Selbsthilfe amPuls

Zeitung der Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol

Ausgabe Frühjahr 2022

Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol

INHALT

03 Praxistag Demenz
Fortbildungsreihe pflegende Angehörige Herbst 2022

05 Infoabend Long/Post-Covid 25. Mai 2022

06 9. Osttiroler Selbsthilfetag Samstag, 22. September 2022
Dachverband Selbsthilfe Tirol/Wechsel an der Spitze

07 ÖMCCV Workshops

09 Gewährung einer Förderung aus Mitteln der SV
Kontaktcafe der Selbsthilfe Osttirol

10 Psychosozialer Krisendienst
„Gesund aus der Krise“ - kostenfreie Therapie für Kinder und Jugendliche

11 Psychische Gesundheit

12 Terminvorschau

Praxistag Demenz - Den Alltag meistern - 11. Juni 2022

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz stellt das häusliche Umfeld und die Gemeinden/ Kommunen vor große Herausforderungen, da einerseits das Selbstbestimmungsrecht des erkrankten Menschen einerseits, aber auch seine Sicherheit und sein körperliches Wohlbefinden andererseits gewahrt werden sollen und müssen.

Die Österreichische Bundesregierung hat sich in ihrem Regierungsprogramm (infolge des demografischen Wandels und des damit einhergehenden steigenden Pflege- und Betreuungsbedarfs gerade auch für Menschen mit Demenz) dieser Problematik speziell angenommen. Unter dem Schwerpunkt „Länger gesund leben und arbeiten“ werden Projekte initiiert, die die Pflegevorsorge auch in Zukunft sichern sollen.

Die Entwicklung einer österreichweiten Demenzstrategie ist eine der spezifischen Maßnahmen. Neben der Personengruppe der zu betreuenden Menschen stehen dabei auch die Angehörigen im Fokus. Die große Überschrift lautet „Gut leben mit Demenz“. Im Regierungsprogramm wird anhand von 7 Wirkungszielen erläutert, wie ein gutes Leben mit Demenz in Zukunft gestaltet werden kann, und welche Rahmenbedingungen es dafür braucht.
Unter anderem beziehen sich die Wirkungsziele auch auf Maßnahmen zur „Kompetenzstärkung für An- und Zugehörige“, sowie des Auf- und Ausbau eines flächendeckenden Angebotes an niederschwelligen, kostengünstigen Informations- und Schulungsangeboten zu Themen, wie beispielsweise:
Basiswissen zu Demenz und Umgang mit Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen. Personenzentrierte Interaktions- und Kommunikationsschulung (Validation, Alltagskompetenztraining, etc.)
An- und Zugehörigenberatung und -coaching, z. B. zu Entlastungsstrategien und Entlastungsangeboten, Gewaltprävention, Gewalterkennung und –bekämpfung Informationen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf Beratung zur rechtlichen, sozialen, beruflichen und finanziellen Situation für An- und Zugehörige.

Das generelle Ziel der Demenzstrategie ist es, Betroffene, An-und Zugehörige, Kommunen und Zivilgesellschaft besser zu befähigen mit der Erkrankung Demenz umzugehen, diese zu verstehen und zu beraten, zu informieren und zu schulen, wie ein gutes Leben mit Demenz sowohl im eigenen häuslichen Umfeld, in der jeweiligen Gemeinde/Kommune oder in einer stationären Pflegeeinrichtung möglich sein kann.

Gut leben mit Demenz bedeutet in diesem Zusammenhang, am gesellschaftlichen Leben trotz Beeinträchtigung teilhaben zu können und mit Achtung und Wertschätzung behandelt zu werden.

Zum anderen wird forciert am Ausbau von Schulungs- und Bildungsangeboten gearbeitet, um das notwendige Faktenwissen und die Befähigung zum „menschenfreundlichen“ Umgang mit den betroffenen an Demenz erkrankten Menschen zu steigern.

Aus diesem Grund bieten wir in der Selbsthilfe Tirol/ Zweigverein Osttirol seit dem Jahr 2013 eine Fortbildungsreihe zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Seit dem Jahr 2016 zielt diese speziell auf die Pflege-und Betreuungsbedürfnisse von Menschen mit Demenz ab.

