

Ausgabe
OSTTIROL
September 2015

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- Ausflug 2015
- Lesung Viktor Staudt
- Herzsportgruppe
- SH-Tag 2015
- Info Ecke:
- MS-Service

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

Anschrift:
SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz, 4
E. v. Hiblestraße 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



Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der

INTERN

AUSFLUG 2015



Alljährlich treffen sich die Mitglieder aller Selbsthilfegruppen zu einem gemeinsamen Ausflug. Dieses Jahr stand das Vitalpinum Assling, eine Andacht in Maria Luggau sowie ein Besuch im Gasthof Unterwöger bei strahlendem Sonnenschein am Programm.

Gestartet wurde der Ausflug im Vitalpinum Assling wo uns im Wohlfühl- und Erlebnispfad mit vielen Sinnesstationen Natur pur erwartete: Barfuß über Lavendel spazieren, den Kneipp-Pfad durchwandern, die belebende Wirkung von Arnika und Alpenkräuter spüren, die beruhigenden Schwingungen der Wasserspringschale fühlen, Wissenswertes über die Gewinnung von Latschenkieferöl in der Schaubrennerei erfahren und vieles mehr.

Weiter ging es in den Wallfahrtsort Maria Luggau wo in der Basilika eine gemeinsame Andacht gefeiert wurde.

Den Abschluss bildete ein Essen beim Gasthof Unterwöger in Obertilliach wo das gesellige Beisammensein nicht zu kurz kam und der Ausflug einen gemütlichen Ausklang fand.

Neben der Selbsthilfeunterstützung und der Informationsarbeit zählen auch die Vernetzungsarbeit und gemeinsame Aktivitäten der Gruppen zu den zentralen Aufgaben der Osttiroler Selbsthilfe.

Menschen mit den verschiedensten Krankheitsbildern lernen sich kennen und erfreuen sich an ihrer verbliebenen Lebensqualität.



LESUNG VIKTOR STAUDT

**DIE GESCHICHTE MEINES
SELBSTMORDS
UND WIE ICH DAS LEBEN WIEDERFAND**

WANN

06. NOVEMBER 2015

19:30 UHR

FREIWILLIGE SPENDE

WO

Stadtbücherei Lienz

Egger-Lienz-Platz

Viktor Staudt litt jahrelang unter Angstattacken und Depressionen. Nach einem missglückten Selbstmordversuch widmet er sich heute ganz der Selbstmordprävention und betreibt eine Online-Plattform, auf der er Menschen mit Depressionen hilft. Auf den ersten Blick hat Viktor Staudt alles, was man sich wünschen kann: einen tollen Job, tolle Freunde, ein ausschweifendes Partyleben. Doch keiner weiß, dass Viktors Leben von Panikattacken und schweren Depressionen beherrscht wird. Als Viktor keinen Ausweg mehr sieht, beschließt er, sich vor den Zug zu werfen, und überlebt. Beide Beine müssen amputiert werden. Erst nach dem Ereignis wird die Diagnose Depression gestellt. Viktor kämpft gegen seine Dämonen und findet zurück ins Leben ...

VERANSTALTUNG



'Mit seiner Lebensgeschichte hat er eine Welle ausgelöst, die das Thema Suizid aus der Tabuzone spült.'

- Stuttgarter Zeitung



TERMINVORSCHAU:

Montag, 28. September
Weltaltzheimertag/BKH Lienz

Montag, 5./Dienstag, 6. Oktober
Seminar Achtsamkeit
mit Dr. Michael Harrer
Schloss Lengberg

Freitag, 09. Oktober
Trauerveranstaltung Sillian
Kurtursaal Sillian

Donnerstag, 22. Oktober
Essstörungen/Lienzer Sparkasse

Samstag, 07. November
7. Selbsthilfetag/Wirtschaftskammer

Samstag, 4. November
Diabetikertag/BKH Lienz

Dienstag, 08. Dezember
Weihnachtsfeier/Kultursaal Debant

Freitag, 11. Dezember
Trauerveranstaltung Matrei i.O.

Freitag, 18. Dezember
Adventsingen
Klosterkirche St. Marien



Herzsportgruppe Osttirol

Die Herzsportgruppe Lienz hat seit Juni einen neuen Sportgruppenleiter. Die Aufgaben von Güttersberger Franz übernimmt ab sofort Gianluca Russo.

Die Treffen finden in der VS Lienz Nord statt (mittwochs, bei Schulbetrieb, von 19:00–20:00 Uhr). Dort werden sinnvolle Bewegungs- und Entspannungsübungen vermittelt, die Herz- und Kreislaufstärkend sind (unter der Leitung von Dipl. Sportlehrerin **Claudia Sophia Cappel**, Sportwissenschaftlerin).

