheinsicherheiten werden aufgegeben.

Mag.^a Verena Schwarz

Geb. 12.05.1982

Diplomstudium Soziologie –
Schwerpunkt: Sozial-, Gemein-
und Gesundheitswesen

Praxis für spirituelle und energetische
Arbeit in Linz – Schwerpunkte:
Posttraumatisches Wachstum
Transpersonale Energiearbeit

Kontakt: www.psychopompos.at
verena.schwarz@psychopompos.at



Ebene, also Vertrauen, Loslassen, auch Dinge die den Glauben betreffen."

Die Chance für persönliches Wachstum

Auch wenn wir keine Krise erleiden, können wir uns diese Erkenntnisse zunutze machen.

- Wir können anerkennen, dass es keine Sicherheit gibt im Leben und dass alles im Fluss ist.

Entdeckung neuer Möglichkeiten

Eine weitere positive Entwicklung ist, dass intensiver reflektiert wird, was man im Leben ändern möchte und was einem Freude bereiten würde. Chancen und Gelegenheiten, die sich bieten, werden viel eher genutzt, als vor der Erkrankung. Die befragten Frauen berichten über neue Möglichkeiten und Veränderungen, die sie in ihrem Leben vorgenommen haben. Darunter fallen berufliche Veränderungen und soziales Engagement, wie zum Beispiel ehrenamtliche Tätigkeiten. Häufig stellen die befragten Frauen auch ihre Ernährung um, machen vermehrt Sport und nehmen neue Hobbies auf.

"Irgendwann war für mich bald nahher klar, das ist nicht mehr so ganz das Meine. Ich möchte eigentlich was anderes machen im Leben. Und hab eben dann ganz viele verschiedene Ausbildungen gemacht, im Sozialbereich, im energetischen Bereich. Also, ja, ich hab mich einfach ein bisschen anders orientiert. Das hat mir gut getan."

Intensiviertes spirituelles Bewusstsein

In Bezug auf Religion hat sich bei den Befragten kaum etwas verändert. Einige Frauen haben allerdings begonnen, sich für spirituelle und esoterische Themen zu interessieren. Was sich verändert hat ist in dieser Hinsicht die Intensität des Lebens und es wird über ein tieferes spirituelles Bewusstsein berichtet. Eine Betroffene erzählt von ihrer aktiveren Tätigkeit in der Kirche seit der Erkrankung.

"[...] viel eher so auf der spirituellen

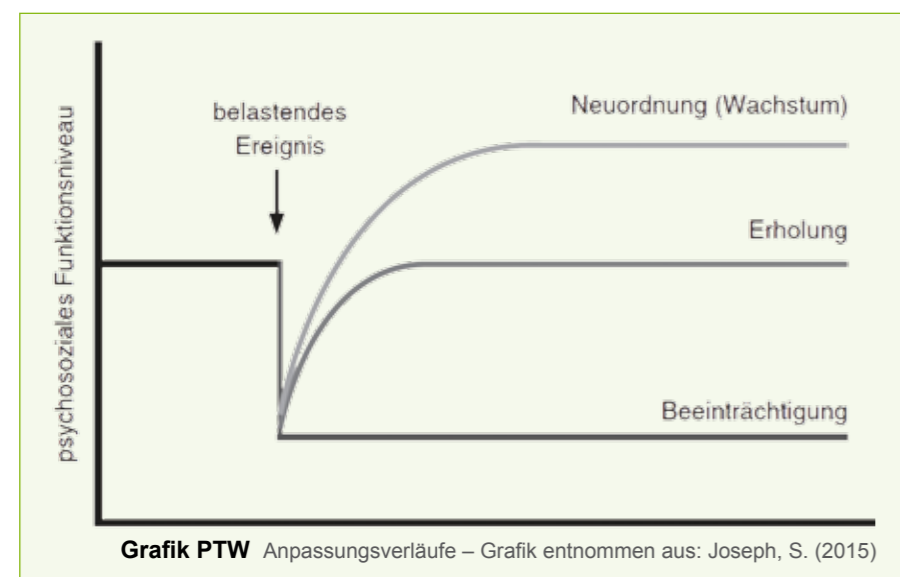
- Wir können unsere Prioritäten überdenken und ändern.
- Wir können selbst die Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen, anstatt es äußeren Umständen zuzuschreiben.
- Wir können unsere Beziehungen mehr wertschätzen und uns bewusst machen, dass zwischenmenschliche Bindungen mitunter einen der wichtigsten Aspekte unseres Lebens darstellen.