In weiterer Folge wird die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige von Menschen die an Demenz leiden in 6 Modulen, jeweils abends ab 19.00 Uhr im Wohn- und Pflegeheim Lienz angeboten und soll vertiefend zum Demenztag Wissen und Information für die Pflege zuhause vermitteln.
Aus unseren Erfahrungswerten der letzten Fortbildungsreihen können wir festhalten, dass die Not derer die an der Erkrankung Demenz leiden proportional mit der steigenden Überforderung pflegender An- und Zugehöriger wächst. Vereinfacht davon abgeleitet: Geht es dem Pflegenden gut, geht es auch dem zu Pflegenden bessern.
Daher richten wir 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. Neben der Vermittlung von Wissen soll aber auch eine Plattform zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch geboten werden.

Menschen mit Demenz sind Menschen mit speziellen Lernbedürfnissen. So ist auch das Zitat von Erwin Böhm zu verstehen in dem er meinte: „Wenn sie die Welt nicht mehr verstehen, muss man sie ihnen wieder verständlich machen".

Wie dies gut gelingen kann, ist Auftrag an politisch Verantwortliche, an die Zivilgesellschaft, die An- und Zugehörigen, an Ämter und Behörden, Arztpraxen und alle Bereiche des öffentlichen Lebens gleichermaßen, wie an die Pflege und Betreuung im häuslichen Umfeld oder in den teilstationären- oder stationären Pflegeeinrichtung und/oder den Krankenanstalten. Immer mehr Menschen werden alt. Eine erfreuliche Entwicklung, die zeigt, dass sich die Lebensbedingungen über die Jahrzehnte deutlich verbessert haben. Nun gilt es, darauf hinzuarbeiten, dass die Menschen auch möglichst lange gesund alt sein können. Gerade hier liegt auch die zentrale Aufgabe der Selbsthilfe, wenn es darum geht Menschen im eigenen Gesundheitsverhalten besser zu befähigen und/oder trotz bestehender Krankheit und damit verbundenen Einschränkungen dennoch Lebenssinn und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen.

Text:

„Demenz – den Alltag meistern" Austausch und Informationen für Betroffene und Interessierte

Samstag, 11.Juni 2022 von 09:30 bis 16:30 Uhr
Landwirtschaftliche Lehranstalt Lienz (LLA),
Josef-Müllerstraße 1, 9900 Lienz

Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?

Bei der Veranstaltung „Praxistag Demenz – den Alltag meistern" erhalten Betroffene, Angehörige und Interessierte Informationen zu Demenz, können Expert*innen befragen und haben die Möglichkeit, sich zu vernetzen. In Vorträgen, Workshops und einer Gedächtnisstraße werden die brennendsten Themen behandelt und aktuelles Wissen geteilt.

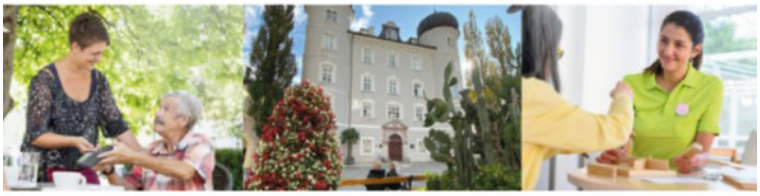
Die Teilnahme ist kostenlos.
Für Verpflegung ist gesorgt.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage www.selbsthilfe-osttirol.at

Wir bitten um Anmeldung!

Selbsthilfe Tirol Zweigverein Osttirol

LIV Landesinstitut für integrierte Versorgung Tirol Koordinationsstelle Demenz



1. Praxistag

Demenz – den Alltag meistern

Austausch und Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

11. Juni 2022, 9:00 bis 17:30 Uhr
Landwirtschaftliche Lehranstalt Lienz (LLA)
Josef-Müllerstraße 1, 9900 Lienz

Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?
Veranstaltung „Praxistag Demenz – den Alltag meistern" erhalten Betroffene, Angehörige und Interessierte Informationen zu Demenz, können Expert:innen befragen und haben die Möglichkeit, sich auszutauschen. Entscheiden Sie sich für eine der drei angebotenen Workshop-Reihen und nehmen Sie am spannenden Wissensaustausch teil.