Die seit 20 Jahren tätige HSG Lienz, die von Primar Prof. Dr. Peter Lechleitner ins Leben gerufen wurde, lädt alle Betroffenen des Bezirkes ein, von ihrem Angebot Gebrauch zu machen. Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, am Herzen operiert worden

sind oder an einer Herzschwäche, an Angina pectoris oder an hohem Blutdruck leiden, kommen genauso in Frage, wie jene, die wegen ihrer etwas angegriffenen Gesundheit ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Die Herzsportgruppe will aber nicht nur für jene da sein, die bereits ernste gesundheitliche Probleme haben sondern auch für die Menschen die an Risikofaktoren leiden. Sie will helfen Lebensgewohnheiten bereits im Denken zu ändern, Hilfe zu mehr Lebensqualität zu geben und letztlich auch das Leben zu verlängern.

Die Mitglieder wollen aber nicht nur gemeinsam sinnvoll turnen sondern auch einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch über Beratung von Ärzten oder Medikamenten und deren Nebenwirkungen sowie Finanzberatung über steuerliche Erleichterungen u.v.a.m.

Sie wollen gemeinsame Ausflüge unternehmen, sie wollen neue Freunde gewinnen und sie wollen erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.



Franz Güttersberger übergibt seine Aufgaben an Gianluca Russo

Kontakt:

Gianluca Russo
Dolomitenstraße 29
9900 Lienz
Mobil: 0664/521 28 64

Treffen:

VS Lienz Nord/Turnsaal
jeden Mittwoch
von 19:00–20:00 Uhr

Auf diesem Wege wünschen wir Franz Güttersberger alles Gute und bedanken uns recht herzlich für seinen jahrelangen Einsatz.



PROGRAMM - SAAL

09:00 **Begrüßung/Grußworte/Eröffnung**
GS-Leiterin Christine Rennhofer-Moritz
Soz.Ass. Irene Giißnitz/Dienststelle für Selbsthilfe
gruppen/DV für Soziales und Gesundheit in Südtirol
SELBSTverständlich/HILFE in Ost- und Südtirol

UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

09:30 **Prim. Dr. Martin Schmidt**
 Leiter der psychiatrischen Abteilung am BKH Lienz
Wer spinnt? - Eine Suche nach der Fälschung
unserer Zeit

10:00 **Dr. Georg Fraberger**
 Klinischer & Gesundheitspsychologe
OHNE LEIB—MIT SEELE

10:30 **Mag. Wolfram Pirchner**
 ORF-Moderator
„Nur keine Panik—mein Weg zurück ins Leben“

PODIUMSDISKUSSION

Moderation: ORF-Moderator **Wolfram Pirchner**

**ALTERNATIVEN DER HEILUNG—
GRENZEN UND MÖGLICHKEITEN**

14:00 **Prof. Dr. Peter Lechleitner**
 Leiter der internen Abteilung des BKH Lienz
Eine Gratwanderung zwischen Esoterik,
Geschäftsmodellen & wertvoller Hilfe

14:30 **Dr. Daniela Zojer**
 Ärztin für Allgemeinmedizin - Traditionelle Chinesische Medizin
Quantenmedizin: Bewusstsein als Heilmittel

15:00 **Dr. med. Alexander Meisinger**
 Arzt für ganzheitliche Medizin
HOMÖOPATHIE—worauf ist zu achten?

15:30 **Margit Dummer**
 Schamanische Heilarbeit am Danielsberg
Altes Wissen für eine neue Zeit —Schamanische
Heilungsmethoden

16:00 **Ing. Herbert Lukasser**
Energetische Betrachtung des menschlichen
Lebensumfeldes

PODIUMSDISKUSSION

Alternativen der Heilung—Grenzen & Möglichkeiten
 Eine Gratwanderung zwischen Esoterik, Geschäftsmodellen

Moderation: Ing. Brugger Christine

WORKSHOPS

Alle Workshops sind kostenlos!

10:00 **Mag. Martin Warbanoff**
 Kinder- und Jugendpsychologe
Familiengeheimnis Sucht -Vom Tabu
zur Hilfe, „Kinderleicht“ in Osttirol

10:00 **Thomas Goller**
 Personaltrainer, Gesundheitstrainer
Rückenfit statt Schmerzgesicht

10:00 **Dipl.PP. Markus K.M. Mader**
 Evolutionspädagoge, Psych-K Coach
Wie sie ihre Gesundheit schützen
und ihre Heilung unterstützen können

10:00 **DGKS Bärbl Buchmayr**
 Wickelfachfrau
DGKS Alexandra Oberreiner-Fröschl
 Leitende Pflegekraft im BKH Lienz
Wohltuende Wickel u. ätherische Öle -
Unterstützung für Wohlbefinden
im Alltag

14:00 **Ralf Egartner**
 Feldenkrais-Lehrer
Die Feldenkrais-Methode
Bewusstsein durch Bewegung

14:00 **Doris vom Hof**
 Kinaesthetics-Trainerin „Bewegtes Lagern“
Wie man sich bettet, so schläft man ...