Selbsthilfegruppen bieten eine gute Basis für die Entwicklung von posttraumatischem Wachstum. Wird über die Erfahrungen mit anderen Menschen gesprochen, können traumatische Erlebnisse in posttraumatisches Wachstum verwandelt werden. Am wirkungsvollsten ist die Unterstützung durch andere Menschen dann, wenn sie zur Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben bewegt. Abschließend möchte ich mich noch einmal bei allen Mitwirkenden, besonders bei den freiwilligen Damen der Selbsthilfegruppe, die ich befragen durfte, ganz herzlich bedanken!

Mag.^a Verena Schwarz

Literatur:

- Joseph, S. (2015): Was uns nicht umbringt. Springer Verlag.
- Schwarz, V. (2015): Krankheitsbewältigung, soziale Unterstützung und posttraumatische Reifung am Beispiel von Brustkrebspatientinnen. Hochschulschrift.
- Zöllner et al (2006): Trauma und Persönliches Wachstum. Springer Verlag.



Emotion Erlebnishof für krebs- kranke Kinder am Kumplgut

Das Kumplgut bietet für krebs- und schwer erkrankte Kinder, zwischen null und sechzehn Jahren, Erholung für bis zu zwei Wochen. Den Kindern soll Spiel und Spass in einer schönen, gemütlichen Umgebung ermöglicht werden. Der Aufenthalt für Familien ist völlig kostenlos.

Morgens wird ausgiebig gefrühstückt. Am Vormittag kann unser großes Haus mit dem riesigen Garten frei genutzt werden. Wir verfügen über ein Spielzimmer, ein Lesezimmer, ein Fernsehzimmer, einen Billardtisch, einen Wuzzler und ganz viele Spiele. Im Außenbereich sind ein Schwimmteich, ein Trampolin, Fußballtore, eine Sandkiste, eine Netzschaukel, eine Rutsche, ein Klettergerüst und gemütliche Sitzgelegenheiten. Mittags wird gespeist und dann eine Stunde lang gerastet, um für das Nachmittagsprogramm fit zu sein. Anders als in einem Krankenhaus oder einer Reha-Klinik gibt es bei uns jedoch kein "muss", sondern ein Angebot, an dem teilnehmen kann, wer will. Nach dem Abendessen ist Familienzeit, die individuell verbracht wird. Eltern dürfen sich gerne auch mal eine "Auszeit" nehmen und ihre Kinder in unserer Obhut lassen, um etwas Zeit in Zweisamkeit zu verbringen.

Hier ein paar Beispiele was wir so machen: Ausflüge, Gartenexperimente, Basteln, Klettern, Picknick, Zaubershow, Erlebnisstunden mit Hunden oder Pferden und vieles mehr ...



Lagerfeuer

Neu: "Zeit für 's Enkerl" – ist unser Angebot für Großeltern.

Frei von den Verpflichtungen, die ein Haushalt mit sich bringt (Wäsche waschen, aufräumen, kochen ...) können sich Eltern sowie Oma und Opa ganz auf die Kinder konzentrieren. Nach den Strapazen, die eine schwere Krankheit und ein Krankenhausaufenthalt unausweichlich mit sich bringen, können die Familien auf dem Erlebnishof in Wels neue Energien tanken. Als Ausgleich für die Belastungen durch die Krankheit unterstützen pädagogisch ausgebildete Betreuerinnen Eltern und Großeltern – für mehr Freude am Leben.



Kreativstunde



Spielplatz



Märchenstunde

Nähere Informationen unter:
www.kumplgut.at oder
www.facebook.com/kumplgut
Kontakt: Tel.: 0676 8411 13331
E-mail: office@kumplgut.at

GF Stefan Buder



Erlebnisstunde

Dachverband der OÖ. Diabetikervereinigungen



Wir sind autonome Selbsthilfegruppen und möchten so gut wie möglich über die Erkrankung Diabetes mellitus informieren. Wir bieten fast monatlich interessante Vorträge rund um das Thema Diabetes wie beispielsweise Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen, Folgeerkrankungen, neue Blutzuckermessgeräte, Insulinpens etc. Weitere Informationen unter: www.diabetikeroe.at.