Programmablauf

ab 08:15	Registrierung und Besuch der Informationsstände
9:00 – 09:45	Begrüßung & Impulsvortrag
10:00 – 17:30	Workshop-Reihen in 3 Seminarräumen – Details im Innenteil
11:30 – 13:30	Mittagspause und Besuch der Gedächtnisstraße (für Verpflegung ist gesorgt)
13:30 – 13:50	Mittagsimpuls: Pantomimische Darstellung der 4 Phasen Validation
15:30 – 16:00	Pause – Kaffee und Kuchen

Mit Unterstützung von tirol kliniken Demenz braucht Kompetenz

INFOABEND LONG/POST-COVID

Gesundheitliche Langzeitfolgen - „nur scheinbar genesen“
Mittwoch, 25. Mai 2022
18:30 Uhr
Institut für Gesundheitsbildung Lienz

Informationsveranstaltung zu den „Langzeitfolgen von Covid-19“ , welche sich an Betroffene von Long Covid, deren Angehörige sowie Interessierte und medizinisches Fachpersonen richtet

Referenten:
Primar Dr. Josef Großmann
Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz sowie

Maarte Preller
Gründerin Long Covid Austria – Verein & Betroffeneninitiative
medizinische Masseurin in Graz

Maarte Preller hatte einen mittelschweren Covid-19-Verlauf im März 2020, seit August 2020 an Long Covid erkrankt. Eineinhalb Jahre kämpfte die Long-Covid-Betroffene dafür, dass ihre Erkrankung und die damit einhergehenden Einschränkungen auch rechtlich anerkannt werden. Nun wurde vom Sozialgericht über eine vorübergehende Berufsunfähigkeit entschieden, die rückwirkend ab dem 1. März 2021 zu gewähren ist. Im Hinblick auf Long Covid ist es in Österreich die erste dementsprechende Entscheidung, die bekannt ist.

Hilfe zur Selbsthilfe – Der Verein und die Betroffeneninitiative „Long Covid Austria“ wurde Ende Jänner 2021 als erste Long Covid Selbsthilfegruppe in Österreich gegründet und hat derzeit 1.484 Mitglieder (Stand 21.01.2022). Betroffene können die Selbsthilfegruppe auf Facebook unter folgendem Link beitreten: www.facebook.com/groups/longcovidat

Ziel dieser Veranstaltung ist die Gründung einer „Long Covid Selbsthilfegruppe“ in der Betroffene neben dem Erfahrungsaustauch, Experten der Medizin und Psychologie einladen um gemeinsam neue Wege zu einer besseren Lebensqualität zu finden.

9. Osttiroler Selbsthilfetag

Der 9. Osttiroler Selbsthilfetag, welcher aufgrund verschiedenster Umstände bereits mehrmals abgesagt werden musste, findet nun am
Samstag, 17. September 2022
statt.

THEMEN:
Trauer zulassen – aber das Leben nicht vergessen:
Referenten:
Alexander und Angela Pointner – Mut zur Klarheit
Woher die Kraft zum Weitermachen kommt
Astrid Pranger, Leiterin Plattform "Verwaiste Eltern"
Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen
im Anschluss: Podiumsdiskussion
Moderation: Mag. Maria Radziwon

Kraftquelle Schlaf:
Oberärztin Dr. Braundauer Elisabeth
Welche Schlafstörungen gibt es?
Abklärung und therapeutische Maßnahmen
Dr. Andrea Hoflehner, Neurologisches Schlaflabor
Vom normalen und gestörten Schlaf

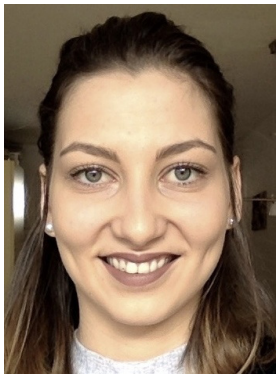
Kostenlose Workshops
Lormen – Tastalphabet taubblinder Menschen
Shaolin -Qi-Gong" – Gesundheit in mir Schlaflust statt Schlaffrust – Was hat die Schlafhygiene damit zu tun?
Wenn aus Trauer Dankbarkeit wird
Bloggerin hautnah – Das Leben ist nicht nur Lifestyle
Warum sollen wir unsere grauen Zellen trainieren

