Ausgabe
OSTTIROL
Dezember
2018

SELBST HILFE OSTTIROL

INTERN

Selbsthilfegruppe **Sternenkinder**

Unendlich ist der Schmerz

Das Kind hatte bereits seinen Namen. Ein Kinderzimmer war vorbereitet. Die Eltern freuten sich vier Wochen vor der Geburt auf ihren Sohn. „Heute hab ich Nico noch nicht gespürt", wurde es Monika Pucher-Schweiger eines Tages bewusst. Nico war im Mutterleib verstorben und kam im Krankenhaus Lienz tot zur Welt. „Ich habe vier Kinder", sagt die Mutter. „Nico ist ein Teil unserer Familie. Seine drei Geschwister trauern genau wie wir Eltern um ihn. Die Jüngste ist jetzt zwölf. Sie findet es schade, dass sie Nico nicht gekannt hat." Alle anderen haben das tote Kind in ihren Armen gehalten und gewiegt. Geblieben sind von ihm ein Fußabdruck und ein paar Haare. „Noch heute habe ich jedes Mal ein schlechtes Gewissen, wenn ich bei Behörden die Anzahl meiner Kinder nennen muss, und Nico nicht mit angeben darf", meint Pucher-Schweiger mit traurigem Blick.

Nach Nicos Geburt im Jahr 2006 gab es noch keine Begleitung durch eine Seelsorgerin oder eine Selbsthilfegruppe. Nicos Mutter hat ihre Erlebnisse zum Anlass genommen, selbst etwas zu tun. „Es ist so wichtig, dass Eltern um ihre verstorbenen Kinder trauern dürfen", ist Maria Radziwon überzeugt. Die Theologin arbeitet seit 2014 als Krankenhausseelsorgerin in Lienz: „Mit Leib und Seele. Ich bin meiner Berufung gefolgt und angekommen." Gemeinsam stehen die beiden Frauen der Selbsthilfegruppe Sternenkinder vor. An jedem ersten Mittwoch im Monat versammeln sich Betroffene oder Angehörige im Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5a in Lienz. Sternenkinder sterben in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt.

„In Österreich zählt vor dem Gesetz ein Kind in der Regel erst ab einer Gewichtsgrenze von 500 Gramm", erläutert Radziwon. „Für Mutter und Vater zählt das Kind natürlich auch vorher." Bis zum 1. April 2017 gab es weder eine Geburtsurkunde noch einen Totenschein für Sternenkinder. Seither ist es nach einer Gesetzesänderung möglich, diese Kinder ins offizielle Personenstandsregister eintragen zu lassen.

Deine Hand, meine Hand,
du berührst mich,
ich berühre dich.
Auch wenn wir
getrennt sind,
sind wir für immer eins.

Einige Male im Jahr werden Sternenkinder in einem eigenen Gemeinschaftsgrab am Lienzer Friedhof beigesetzt. „Wir verdanken diese Stätte der mittlerweile verstorbenen Heide Bernard", erklärt Radziwon. „Das Andenken braucht einen Ort." Am Mittwoch, 31. Oktober, fand dort um 16 Uhr eine öffentliche Gedenkfeier statt. Betroffene melden sich unter 04852/606-85201 (BKH Lienz) oder 0676/3254540 (abends).

Text: Christoph Blassnig Tiroler Tageszeitung

Herausgeber:
SELBST**HILFE** TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

Anschrift:
SELBST**HILFE** TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hiblerstraße 5
9900 Lienz
Tel.: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
Homepage:
www.selbsthilfe-osttirol.at

FERIENTAGE in LIGNANO

Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe Osttirol - Oberkärnten
Kontakt: Ursula Schmölzer 0664 73 84 5859

Im Sommer machten sich 11 Familien aus ganz Österreich auf den Weg und kamen - mit mehr oder weniger Stau - endlich am Ferienziel „Camping Pino Mare" in Lignano an.
Die Unterkünfte wurden bald gefunden und die Ferien konnten beginnen. Da die Mobile Homes recht nah beieinander lagen, trafen sich bekannte und weniger bekannte Gesichter gleich auf den verschiedenen Terrassen um zu Plaudern. Die Kinder zog es zum Pool oder auch direkt an den Sandstrand.
Nachdem wir auch die neuen Familien am ersten Tag kennengelernt hatten, fuhren wir am Freitag mit dem Bus zum gemeinsamen, typisch friaulischen Mittagessen nach Lignano. Nach köstlichen Vorspeisen wie Polenta, Frico und Mortadella, wurden frisch zubereitete Gnocchi und Tagliatelle aufgetischt. Trotz erheblichem Wellengang wagten sich am Samstag Groß und Klein mit dem Stand Up Paddle aufs Meer. Auch Tretboote wurden gemietet um das Meer zu „erforschen". Am Abend stellte sich Dr. Kovacic noch allen Fragen, die sich rund um die Krankheit individuell ergaben. Es ergaben sich gute Gespräche an der Bar und auch lustige Spielrunden.
Leider mussten wir am Sonntag bereits unsere Unterkunft wieder verlassen. Doch es waren schöne, entspannende und warme Tage, die wir alle sehr genossen.