Selbsthilfegruppe Braunau

30. März 2016

Wie kann ich eine gute Blutzuckereinstellung erreichen? Neue Medikamente, neue Insuline und entsprechende Therapiemaßnahmen
OA Dr. Gerhard Vorreiter
19.00 Uhr – Gasthaus Berger
5280 Braunau, Laabstraße 100

20. April 2016

Dickdarmerkrankungen in der Chirurgie – wie vorbeugen und richtig behandeln – Prim. Prof. Dr. in Sigrid Kastl, MHBA
19.00 Uhr – Gasthaus Berger
5280 Braunau, Laabstraße 100

21. Mai 2016

Besichtigung des Rehabilitationszentrums in Hallein – Infos Herr Knaflic
Tel.: 0650 2608 823

25. Juni 2016

Vereinsausflug ins Mühlviertel
Infos – Herr Knaflic Tel.: 0650 2608 823

Kontakt: Elisabeth Ortner
Tel.: 0660 4955 760
E-mail: eli.ortner@gmx.at

Selbsthilfegruppe Freistadt

Jeden 2. Dienstag im Monat
19.00 Uhr – Gasthaus Mader
4212 Neumarkt, Lest 39

Kontakt: Klaus König
Tel.: 0664 6016 53340
E-mail: klaus1.koenig@aon.at

Selbsthilfegruppe Gmunden

Jeden 2. Mittwoch im Monat
18.30 Uhr – GH Steinmaurer
4810 Gmunden, Traunsteinstraße 23

Kontakt: Margarethe und Peter Engl
Tel.: 07612 76164 oder
0664 6354 938

Selbsthilfegruppe LL-Enns

Jeden 3. Donnerstag im Monat
19.00 Uhr – Union Sportzentrum
4470 Enns, Dr. Hubert Schillhuberweg 2

17. März 2016

FIT RABBIT – Pure Frucht Aronia-beere – Josef Voglsam, Hofkirchen

21. April 2016

Erholsame Nächte – erfolgreiche Tage
Prim. Dr. Josef Bolitschek, KH Steyr

19. Mai 2016

Diabetestherapie – was gibt es Neues?
OA Dr. Gerhard Pfligl, KUK Linz

16. Juni 2016

Bei Schönwetter Wandern – anschließend: "Zaumsitz'n und ratsch'n"

Kontakt: Ernestine Hochstrasser
Tel.: 0676 9374 410
E-mail: ernestine.hochstrasser@aon.at

Selbsthilfegruppe LL-Leonding

Jeden 2. Dienstag im Monat
19.00 Uhr – Kürnberghalle
4060 Leonding, Limesstraße 8-10

Kontakt: Renate Besenmatter
Tel.: 0664 4238 120 oder 0732 670847
E-mail: reneate.besenmatter@aon.at

Selbsthilfegruppe Perg

Jeden 3. Donnerstag im Monat
19.00 Uhr – Gasthaus Ost
4222 Langenstein, Hauptstraße 13

Kontakt: MR Dr. Michael Hohl
Tel.: 07237 4380-0
E-mail: michael.hohl@24speed.at

Selbsthilfegruppe Ried

Jeden 1. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr – Saal der Sparkasse
4910 Ried, Marktplatz

Kontakt: Christine Renetzeder
Tel.: 0680 3362 868
E-mail: renetzeder.christine@aon.at

Selbsthilfegruppe Vöcklabruck

Jeden 1. Montag im Monat – 18.30 Uhr
OÖGKK Vortragssaal, 4. Stock
4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Str. 15

7. März 2016

Diabetes – neue Zielwerte bei Bluthochdruck – Prim. Dr. Bernhard Mayr, Interne, Klinikum Gmunden

4. April 2016

Diabetes – Probleme in der täglichen Praxis – OA Dr. Claus Hoflehner
Interne, Klinikum Gmunden

2. Mai 2016

Kann man Diabetes vorbeugen?
Ass. Dr. in Anna Hetzer, Interne
Salzkammergut-Klinikum Gmunden

6. Juni 2016

Was gibt es Neues bei Blutzuckermessgeräten, Pens und Stechhilfen?
DGKS Petra Treml, Interne
Salzkammergut-Klinikum Gmunden

Kontakt: Josefine Prorok
Tel.: 07672 75527
E-mail: gerli70@icloud.com

Selbsthilfegruppe Wels

Jeden 3. Dienstag im Monat
19.00 Uhr – Gasthaus Knödelwirt
4600 Wels, Grünbachplatz 14

Kontakt: Stefanie Richtsteiger
Tel.: 0676 720 459
E-mail: stefanie.richtsteig@gmx.at

Informationen über weitere Selbsthilfegruppen in OÖ zum Thema Diabetes finden Sie auch unter:
www.selbsthilfe-ooe.at

Selbsthilfegruppen

Osteoporose Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat
19.00 Uhr – Volkshaus Ebelsberg
4020 Linz, Kremsmünstererstr. 1-3
Sommerpause: Juli und August

Dienstag, 5. April 2016

Schilddrüse und Knochen
Die Schilddrüse hat sehr vielfältige Einflüsse auf den gesamten Organismus, besonders auch auf das Skelett. Obfrau Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl referiert über die Schilddrüse, ihre Hormone und Wirkungen auf den Knochen.