Dachverband Selbsthilfe Tirol
Wechsel an der Spitze

Bei der Generalversammlung des Dachverbandes der Selbsthilfe Tirol wurde Franz Xaver Gruber als neuer Präsident gewählt und dankte bei der Generalversammlung allen Mitgliedern für ihr Vertrauen: „Die Selbsthilfe Tirol steht hervorragend da. Ich sehe die Fortsetzung der Arbeit als meine Aufgabe - das Dranbleiben bei jenen, die die Selbsthilfe unterstützen, das Aufbringen der finanziellen Mittel. Der Kampf für das Gute hört nie auf und man muss darüber sprechen." Weiters dankte er Maria Grander, dem Vorstand und den Mitgliedern der Gruppen und Vereine für die wertvolle Zusammenarbeit.

Maria Grander blickte auf ihre 15-jährige Arbeit als Präsidentin der Selbsthilfe Tirol zurück und bedankte sich bei allen für die gute Zusammenarbeit.

Daniela Meier MBA dankte im Namen des Zweigvereins Osttirol für jahrelang gute Zusammenarbeit mit Maria Grander und die große Unterstützung.
Die Selbsthilfe kann im Sozialgefüge einen bedeutenden Beitrag leisten – niederschwellig, gut erreichbar, nahe an den Menschen.



Wir wünschen Maria Grander weiterhin Gesundheit, viel Kraft und Freude und freuen uns, dass sie dem Dachverband als Stellvertreterin des Präsidenten erhalten bleibt.

Vorstandsmitglied Anja Monitzer wird weiterhin als Bindeglied zwischen dem Dachverband und der Selbsthilfe Osttirol fungieren.

Anja Monitzer, BA

ÖMCCV - Workshop Selbsthilfe bei Schmerz, ...

Workshop „Selbsthilfe bei Schmerz, Stressoren lindern und loslassen, gesunden Schlaf fördern durch alternative Heilmittel und komplemäntere Methoden“

Das Seminarzentrum “Focus der Sinner” bot unseren Teilnehmern und Referenten einen wunderbaren Rückzugsort, um ganz im Sinne unseres Mottos die Veranstaltung zu erleben. Unsere Referenten vermittelten uns wertvolle Möglichkeiten, Methoden, Wissen und Erfahrungen, zur Stärkung unserer Selbstfürsorge, Achtsamkeit und unseres Wohlbefindens.

Wir begannen mit unserem Referenten Juraij Oles / Qi Gong Trainer, Schüler von Shi Yong Dao- Shaolin Mönch der 33. Generation. Die Einführung in die Fertigkeit der Energieaufnahme durch „ Qi Gong“, dass die positive Verbindung mit sich selbst und der Natur unterstützt. Mit Shaolin Qi Gong Übungen, die „Gesundheit in mir“ entdecken, stärken und den Energiefluss positiv unterstützen, war für uns alle eine ganz besondere Erfahrung.
Pausen zum Plaudern, sich erfrischen und beleben mit Quellwasser oder besonderen Kräutertees, ermöglichten Raum und Zeit, die neuen Erfahrungen und die umgebende Natur auf sich wirken zu lassen.

Im Anschluss referierte FNL Referentin und Seminarbäuerin Monika Bachlechner, über das Superfood „Hanf“ als Eiweiß Wunder und Heilmittel in unserer Ernährung, zur Hautpflege oder unterstützenden Schmerzlinderung. Vieles interessantes altes und neues Wissen über die Vielfalt dieser alten Kultur- und Heilpflanze und die vielen hilfreichen Möglichkeiten, die wir alltäglich nutzen können.

