

Ausgabe
OSTTIROL
Juni 2017

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- * Fortbildung für Angehörige
- * Grenzenlose Selbsthilfe
- * Bildverlosung
- * Workshop- Lernen wir vom Leben das Leben
- * Sauerstofftankstelle am BKH Lienz
- * Mitgliederversammlung

Herausgeber:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfvereine und
-gruppen im Gesundheits-
und Sozialbereich

Anschrift:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblestraße 5
9900 Lienz
Tel./Fax: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:

selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at

Homepage:

www.selbsthilfe-osttirol.at

Fruchtzwangssyndrom SELBSTHILFE OSTTIROL Multiple Sklerose Kinderh Parkinson Rhe

INTERN

DEMENZ

Auch Angehörige brauchen HILFE

Demenz verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen stark. Anders als ein Schlaganfall oder Herzinfarkt schleicht sich die Demenz nahezu unbemerkt ein. Am Anfang treten kleine Fehler auf: Ein Termin wird vergessen, ein Schlüssel geht verloren, ein Zimmer wird betreten und der Grund dafür ist nicht mehr bewusst. Der Beginn der Erkrankung wird von Betroffenen und Angehörigen leicht übersehen, da kleinere Gedächtnisschwächen bei jedem Menschen gelegentlich vorkommen.

Nach und nach kommen wichtige Funktionen des Gehirns abhanden, wie beispielsweise das Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Handlungsplanung und Sprache. Veränderungen im Verhalten sowie der Persönlichkeit können auftreten.



Demenz betrifft alle Schichten der Gesellschaft. Sie ist unabhängig von kultureller Zugehörigkeit, Geschlecht oder geographischer Lage.

Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage voraussehen, wo sich Probleme ergeben könnten und welche Anforderungen auf sie zukommen. Dieser Umstand führt zu Überlastung und Verunsicherung. Wenn Sie als Pflegende aber das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen Sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zurecht.

Die Fortbildungsreihe im Herbst 2017 bezieht sich speziell auf die Erkrankung "Demenz" und die Herausforderungen für Betroffene und Angehörige.

Grenzenlose Selbsthilfe

Erstes Gesamt-Tiroler Selbsthilfetreffen in Bozen

Vertreter/innen der Selbsthilfe Nordtirol und Osttirol haben ihre Kolleginnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Südtirol besucht. Besprochen wurden neue Tendenzen und mögliche gemeinsame Projekte.



Probleme und Krankheiten machen vor Länder- und Sprachgrenzen nicht Halt. So gibt es selbstverständlich auch viele Menschen, die diesseits und jenseits der italienisch-österreichischen Grenze Hilfe zur Selbsthilfe suchen. „In Südtirol sind aktuell 212 Selbsthilfegruppen aktiv, 105 sind es in Nordtirol und 51 Gruppen in Osttirol. Die Themen sind unglaublich vielfältig und die Selbsthilfe ist damit ein Seismograph für die Anliegen und Nöte der Menschen vor Ort, sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum. Gesellschaftliche Probleme kristallisieren sich hier frühzeitig heraus“, sagt Julia Kaufmann von der Bozner Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Schon seit Jahren gibt es deshalb Kontakte zwischen den professionellen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Dachverbänden in Nord-, Ost- und Südtirol. Um diesen grenzüberschreitenden Austausch zu intensivieren, haben sich am 20. April 2017, in Bozen der Dachverband Selbsthilfe Tirol, die Selbsthilfe Osttirol und die Südtiroler Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit zu einem ersten gemeinsamen Vernetzungstreffen getroffen. „Uns verbinden nicht nur die Alpen“, sagt Wolf-