Dienstag, 10. Mai 2016

Die beste Ernährungsstrategie – auch für gesunde Knochen
Vorgestellt wird eine einfache aber wirkungsvolle Ernährungsstrategie für jedes Lebensalter – die den Stoffwechsel, auch den Knochenstoffwechsel optimal unterstützt, ohne Nahrungsergänzungsmittel (Ausnahme Vitamin D) und ohne Detailwissen auskommt und genussvoll durchgeführt werden kann. – Mag.^a Hedwig Reber

Dienstag, 7. Juni 2016

Medikamentöse Therapie mit Bisphosphonaten – Drei Viertel aller verordneten Osteoporosetherapeutika gehören zur Gruppe der Bisphosphonate. Wie wirken diese Medikamente, was sind die Nebenwirkungen, was sollte man beachten und wissen? Referat und Diskussion mit Obfrau Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl

Kontakt:

OÄ Dr.ⁱⁿ Margit Hatzl
E-mail: margit.hatzl@akh.linz.at

Selbsthilfegruppe nach Krebs Braunau

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
13.30 Uhr – Pfarrsaal Stadtpfarre
5280 Braunau, Kirchenplatz 15
Sommerpause: Juli und August

Mittwoch, 6. April 2016

Den Tagen mehr Leben geben ...
Aus der Erfahrung der Endlichkeit Hoffnung und Lebensfreude schöpfen – Mag.^a Martina Lainer Leiterin der Krankenhausesel-sorge Braunau am Inn

Mittwoch, 4. Mai 2016

Maiandacht beim Lebensbaum
St. Georgen/M. – gestaltet von Inge Rappl – genauer Treffpunkt wird noch vereinbart!

Mittwoch, 1. Juni 2016

Darmkrebs: Vorsorge – Behandlung und Nachsorge
Prim. Prof. Dr.ⁱⁿ Sigrid Kastl Krankenhaus, St. Josef Braunau

Mittwoch, 5. Oktober 2016

Krebserkrankung – ist Homöopathie sinnvoll? – Dr.ⁱⁿ Monika Spitzwieser, Braunau am Inn

Mittwoch, 2. November 2016

Heilströmen – für ein gesünderes Leben! Vera Lindner Naturheilpraxis Kirchdorf

Mittwoch, 7. Dezember 2016

Adventnachmittag

Kontakt:

Marianne Breitenberger
Tel.: 0650 5425 610
E-mail: g.m.breitenberger@gmx.at

Epilepsie – für Betroffene und deren Angehörige Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 3. Freitag im Monat
18.30 Uhr – BBRZ, Zi 1204
4020 Linz, Grillparzerstraße 50
Sommerpause: Juli und August

Freitag, 18. März 2016

Homöopathie bei chronischer Krankheit – Dr. Sedlacek

Freitag, 15. April 2016

Stoffwechselerkrankungen – was ist für Epileptiker wichtig zu wissen? – Dr. Georg Caravias FA für Neurologie, Gmunden

Freitag, 20. Mai 2016

Krankheitsverarbeitung bei Epilepsie – Mag.^a Julia Füreder Neurologische Psychologin Kepler Universitätsklinikum (OÖ Landesnervenklinik) Linz

Freitag, 17. Juni 2016

Berufsorientierung und Beruf-rehabilitation bei Epilepsie
Dr.ⁱⁿ Bettina Klar / BBRZ

Kontakt:

Günther Miko über die SHOÖ
Tel.: 0732 79 76 66 und
Johanna Heiligenbrunner
E-mail: epilepsie.ooe1@gmail.com
www.epilepsie-shg-ooe.at

Bei unseren Treffen haben Sie nach den Vorträgen die Möglichkeit persönlich mit unseren Referentinnen und Referenten zu sprechen.

www.selbsthilfe-ooe.at

Kinder mit Epilepsie Eltern- und Kinder- selbsthilfegruppe Linz

Termine 2016:

19. März, 24. September und
19. November – 14.00 Uhr
Familienzentrum kidsmix
4020 Linz, Zaunmüllerstraße 4

Ausnahme: 25. Juni – 14.00 Uhr
Treffpunkt vor dem Eingang Tiergarten Linz, Windflachweg 1

Kontakt:

DGKS Anita Frühwirth
(Mutter eines betroffenen Kindes)
E-mail: epilepsie.ooe2@gmail.com

Wir freuen uns auf nette Begegnungen mit Eltern und Kindern!