15:00 **Dipl.PP. Markus K.M. Mader**
 Evolutionspädagoge, Psych-K Coach
Klopfakupressur

RAHMENPROGRAMM

CAFE & MEHR

Zum Kennenlernen laden wir sie bei Kaffee und Kuchen
 in gemütlicher Atmosphäre ein



Selbsthilfe Kontaktcafe
Intermezzo Bruneck
Pro mente Tirol

BUCHVERKAUF MIT SIGNIERUNG

Mag. Wolfram Pircher
 „Keine Panik mehr—Mein Weg zurück ins Leben“
 „Nicht ohne meinen Schweinehund“

Dr. Georg Fraberger
 „Ohne Leibe mit Seele“
 „Ein ziemlich gutes Leben“

Viktor Staudt
 „Die Geschichte meines Selbstmordes“

Prof. Dr. Peter Lechleitner
 „Götter in Weiß“

SELBA—Selbständig im Alter

„Warum sollen wir unsere
graun Zellen trainieren“

- ⇒ Konzentrationsübungen
- ⇒ Kurzzeitgedächtnisübungen
- ⇒ Langzeitgedächtnisübungen
- ⇒ Abschluss mit Musik und Tanz

sowie viele ausstellende Firmen
und Sozialvereine



Das produktunabhängige Unterstützungsprogramm bei Multipler Sklerose von NOVARTIS

Seit 2012 unterstützt MS-Service PatientInnen, Angehörige und medizinische Fachgruppen auf persönliche, zuverlässige und kompetente Art und Weise. Österreichweit war es die erste Initiative eines Pharmaunternehmens, die alle MS-PatientInnen – unabhängig von deren Therapiekonzept oder Verlaufsform – einschließt. Es ist produktunabhängig, mit Informationen zu allen relevanten Themen rund um Multiple Sklerose bzw. neurologischen Erkrankungen, die gemeinsam mit **einschlägigen** Organisationen erarbeitet wurden. Die Vision von MS-Service ist es, PatientInnen, Angehörigen und medizinischen Fachgruppen, die richtige Unterstützung, zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und somit ein nachhaltiges Programm zu schaffen. Die große Akzeptanz und das positive Feedback zeigen, dass MS-Service eine Lücke gefüllt, als auch eine Vorreiterrolle eingenommen hat.

Steigerung der Lebensqualität im Fokus von MS-Service

Allem voran zielen die Aktivitäten von MS-Service auf eine Steigerung der **Lebensqualität** von PatientInnen und deren Angehörigen ab. Die Erhöhung eines fundierten Wissensstands bei allen direkt und indirekt betroffenen Menschen, Tipps zu verschiedenen Themen sowie Kontakte für Beratungen sollen zum Abbau und zur Bewältigung von Barrieren und Hürden im Alltag beitragen.

Das **Angebot** reicht von der informativen Website www.ms-service.at, dem tertiär erscheinendem Magazin „MSeitenweise“ über Veranstaltungen bis hin zu Informationsmaterialien zu Themen wie Soziales und Recht, Psychologie, Bewegung, Sexualität und Ernährung. Die kostenfreie Infoline von MS-Service bietet die Möglichkeit, Kontakt zu ExpertInnen des MS-Kompetenzteams in den Bereichen Recht und Soziales, Psychologie und Medizin aufzunehmen.

Zusätzlich gibt es das Angebot von drei videounterstützten Online-Übungsmodulen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Kognition. Diese werden auch als App zur Verfügung gestellt. Seit kurzem ist MS-Service auch mit einer Fanseite auf Facebook vertreten. Ein weiterer, zeitgemäßer Schritt, um besonders die jüngere Generation mit guten und fundierten Informationen rund um MS zu erreichen.

KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

MS-Service der Firma Novartis Pharma GmbH, Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
www.ms-service.at <https://www.facebook.com/msservice.at> info@ms-service.at
 Kostenfreie Infoline: 0800/203909, Mo-Do: 08-16 Uhr, Fr: 08-13 Uhr



Datum der Erstellung: 08/2015 AT1508364775

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur Facebook-Fanseite

INFO - ECKE



Achtung - Ausweis gemäß § 29b StVO (Parkausweis)

Ausweise gemäß § 29b StVO, die vor dem 1. Jänner 2001 ausgestellt wurden, verlieren mit Ablauf des 31. Dezember 2015 ihre Gültigkeit.

Ein neuer Parkausweis ist beim Sozialministeriumservice zu beantragen. Ausweise gemäß § 29b StVO, die nach dem 1. Jänner 2001 ausgestellt wurden, bleiben gültig.

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 und Fax: 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. 11. 2015