Ob als Tee, Nüsse, Speiseöl, Hydrolat, Tropfen zum Einnehmen, Pflegeöle oder Balsame zur Pflege, dient er stets zur Steigerung der Selbstheilungskräfte, Linderung von Schlafstörungen oder Schmerzen. Viele Rezepte und Kostproben der Anwendungsmöglichkeiten von Hanf und seinen Produkten, durften wir probieren und kennenlernen. Eine Probe in Form von „Lärchenbalsam“ begleitete uns nach Hause, ein wunderbarer Pflegebalsam für die Haut und für Einreibungen bei Muskelschmerzen.

Unsere nächste Referentin, Sabine Buchberger, akad. Expertin für psychiatrische Pflege und NADA Therapeutin, stellte uns die NADA Akupunktur/-pressur vor und ermöglichte eine praktische Anwendung.
NADA ist eine komplementäre Methode um Stress abzubauen, Ängste zu reduzieren, die Selbstbalance zu unterstützen. Nach dem Motto von NADA Austria: „Die Lösung steckt in dir drin“. Diese Auszeit für unsere Seele, ganz in die Ruhe einzutauchen und loszulassen, konnte jeder ganz individuell für sich selbst erfahren.

Die Ruhe, der Duft des Waldes, der Sonnenglanz in der Luft und die umgebenden Vogelstimmen umrahmten unsere Erlebnisse, auf sehr tuende Art.
Die Restauration von Juraij Oles mit frischen Wildkräutern, wärmender Suppe, Buchweizenrisotto und den köstlichen Rezepturen der Hanfküche von Monika Bachlechner, bildeten einen genussreichen, gemütlichen und gemeinsamen Ausklang.

Ein herzliches Dankeschön, an all unsere Teilnehmer, Helfer und besonders unserer Referenten Juraij Oles, Monika Bachlechner und Sabine Buchberger für diese wertvolle gemeinsame Zeit und Gestaltung unseres Workshops.

ÖMCCV - Workshop Frühlingsgefühle

Am Samstag den 02.04.22 fand ein Workshop im Seminarraum „Klangreich“ bei Monika Bachlechner- FNL – Referentin und Seminarbäuerin in Nikolsdorf statt.
Im gemütlichen Kreise konnten die Teilnehmer ganz in ihre„Frühlingsgefühle „mit Düften, aromatischen Getränken & Speisen und Atem- und Entspannungsübungen eintauchen. In einer „Wohlfühloase“ begleitet durch so viel altes, neues und bekanntes Kräuterwissen aus unserer Umgebung und Natur.

Monika Bachlechner entführte in ihrem Kräuterkurs zum Thema Fasten- Frühling- Darmgesundheit und Reinigung auch unserer Emotionen, in eine erwachende Frühlingswelt.

Wohltuende Rezepte und Anwendungen mit den Essenzen der Birke, unseren ersten grünen Begleitern im Garten wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Gundermann, Brunnenkresse, Bärlauch und viele weitere Helfer aus der Natur.

Eine wunderbare Klangmeditation unterstützt durch einen entspannenden und wärmenden Leinsamenwickel, ließ allen Stress von den Teilnehmern abfallen.
Gemeinsam bereiteten diese die „Gründonnerstags-Suppe“, mit allem was der Frühling schon „wachsen“ lässt, zu. Der Genuss der Mahlzeit und der auch von uns selbst zubereiteten Aufstriche, frischem – auch Gluten freiem Brot, bildeten den Abschluss und natürlich wurde die ganze Zeit über all die Köstlichkeit wichtiges Wissen für die Unterstützung unserer Gesundheit ausgetauscht.
Bilder und Text: Annette Huber, ÖMCCV Zweigstelle Tirol mit Osttirol

WORKSHOP TEIL 3
Bauch an Kopf - der Darm als Zentrum unserer Gesundheit“ findet am Samstag, 21. Mai 2022 statt
Bericht folgt in der nächsten Ausgabe

Gewährung einer Förderung aus Mitteln der Sozialversicherung

Projekte als große Chance

Seit 2018 können Tiroler Selbsthilfegruppen um finanzielle Förderung von Projekten beim Dachverband der Sozialversicherungsträger, vertreten durch die Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol, ansuchen. Gefördert werden Projekte von Selbsthilfegruppen und -organisationen auf regionaler und lokaler Ebene.