Lebe! mit Diagnose Brustkrebs Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

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

und anschließend

von 19.00 bis 20.30 Uhr in den
Seminarräumen im Kranken-
haus der Barmherzigen Schwestern
4010 Linz, Seilerstätte 4

Sommerpause: Juli und August

Kontakt:

Mag.^a Claudia Lebschy
Tel.: 0699 1047 6841

ÖMCCV OÖ – Österreichische Mor- bus Chronn und Colitis ulcerosa Vereinigung

Sollten Sie Sorgen, Probleme oder sonstige Fragen haben, so nutzen Sie die Gelegenheit und kommen bei uns vorbei!

Info-Stammtische 2016:

1. April, 24. Juni, 23. September
und 25. November
18.30 Uhr – Gasthaus Cagitz
4063 Hörsching, Mühlbachstr. 91

Kontakt:

Walter Bruckner / Zweigstellen-
leiter OÖ – Tel.: 0680 2070 328
E-mail: bruckner.walter@utanet.at

Stoma OÖ Selbsthilfegruppe

Lebensfreude trotz Stoma!
Wenn Patienten einen künstlichen Seitenausgang bekommen, hilft die Selbsthilfegruppe Stoma OÖ, den Schock zu überwinden.

Termine 2016:

23. März, 13. April, 25. Mai,
7. September, 19. Oktober und
30. November (extern)
18.30 Uhr – Fachambulatorium
4020 Linz, Garnisonstraße 1a / 2

Kontakt:

Gerhard und Christa
E-mail: office@stoma-ooe.at
www.stoma-ooe.at

Chorea Huntington Selbsthilfegruppe OÖ

Unser gemeinsames Ziel ist eine Verbesserung der Lebenssituation für alle Betroffenen der Huntingtonschen Krankheit.

Termine 2016:

11. Juni, 3. September und
3. Dezember – 14.00 Uhr
Landespflege- und Betreuungszentrum Schloss Haus
4224 Wartberg/Aist, Schloss Haus 1

Kontakt:

Ing. Ernst Aigner / Obmann
Tel.: 0664 4505 982
E-mail: ernst.aigner@ing-aigner.at
www.huntington-ooe.at

Multiple Sklerose Regionalclub Linz und Umgebung

Clubtreffen Frühling 2016:

9. März – "Der Eierbecher"
13. April – Kräuter im Frühling
11. Mai – Neue Medikamente
11. Juni – Ausflug

Jeden 2. Mittwoch im Monat
17.00 Uhr – Gasthaus Keferfeld
4020 Leonding, Landwiedstraße 65

Kontakt:

Ferdinand Keindl / Obmann
Tel.: 0699 1012 4336
E-mail: ferdinand.keindl@tele2.at

Infos zu allen MS-Regionalclubs in OÖ unter: www.ms-ges-ooe.at

Selbsthilfegruppen

OÖ. Asthma-, Allergie und COPD Selbsthilfegruppe

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18.30 Uhr – Krankenhaus
der Elisabethinen, B-Bau,
EG, Konferenzraum
4020 Linz, Fadingerstraße 1
Sommerpause: Juli und August

Mittwoch, 6. April 2016

Dem Leben Luft geben –
Impulsworkshop für
entspanntes Atmen
Marion Weiser, Holistische
Körpertherapeutin, elisana –
Zentrum für Gesundheit

Mittwoch, 4. Mai 2016

Rechtsherzbelastung und pul-
monale Hypertonie bei COPD
OÄ Dr.ⁱⁿ Regina Steringer-
Mascherbauer, Leiterin Referenz-
zentrum Pulmonale Hypertension
Stationsführende FÄ der Station
9B Kardiologie, Krankenhaus
der Elisabethinen Linz

Mittwoch, 1. Juni 2016

Eine Reise zum geistigen Erho-
lungsort – Roland Rieger
Stv. Vorsitzender der SHG

Kontakt:

Prim. Dr. Josef Bolitschek
Abteilung für Pneumologie
Krankenhaus der Elisabethinen
Roland Rieger
Tel.: 0664 7991 174 – E-mail:
nina.koeck@elisabethinen.or.at

Wir ersuchen um rege Teilnahme
und mutige Diskussion.