ÖDV
Österreichische Diabetikervereinigung

Foto und Text: Ursula Schmölzer

KABARETT JOSEF BURGER

ALKOHOL GENUSS ODER MUSS?

Das Suchtprävention auch unterhaltsam sein kann, bewies Kabarettist Josef Burger im Oktober in der Aula des Gymnasium Lienz.
Der Verein A-h-A "Alkoholkranke helfen Alkoholkranken" veranstaltete ein Kabarett welches sich mit diesem heiklen Thema beschäftigt. Das Programm verteufelte den Alkohol nicht, zeigte aber wohl die Fallen des unkontrollierten Konsums und des daraus resultierenden Missbrauches auf. Burger weiß wovon er spricht, er war selbst 10 Jahre alkoholkrank.
Im Zuge der Veranstaltung stellte Prim. Dr. Renate Clemens-Marinschek - ärztliche Leiterin Suchtkrankenhaus de la Tour, Therapiemöglichkeiten ihrer Klinik vor. Bei der anschließenden Podiumsdiskussion, dieser sich auch Karl Bader– Obmann Verein A-h-A stellte, zeigte sich auch die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur professionellen Hilfe. Denn wie alle Beteiligten betonten, nach dem Entzug hört der Kampf nicht auf. Burger erzählt: " Es gibt bis heute Situationen, in denen der Drang sehr stark ist. Ich trinke seit 15 Jahren keinen Alkohol mehr. Aber immer noch ist es ein gesellschaftliches Problem keinen Alkohol zu trinken. Man muss sich ständig rechtfertigen: Ich fahre mit dem Auto. Ich bin schwanger…
Das Kabarett machte Spaß - regte aber auch zum Nachdenken an.

100% RAUSCHFREI

Suchtpräventionskabarett für Jugendliche

Im Zuge des Suchtpräventionsprojektes welches aus den Mitteln der Sozialversicherung gefördert wurde sprach Burger auch vor Schülern des Gymnasium Lienz.

Ein kurze Zusammenfassung von Barbara Mattersberger (Lehrerin und Koordinatorin der Veranstaltung am Gymnasium Lienz):

Eine Auseinandersetzung mit der Thematik der Alkoholsucht auf humorvolle Art und Weise, ohne sich dabei aber über das Thema lustig zu machen. Dies war der Anspruch des Kabarettisten Josef Burger an sein von ihm erstelltes Programm. Über 35.000 Menschen hat er bereits erreicht. Durch eine Initiative der Selbsthilfe Osttirol durften nun am 19.10.2018 alle 4. Klassen des Gym Lienz (ca. 120 Schülerinnen und Schüler) im Festsaal der Schule, der Geschichte eines Mannes lauschen, der zunächst ohne Argwohn und mit viel Coolness dem Alkoholkonsum in seinem Leben die oberste Priorität einräumte… bis zu dem Zeitpunkt als das Suchtmittel ihn im Griff hatte und er Familie, Job, Freunde …,kurzum alles, was ihm lieb und teuer war, verlor.

Der Weg zurück in ein gesundes Leben war lang und mühsam. Die Freude darüber ist Auftrag, sein Erlebtes anderen weiterzugeben.

Als Betroffener hat es der Kabarettist, Autor und Persönlichkeitscoach Josef Burger verstanden, die Jugendlichen für die Thematik zu sensibilisieren.

Die Botschaft, dass eine gelungene Persönlichkeitsentwicklung und ein gesundes Umfeld die wichtigsten Faktoren gegen den Alkoholmissbrauch sind, ist angekommen.

Die Information, dass Alkoholismus eine Krankheit ist (und keine Willensfrage) sowie die Zusicherung, dass es Hilfe für Betroffene gibt, die die Hand danach ausstrecken, ist wurde aufgenommen.

Die Möglichkeit der Diskussion und des Fragenstellens nach dem Kabarett seitens der SchülerInnen zeigte, dass Thematik und die Authentizität des Kabarettisten bewegten. Die zur Verfügung gestellte Zeit reichte nicht annähernd aus, um das Interesse abebben zu lassen.

Die tragische Lebensgeschichte hatte unsere SchülerInnen schwer beeindruckt. Unzählige Fragen richteten sich auf die Kindheits- und Jugendgeschichte des Referenten.