gang Rennhofer, Leiter der Selbsthilfe Osttirol: „Egal ob in Süd-, Nord-, oder Osttirol: überall engagieren sich sehr viele Menschen ganz selbstverständlich ehrenamtlich in sozialen Vereinen und Selbsthilfegruppen, viele davon mit ähnlichen Zielen und Inhalten.“ Und seine Innsbrucker Kollegin Barbara Vantsch, ergänzt: „Die Bedürfnisse und die Probleme der Menschen sind ähnlich, um nicht zu sagen dieselben – egal ob sie nun in Innsbruck, Bozen oder Lienz leben. Überall entwickeln sich neben der klassischen Selbsthilfe neue Formen und Themen und es ist auch ein Generationenwechsel feststellbar. Die Selbsthilfe passt sich den wandelnden Lebensumständen an.“ Es liegt also nahe, Brücken zueinander zu bauen, voneinander zu lernen, Ressourcen zu optimieren und den Fachaustausch zu pflegen. So wurde etwa angedacht, künftig gemeinsame Fortbildungsangebote zu organisieren. Die Treffen sollen künftig jedenfalls regelmäßig stattfinden, rotierend in Bozen, Innsbruck und Lienz. Bereits Ende November will man in Innsbruck wieder zusammenkommen.

Text und Foto: Dienststelle für Selbsthilfegruppen Dachverband für Soziales und Gesundheit Bozen



ALBIN EGGER-LIENZ und FRANZ von DEFREGGER

„Druckgrafik von größter Seltenheit“

VERLOSUNG am 28.04.2017

Das Gewinnlos für das Bild von Albin Egger Lienz und der Gewinner für das Bild von Franz von Defregger stehen fest - und bringen eine Summe von **26.135,00 Euro** für die Selbsthilfe Osttirol ein. Wir möchten uns in diesem Zuge nochmals bei Dipl.-Vw. Erich Mair, der DolomitenBank und allen beteiligten Personen für die sensationelle Spendensumme bedanken!

Foto: Brunner Images

Lernen wir vom Leben das Leben

Am 22. April fand ein Workshop mit Schwester Patricia Schmidt statt. Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen

Zur Person: Sr. M. Patricia stammt aus Deutschland und ist 54 Jahre alt. Nach ihrer Ausbildung zur Diplomkrankenschwester trat sie in die Gemeinschaft der Schwestern vom heiligen Kreuz ein. 1987 legte sie die Ewigen Gelübte ab. Ab 1997 arbeitete sie in einem Wohn- und Pflegeheim in Innsbruck, seit 2002 als Pflegedienstleiterin. Zusätzlich ist sie Generaloberin der Schwesternschaft vom Heiligen Kreuz in Silz.

Zum Workshop: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig gut für andere da sein. In diesem Workshop haben wir mithilfe unterschiedlicher Zugänge die dafür hilfreichen Fähigkeiten der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls kennengelernt. Durch regelmäßiges „Achtsamkeitstraining“ lernen wir uns allmählich wieder besser zu spüren, abzugrenzen und unsere Bedürfnisse klarer zu äußern. Gleichzeitig steigt unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit anderen.

Nicht den negativen Erlebnissen sollte man nachhängen, sondern die Freuden des Tages sammeln, wie wertvolle Steine und dadurch jeden Tag die Möglichkeiten geben, der Schönste des Lebens zu werden.

Was bedeutet Achtsamkeit?

- * Wann bin ich achtsam? Wenn ich behutsam, langsam, still, ... bin.
- * Achtsamkeit ist eine innere Haltung, NICHT ZU WERTEN, nicht zu BEURTEILEN!
- * Sachverhalte sollen beurteilt werden, nicht aber Menschen!
- * Denn es kann bei Menschen auch anders sein, als ich in meiner Beurteilung glaube. Diesen Gedanken soll man zulassen.
- * Dem Gegenüber VERTRAUEN schenken, ihm etwas zuzutrauen.
- * Achtsam auch sich selbst gegenüber sein. Sich selbst anzunehmen, wie ich bin – wie Gott mich geschaffen hat.
- * Wir haben schnell für andere Vorschläge, für uns selbst Wunsch-Denken.
- * Da gilt es loszulassen – LOSLASSEN.
- * In Achtsamkeit steckt das Wort ACHTUNG wie BEACHTUNG wie WERTSCHÄTZUNG.
- * Achtsame Menschen schauen in die Augen des Gegenübers.
- * Achtsam sein, bedeutet, Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Daraus leitet sich „liebende Aufmerksamkeit“ ab.