Menschen mit Rheumatoider Arthritis Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat
16.15 Uhr – KUK (AKH), Bau A
4020 Linz, Krankenhausstraße 9
Sommerpause: Juli und August

Donnerstag, 7. April 2016

Darmerkrankungen und Gelenke
OA Dr. Martin Voglmayr
KH Barmherzige Brüder Linz

Donnerstag, 12. Mai 2016

Orthopädie – das rheumatische
Knie – OA Dr. Nikos Poullos –
Orthopädie KUK (AKH) Linz

Donnerstag, 2. Juni 2016

Gemeinsamer Ausflug

Kontakt: Christine Stickler
Tel.: 0676 3903 086

oder Barbara Opferkuch
Tel.: 0732 715 852
E-mail: polystick@liwest.at

Trennung – Scheidung – Alleinerziehend

Gesprächsgruppe:

Jeden 3. Freitag im Monat
18.30 Uhr – auton. Frauenzentrum
4020 Linz, Starhembergstraße 10/2

Kontakt:

Mag.^a Barbara Dirnberger
Tel.: 0699 1767 6202
E-mail: info@barbara-dirnberger.at

Schilddrüsenerkrankungen Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18.00 Uhr – KH der Elisabethinen
4020 Linz, Fadingerstraße 1
Sommerpause: Juli und August

Mittwoch, 6. April 2016

Die Haut – OÄ Dr.ⁱⁿ Martina
Schütz-Bergmayr, Dermatologie
Kepler-Uniklinikum (AKH) Linz

Mittwoch, 4. Mai 2016

Osteoporose – OÄ Dr.ⁱⁿ Margit
Hatzl, Nuklearmedizin, Kepler-
Uniklinikum (AKH) Linz

Mittwoch, 1. Juni 2016

Die Schilddrüse – OA Dr. Fried-
rich Fitz, Nuklearmedizin, KH
Barmherzige Schwestern Linz

Kontakt: Martha Schaffer über
die SHOÖ – Tel.: 0732 797 666
E-mail: office@selbsthilfe-ooe.at

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Linz

Treffen:

25. März, 24. Juni, 23. September
und 25. November 2016
16.00 Uhr – Fachambulatorium
4020 Linz, Garnisonstraße 1a / 2

Kontakt:

Silvia Kroiss
E-mail: silvia.kroiss@liwest.at

NEU: Selbsthilfegruppe "Chronischer Schmerz"

Jeder fünfte Österreicher über 16 Jahren leidet an chronischen Schmerzen, die im Unterschied zum akuten Schmerz trotz gründlicher medizinischer Untersuchungen und aufwändiger Behandlungen nicht wirklich in den Griff zu kriegen sind.

Chronisch schmerzkrank sind Men-
schen, bei denen der Schmerz einen
selbstständigen Krankheitswert erlangt
hat und der es uns Betroffenen immer
schwerer macht, unsere Lebenssituation
und den Alltag zu meistern. Aus eigener
Erfahrung wissen wir, wie wichtig es
ist, im geschützten Rahmen über die
Krankheit und deren Bewältigung spre-

chen zu können. Gemeinsam geht vieles
leichter. Unsere im Herbst vergangenen
Jahres neu gegründete Selbsthilfegruppe
bietet bei den Treffen unter anderem
die Möglichkeit zur gegenseitigen Hilfe
und zum Erfahrungsaustausch unter
Betroffenen und Angehörigen.

Treffen:

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
(ausgenommen an Feiertagen)
18.00 Uhr – Clublokal der Sozial-
psychischen Beratungsdienste
4600 Wels, Quergasse 1

Kontakt:

Conny Sulzer – Tel.: 0680 4054 989



© Holger Knecht-pixelio.de

E-Mail: cornelia-sulzer@gmx.at
oder Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle
Magistrat der Stadt Wels
Sozialpsychische Beratungsdienste
Tel.: 07242 235 1749
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at

Wir sind die Rollies!

NEU: Rolli-Runde-Leonding

Auch wenn wir mit Krücke, Rollator
oder Rollstuhl unterwegs sind – oder gar
schon ans Bett gefesselt – freuen wir uns
über jeden neuen Tag. Wir haben sehr

viel Zeit, die wir gerne auch für gemein-
same Aktivitäten und zum Austausch
untereinander verwenden. Unseren
Alltag möchten wir beleben und nicht in
Einsamkeit und Selbstmitleid ersticken.

