

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- *Demenz - Fortbildung
- *Infostand
- *Familienfest für Alle -
Hand in Hand
- *Wieder normal leben
können- SHG MAP
- *Neuer Vorstand
- *Selbsthilfe & Jugend

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. Hübnerstraße 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

Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der



INTERN

DEMENZ

Auch Angehörige brauchen HILFE



Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige der Selbsthilfe Osttirol bezieht sich im Herbst 2016 speziell auf die Erkrankung „Demenz“ und die Herausforderungen für Betroffene und pflegende Angehörige.

Wir richten unseren Fokus vorrangig darauf, verstehendes Verständnis für die Erkrankten zu entwickeln, typische Verhaltensveränderungen richtig zu deuten und dementsprechende Hilfe und Unterstützung für die Erkrankten und ihr soziales Umfeld zu erwirken.

Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage vorausehen, 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.

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.





Die Selbsthilfe Osttirol war am Freitag, 20. Mai und am Samstag, 21. Mai am Johannesplatz Lienz mit einem Stand vertreten um über das Thema Selbsthilfe und ihre Unterstützungsangebote zu informieren. Beim Stand wurden u.a. auch Sacherwürfel (zur Verfügung gestellt von der Bäckerei Joast) sowie ein Kinderbuch mit dem Titel „Kawok“ von Margit Dummer verkauft. Der Reinerlös kommt der Selbsthilfe zu Gute.



sttiroler Selbsthilfevereine

Familienfest für alle Verein Hand in Hand

Strahlende Sonne und lachende Gesichter untermalen den Eindruck von Freude und Begeisterung beim Familienfest für alle in Osttirol. Vor der Stadtbücherei Lienz hieß eine bunte Hüpfburg die großen und kleinen Gäste willkommen und wenn da nicht die Clowns im Inneren der Bücherei gewartet hätten, wären viele kleine Hüpfen wohl lieber draußen in der warmen Frühlingsluft geblieben.

Aber die beiden Clowns Max und seine Brunhilde brachten die Kinder zum Lachen und auch die coole Fotoecke lockte genau so wie die wunderschönen Gesichtsmalereien beim Kinderschmin-

ken. Angeregte Gespräche und helles Gelächter schwirrten um das appetitliche Kuchenbuffet, wo sich auch die Erwachsenen bestens unterhielten.

Rund 200 Besucher genossen das Fest für alle, vom Osttiroler Verein Hand in Hand für und mit behinderten Kindern anlässlich des Welt-Down Syndrom-Tages veranstaltet. Das Motto lautete „Eine extra Portion Glück“ in Anspielung auf das extra Chromosom 21, welches bei Menschen mit Trisomie 21 dreifach vorhanden ist. Und mit Sicherheit wurden bei diesem Fest wieder viele Glücksmomente erlebt.



Wieder normal leben können

Problematische Gedanken erkennen, hinterfragen und Alternativen erarbeiten ist Thema beim Selbsthilfegruppentreffen der Gruppe MAP – Menschen mit Angst, Panik und Depression

„Ich möchte meine belastenden Gedanken besser kontrollieren können.“ Zustände der Niedergeschlagenheit, des Zweifels, von Grübeln und Ängsten kennen die meisten von uns. Die negativen Gedanken kreisen um die Fehler und Schwächen der eigenen Person, um das, was im Leben schlecht läuft oder gelaufen ist. Angst und Sorge vor der Zukunft bereiten oft schlaflose Nächte.

Problematische Gedanken erkennen, hinterfragen und Alternativen erarbeiten ist Thema beim Selbsthilfegruppentreffen der Gruppe MAP – Menschen mit Angst, Panik und Depression. Gedanken haben einen wichtigen Einfluss darauf, wie sich Menschen in einer bestimmten Situation fühlen und verhalten. Nicht alleine die Situation selbst bestimmt die ausgelöste Emotion, Körperreaktion und das Verhalten. Dabei können unterschiedliche Menschen dieselbe Situation durchaus sehr unterschiedlich bewerten.

Automatische Gedanken sind schnell ablaufende Bewertungen, Interpretationen, Überzeugungen oder innere Bilder, die in einer konkreten Situation ausgelöst werden (Das ist ja mal wieder

schief gegangen).

Grundannahmen beschreiben tiefgreifende Überzeugungen, die eine Person im Laufe ihres Lebens über sich selbst, die Umwelt und die Zukunft erlernt hat und die als absolute Wahrheiten gesehen werden (Ich bin ein Versager).

Grundannahmen führen zur Entwicklung von **bedingten Annahmen**, die aus den eigenen Einstellungen, Regeln, Prinzipien oder Schlussfolgerungen bestehen (Wenn ich eine schwierige Aufgabe übernehmen muss, dann werde ich versagen. Es ist also besser, schwierige Aufgaben zu vermeiden).

Durch die Betrachtung und Bearbeitung der automatischen Gedanken, der Grundannahmen und der daraus folgenden bedingten Annahmen können belastende Grübelattacken aufgelöst werden. Mit dem Wissen zu diesem Thema und den Arbeitsmaterialien, welche in der Gruppe bearbeitet werden, besteht die Möglichkeit in Achtsamkeit wieder normal leben zu können.



Wolfgang Rennhofer –
Gruppenleiter SHG MAP



Bei der Mitgliederversammlung der Selbsthilfe Osttirol standen Neuwahlen an

Der neue Vorstand setzt sich für die nächsten 3 Jahre wie folgt zusammen

Obfrau: Daniela Meier, MBA / Obfrau Stv: Ingrid Tagger / Schriftführerin: Pia Schlichenmaier / Schriftführerin Stv.: Peter Mair / Kassier: Wolfgang Rennhofer / Kassier Stv.: Elfriede Vergeiner / erweiterter Vorstand: Klaunzer Anna Maria

Kassaprüfer: Christian Kraler und Petra Schieder

Aus dem Vorstand ausgeschieden sind Josef Isep (Kassier-St.) und Mag. Verena Remler (erweiterter Vorstand) – **herzlichen Dank für die Mitarbeit in den letzten Jahren!**

SELBSTHILFE & JUGEND

Mehrmals jährlich werden in den verschiedensten Schulen, Unterrichtsstunden wie z.B. im Fach „Ethik“ und „Soziale Kompetenz“ durch die Selbsthilfe Osttirol gestaltet. Dabei wollen Gruppenleitern der unterschiedlichsten Gruppen, welche eindrucksvoll über ihre Betroffenheit berichteten, die Jugendlichen für Selbsthilfe und Gesundheits- und Sozialthemen sensibilisieren.

Der Selbsthilfe Osttirol ist es wichtig, schon bei der Jugend präventiv anzusetzen.

Die Gesellschaft braucht selbstbewusste Persönlichkeiten mit hohen fachlichen und sozialen Kompetenzen, die bereit sind, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Miteinander respektvoll, rücksichtsvoll und verantwortungsvoll umzugehen, kann gelernt werden. Soziales Lernen bietet eine Entwicklungschance für jede Persönlichkeit. Diese sollte möglichst früh sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene gezielt gefördert werden - es ist ein lebensbegleitender Lernprozess.



Fußpflege Gabi

Gabriele Winkler
Schweizergasse 1
9900 Lienz
Tel.: 04852/62791



Zeit für Ruhe und Pflege

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-tirol.at/osttirol

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. 2016