Projektförderungen sind für Selbsthilfegruppen eine große Chance um Projekte umzusetzen, die sie sonst nicht finanzieren könnten.

Das Team der Selbsthilfe Osttirol unterstützt auch heuer wieder die Selbsthilfegruppen beim Ausarbeiten und Abrechnen von Projektanträgen.

ACHTUNG: : Projekte für 2023 müssen bis spätestens Anfang Juni 2022 beim Dachverband Selbsthilfe Tirol eingereicht werden - die Selbsthilfe Osttirol sammelt die Anträge und reicht diese dann geschlossen ein.

Kontakt-Cafe der Selbsthilfe Osttirol

Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen.

Wir freuen uns!

Immer am Dienstagvormittag,
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
im Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, 9900 Lienz

Psychosozialer Krisendienst Tirol

Der Psychosoziale Krisendienst ist als telefonische Anlaufstelle für all jene Menschen eingerichtet, die sich in seelischen Notsituationen oder Krisen befinden. Ab sofort erhalten seelisch belastete Menschen in Tirol an sieben Tagen in der Woche professionelle Beratung und Hilfe unter der Telefonnummer 0800 400 120 - auf Wunsch auch anonym.

Ziel des Psychosozialen Krisendienstes ist es, professionelle Hilfe für eine Erstabklärung leicht zugänglich zu machen. Dabei wird eine Gefährdungseinschätzung und Krisenintervention vorgenommen. Gleichzeitig wird - wenn notwendig - in Absprache mit der Patientin/dem Patienten eine Weiterbehandlung koordiniert.

Erreichbarkeit des Psychosozialen Krisendienstes:
Telefon: 0800 400 120
Montag bis Donnerstag: 8 bis 20 Uhr
Freitag: 8 bis 16.30 Uhr
Wochenende: rund um die Uhr (ab Freitag 16.30 bis Montag 8 Uhr)
Feiertage: rund um die Uhr

„Gesund aus der Krise“ kostenfreie Therapie für Kinder und Jugendliche

„Gesund aus der Krise“ - kostenfreie Therapie für Kinder und Jugendliche
Startschuss für das Projekt „Gesund aus der Krise“.
Die Bundesregierung hat zusammen mit dem Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen (BÖP) und dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) das Projekt „Gesund aus der Krise“ der Öffentlichkeit vorgestellt.

Ziel von „Gesund aus der Krise“ ist, die psychosoziale Versorgung für Kinder und Jugendliche österreichweit, niederschwellig und ohne lange Wartezeiten anzubieten. Eine Hotline wird als zentrale Anlaufstelle eingerichtet, von der aus man an geeignete Beratungs- und Behandlungsstellen weiter verwiesen wird. Damit sollen betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis inklusive 21 Jahre (wieder) gestärkt werden.

Seit Anfang April können sich Betroffene oder deren Erziehungsberechtigte telefonisch **(Tel. 0800 800 122) oder über gesundausderkrise.at anmelden.**

Psychische Gesundheit

Sich gesund zu fühlen braucht körperliches und psychisches Wohlbefinden. Es gibt viele Tage, an denen wir uns nicht wohl fühlen. Dies bedeutet nicht sofort, dass wir krank sind.

Leicht verkühlt zur Arbeit zu gehen, Freunde zu treffen oder sogar etwas Sport zu machen, ist kein Problem. Wird die Verkühlung stärker, werden die Einschränkungen stärker, das Leben wird anstrengender. Kommt Fieber hinzu, ruft das Bett.

Genauso ist es bei psychischen Belastungen. Mit einer leichten Depression sind viele Lebensbereiche machbar. Wird die Depression stärker, werden die Einschränkungen stärker. Mit einer starken Depression ist an Arbeit, Sport oder Gesellschaft nicht mehr zu denken.

Betreffen psychische oder soziale Belastungen einen einzelnen Bereich des Lebens (z.B. die Arbeit) und andere Bereiche sind unbelastet (z.B. Familie, Beziehungen, Hobbies), dann ist diese Belastung leichter zu bewältigen, als wenn alle Lebensbereiche betroffen sind.

Kürzere Belastungen sind leichter zu bewältigen als länger dauernde!