Unsere ersten Ziele:

- Erarbeitung eines wöchentlichen
wiederkehrenden Treffpunktes –
jeden Tag an verschiedenen Orten
in Leonding
- regelmäßige Ausflüge in den
Botanischen Garten in Linz
- Errichtung von öffentlich zugäng-
lichen Internet-Terminals in den
Seniorenheimen /Tagesheimstätten
- PC-Schulungen
- Rolli-Pavillon
- die erste "rolli-freundliche" Gemeinde

Alle interessierten, mobilitätsbehinderten
Menschen sind herzlich willkommen.

Treffen:

Jeden Montag – 14.30 Uhr
Tagesheimstätte Leonding
4060 Leonding, Gewerbegasse 5a

Kontakt:

DGKP Hannes Röblreiter
Tel.: 0664 4321 803
E-mail: sonnen-quellen@a1.net



BUCHTIPPS

Sterbebegleitung in Europa ...

... am Beispiel Deutschlands und der Niederlande mit einem Exkurs zur intuitiven Ethik.

Der Tod ist nicht nur ein persönliches, sondern auch ein gesellschaftliches Problem; insbesondere die Zeit unmittelbar vor dem Tode oder das Sterben an sich. Aufgrund sozialer Entwicklungen rückt das Sterben immer mehr aus dem privaten Bereich der Betroffenen und nahen Angehörigen heraus und verlangt zunehmend nach gesellschaftlichen Interventionen. Dieses Thema arbeiten die Autoren auf und gehen dabei auch darauf ein, was beim Verfassen einer Patientenverfügung zu beachten ist. Sie beschäftigen sich mit grundlegenden ethischen Fragen die das Lebensende betreffen und geben neue Impulse für die gesellschaftliche Diskussion.



Sterbebegleitung in Europa ...

... am Beispiel Deutschlands und der Niederlande
Gerhard Pott und Durk Meijer

125 S., € 20,60 ISBN 978-3-7945-3095-3
Schattauer Verlag, Stuttgart 2015

Das Demenz-Buch

Der Umgang mit Menschen, die an Alzheimer 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. Das Wissen um Krankheitssymptome und Behandlungsmöglichkeiten kann den Umgang mit Demenzkranken erheblich erleichtern. Das Buch beleuchtet das Leben mit Alzheimer und stellt praxisnah Hilfen in der Betreuung von mit Demenz betroffenen Personen dar. Für den Laien verständlich werden die Ursachen der Erkrankung, der Krankheitsverlauf in seinen charakteristischen Stadien sowie die besonderen Herausforderungen in der Betreuung dargestellt. Professionelle Helfer sowie Betroffene und deren Angehörige erhalten einen Überblick zur Betreuung und Versorgung von an Demenz erkrankten Menschen.



Das Demenz-Buch

Praktische und persönliche Ratschläge für Angehörige und professionelle Helfer. Angela Caughey

280 S., € 25,70 ISBN 978-3-7945-3086-1
Schattauer Verlag, Stuttgart 2015

Nebelwelten

Der Autor ist Geschäftsführer der "Demenz Support Stuttgart", stellvertretender Vorsitzender der "Aktion Demenz" und Mitherausgeber der Zeitschrift "demenz. DAS MAGAZIN", somit ein ausgewiesener Kenner der Materie.

Seiner Einschätzung nach läuft in der "Demenz-Szene" einiges schief. Er ortet einerseits eine mediale Ausschachtung des Themas, die sich in unbewiesenen Erfolgsmeldungen bei der Behandlung und einem zunehmenden "Unterhaltungswert" des Problems Alzheimer in Form von Spielfilmen und Romanen äußert; oder wie es im Klappentext pointiert zusammengefasst wird: "Aus vielen schlechten Ideen entsteht ein gefährlicher Mainstream".