Wofür ist Achtsamkeit gut?

- * Sich selbst und andere liebevoll wahrnehmen. Wie reagiere ich auf den anderen Menschen, wie reagiert er auf mich?
- * Nicht vom Leben einfach gelebt zu werden! Wenn dieses Gefühl aufkommt, dann Notbremse ziehen.
- * Achtung bei Begeisterung! Wenn innere Begeisterung entsteht, vergesse ich oft auf mich selbst! Da ist es gut, einmal kurz innezuhalten.
- * Sehnsucht erkennen und in das Leben bringen. Die leisen Töne in mir hören. Die Freude z. B. wenn der Flieder erblüht, ...

Der wichtigste Augenblick in unserem Leben ist JETZT – jetzt habe ich alles in der Hand!

- * Ungünstig: Hektik, Lautheit, Schnelligkeit, ...
- * Die Seele in uns kommt da nicht mit. Wir sind nicht so gebaut, dass alles so schnell geht!

Achtsamkeit ist Stille

- * Übe jeden Tag 7 Minuten in Stille zu bleiben

Achtsamkeit hilft uns den Augenblick besser wahrzunehmen

- * Zeit für jemanden zu haben, heißt Liebe zu haben.
- * Wichtig ist die Dankbarkeit – für das Leben, Erleben, Beschützt-Sein ...
- * Wirkliche Begegnung findet statt, wenn ich für andere DA bin.
- * Wirkliche Begegnung ist heilsam. Ganz Da sein für DICH.

Achtsam-Sein im Leben einbauen

- * Das Gegenüber ist eine Gabe für mich – ist wichtig für mich.
- * Das Gegenüber brauche ich zum Weiterwachsen.
- * Ganz bei seinem Gegenüber zu sein, heißt, ganz für ihn da zu sein.
- * Humorvolle Anspielung von Karl Valentin: „Heute besuche ich mich, hoffentlich bin ich zu Hause!“

Text: Reinhold Pölsler



Sauerstofftankstelle am BKH Linz



Die Zahl der chronisch Lungenkranken steigt stetig an und mit ihr die Zahl der Patienten, die reinen Sauerstoff als Medikament dringend benötigen. In der Regel werden sie in ihrer Wohnung mit einem großen Sauerstofftank versorgt. Für unterwegs haben viele dieser Patienten einen mobilen Sauerstoffbehälter, dessen Kapazität mit zirka fünf Stunden begrenzt ist. Für Betroffene aus den entfernten Osttiroler Gemeinden, die Termine in Linz wahrnehmen möchten, bedeutet dies Stress und ist mit Problemen oder gar der Vermeidung verbunden.

Um ihre Mobilität zu steigern wurde im Zuge der Informationsveranstaltung „Atemwegserkrankungen“ eine Sauerstofftankstelle im Bezirkskrankenhaus Linz installiert und eröffnet. Damit ist das BKH-Lienz das erste Krankenhaus in Tirol, bzw. nach Linz und Krems das dritte Krankenhaus in Österreich, welches dieses Service anbietet. Initiiert wurde das Projekt von der Selbsthilfe Osttirol, dem COPD-Selbsthilfegruppenleiter Ernst Streit und Vertretern des BKH-Lienz.

Dies ist wieder ein Beispiel für die gelungene Zusammenarbeit zwischen der Selbsthilfe Osttirol und dem Bezirkskrankenhaus Linz.



Bei der Mitgliederversammlung im März wurde gemeinsam mit den Selbsthilfegruppenteilnehmern und Ehrengästen Bilanz über das ereignisreiche Selbsthilfejahr 2016 gezogen.



Mit 1.654 Beratungen und ca. 2.000 Menschen, die in den themenspezifischen Veranstaltungen erreicht wurden, festigt die Selbsthilfe in Osttirol ihren Platz im Sozial- und Gesundheitsbereich als sinnvolle Ergänzung zum medizinischen Angebot.

IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer
(ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

www.selbsthilfe-osttirol.at

Tel: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe
15. 08. 2017