Sein Lob für alle Jugendliche, die es schaffen, das Wochenende auch ohne Alkohol zu verbringen und trotzdem cool zu sein und zu bleiben, hat sie in ihrer Persönlichkeit gestärkt.

Er selber hat zu keinem Zeitpunkt, jemand anderen für seine Sucht verantwortlich gemacht und daher die Eigenverantwortung hervorgestrichen.

Überhaupt ist der Zugang des Referenten, die positiven Stärken der Jugendlichen hervorzuheben, besser angekommen, als mit dem moralischen Zeigefinger ständig auf die mögliche Gefahr hinzuweisen. Josef Burger bot aber auch die Möglichkeit, persönlich mit ihm zu sprechen oder die Anliegen per Mail an ihn weiterzuleiten. Dies wurde im Anschluss an das Programm dann auch gleich genutzt.

Eine Nachbereitung des Themas in einzelnen Unterrichtsstunden unterstützt Aufklärung und Vertiefung, und ist noch im Gange.

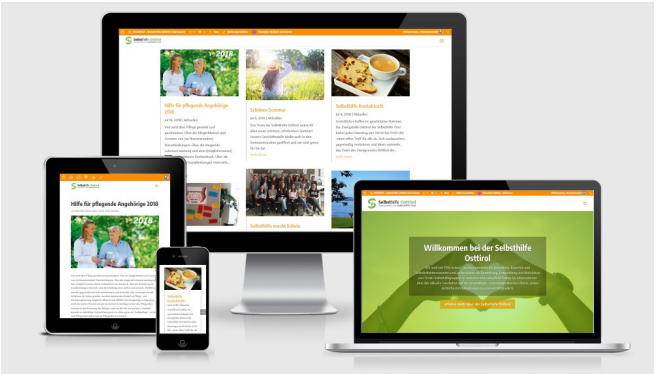
Auch die Rückmeldung der LehrerInnen, die in diesen Klassen unterrichten sind absolut positiv. SchülerInnen seien von der Lebensgeschichte Burgers und sein offenes Sprechen schwer beeindruckt. Die Veranstaltung zeigte, wie dringlich das Thema Alkohol für Jugendliche ist.

Eine Schule kann derartige Programme nur begrüßen und dankbar sein.

Selbsthilfe Aktiv

Fit in den Herbst Aufgezeigt wurden in Theorie und Praxis wie mit den Herbstkräutern Tees zubereitet werden und wie man von deren gesundheitlichen Effekten profitiert. Den Teilnehmern wurde von Kräuterexpertin Monika Bachlechner auch gezeigt, wie man einen Zwiebelsaft sowie ein Lärchenpechbalsam selbst herstellen kann. Diese konnte man mit nach Hause nehmen. Herzlichen Dank dem Vitalpinum Assling (Familie Unterweger) für die Bereitstellung der Räumlichkeiten.

Richtiges Handeln in Notfallsituationen" Ein funktionierendes „Notfallmanagement" ist von größter Wichtigkeit. Ausbildungsreferentin Maria König (Rotes Kreuz Lienz) erarbeitete gemeinsam mit den TeilnehmerInnen jene Maßnahmen, die bei Notfallsituationen bei Gruppenaktivitäten, gesetzt werden können. Die Teilnehmer erlebten den Kurs als Bereicherung und Rüstzeug für die Bewältigung möglicher Notfälle in und außerhalb von Selbsthilfegruppen.



Homepage im neuen Design seit geraumer Zeit erstrahlt unsere Webseite im neuen Glanz!
Nach mehr als fünf Jahren, wo wir schon über unsere Dienste und Services auf dieser Webseite informieren, war es nun an der Zeit, das Erscheinungsbild in eine modernere, den Anforderungen der neuen Technik entsprechende Form zu bringen. Neben den gewohnten Leistungen wurden einige Neuerungen hinzugefügt … die Hauptarbeiten bestanden aber hinsichtlich der stets steigenden Webseitennutzung mittels Smartphones und Tablet, unseren Onlineauftritt auch dort optimiert darzustellen. Wir wünschen mit unserer "neuen" Website viel Spaß … haben für Anregungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge immer ein offenes Ohr …

Das Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu. Wir möchten dies zum Anlass nehmen uns bei euch für die gute Zusammenarbeit und euer TUN zu bedanken. Wir hoffen, ihr findet Gelegenheit euch ein wenig auf das bevorstehende Fest einzustimmen und frohe Weihnachten im Kreise eurer Familie und Freunden zu feiern.

Mit viel Elan und Schwung wollen wir ins **Jahr 2019** starten. Gesundheit, Glück und Zufriedenheit und viele schöne Momente sollen euch im neuen Jahr begleiten.
Unsere Geschäftsstelle bleibt vom 22. Dezember 2018 bis zum 6. Jänner 2019 geschlossen.

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. 02. 2019