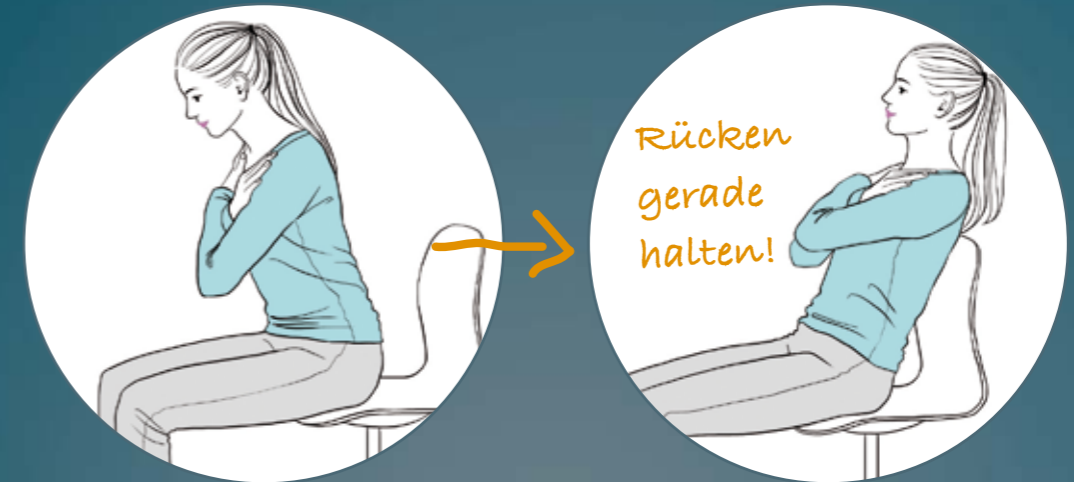


Nebelwelten

Abwege und Selbstbetrug in der Demenz-Szene.
Peter Wißmann

150 S., € 17,40 ISBN 978-3-86321-235-3
Mabuse Verlag, Frankfurt am Main 2015

Rücken mach mit



OBERKÖRPER KIPPEN

- > Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- > Becken nach vorne kippen
- > Oberkörper über die Körpermitte nach vorne und nach hinten beugen

- > Aufrichtung beibehalten
- > Bewegung findet nur in den Hüftgelenken statt
- > Rücken gerade halten

10 WIEDERHOLUNGEN

Das Übungsprogramm finden Sie auch online als Filmclips, auf DVD und in der Rückenfibel – erhältlich bei Ihrer OÖGKK!

Jetzt mitmachen!
oogkk.at/rueckenmachmit

„Der Nacken
verspannt?
Das war einmal.“
Bleib gesund & fit!
Rücken,
mach mit!

MESSE
integra

**14.000m² Fachausstellung -
rund 200 internationale Aussteller**

Barrierefreiheit, Mobilität, Pflegehilfsmittel,
Reha & Therapie, Kommunikationshilfen ...

Beratung

Angehörige pflegen, 24h-Pflege, Recht,
Steuererleichterung, Barrierefreiheit,
Pensionsberatung, Hilfe bei Demenz, ...

Aktionsprogramm

SportZone, Tanz, Musik, Kabarett
Kochen mit Handicap - Kochshow
Freizeit und Reisen
Musik mit Panah Ahmed

 **Selbsthilfe oö am Stand C377!**

**PFLEGE
REHA
THERAPIE**
27.-29. APRIL 2016
MESSEGELÄNDE WELS

**GRATIS
MESSEKATALOG
ANFORDERN!**

office@integra.at
+43(0)7735 6631-61

www.integra.at



IMPULSE FÜR MEHR **LEBENSQUALITÄT**

P.b.b. Verlagspostamt 4020 Linz Erscheinungsort Linz
GZ 02Z032589 M

Impressum:

ISSN 2309-3749

Medieninhaber und Herausgeber: Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen, Postfach 61, A-4021 Linz, Garnisonstraße 1a / 2, Tel.: 0732 797666 Fax: DW 14, e-mail: office@selbsthilfe-ooe.at, Internet: www.selbsthilfe-ooe.at ZVR-Zahl: 123 140 152 / Redaktion: Mag. DDr. Oskar Meggeneder und GF Manuela Rentenberger / Druck: BTS Druckkompetenz GmbH, 4209 Engerwitzdorf / Vertriebspostamt: A-4020 Linz / Cover: © iStock.com/ia_64

Das Informationsblatt „Lichtblick“ der Selbsthilfe OÖ erscheint viermal pro Jahr und dient der Kommunikation zwischen Selbsthilfegruppen, betroffenen Personen, ÄrztInnen und öffentlich-rechtlichen Körper- und Gebietskörperschaften. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Autors wieder und können auch gekürzt veröffentlicht werden. Das Recht der Verbreitung und Vervielfältigung wird vorbehalten. Bei Nachdruck wird um Quellenangabe und Zusendung von zwei Belegexemplaren gebeten.