Oft hat eine Belastung in einem Bereich, z.B. Überforderung in der Arbeit, Auswirkungen auf weitere Bereiche: die Überforderung am Arbeitsplatz führt zu starker Erschöpfung, es gibt dann keine Energie mehr für Sport oder für Freunde, vielleicht will man nur noch schlafen. Das Leben schränkt sich ein und die Gedanken kreisen beinahe nur noch den Problembereich.

Der Übergang von Belastung zu Krankheit ist fließend. Je früher ich mir Hilfe suche, umso besser ist es für den weiteren Verlauf!

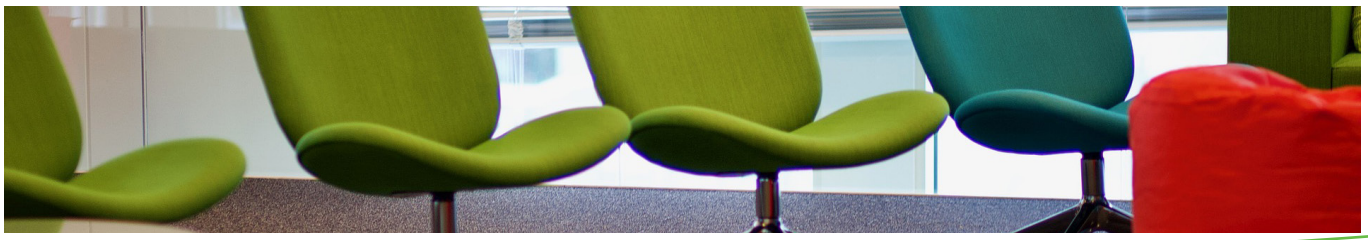
„Jeder vierte Mensch wird zumindest einmal in seinem Leben psychisch krank oder durchlebt eine psychische Krise. (...) Psychische Störungen nehmen weltweit zu, vor allem affektive Störungen (Depression), Angst- und Alkoholerkrankungen." (Quelle: Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien: „Erkrankungen" in: psd-wien.at, 2021, url: www.psd-wien.at, Abruf 19.4.2021)

Es ist wichtig, psychische Erkrankungen als Erkrankungen zu sehen, genauso wie körperliche Erkrankungen. Psychische Erkrankungen sind nicht leicht messbar, im Gegensatz zu Fieber.

Sehr oft haben Menschen mit einer psychischen Erkrankung das Gefühl, sie seien „schwach" oder „faul" oder verantwortlich für ihre Erkrankung. Das ist aber NICHT richtig!

Psychische Erkrankung vermindern sehr oft die Lebensenergie und den Tatendrang. Das ist ein Symptom der Erkrankung und kein persönlicher Fehler.

„Es ist nicht einfach zuzugeben, dass es einem nicht gut geht und man Hilfe braucht. (...) Die Scham davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen führt häufig zu einem sehr späten Behandlungsbeginn. Und ein allzu später Behandlungsbeginn bringt bei jeder Erkrankung Nachteile mit sich." (Quelle: Kuratorium für Psychosoziale Dienste in Wien: „Warum reden wir darüber", in: #darüberredenwir, 2021, url: www.darueberredenwir.at, Abruf 19.4.201)



TERMINVORSCHAU 2022

Mittwoch, 25. Mai 18:30 Uhr	Long/Post-Covid-Infoveranstaltung Institut für Gesundheitsbildung
Samstag, 11. Juni, 09.00 - 17:00 Uhr	1. Osttiroler Demenztag LLA Lienz
Samstag, 17. September 09:00 - 16:00 Uhr	9. Osttiroler Selbsthilftetag LLA Lienz
Samstag, 24. September ganztägig	Ausflug Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben
Sonntag, 18. Dezember 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Selbsthilfe Osttirol Kultursaal Debant
Donnerstag, 22. Dezember 19:00 Uhr	Adventsingen Klosterkirche St. Marien Lienz

Seminare :

Termine noch nicht fixiert (werden rechtzeitig bekanntgegeben)
„Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit - Modul II
Ressourcen in der Gruppenarbeit nützen und einsetzen“
mit Lydia Lienharter-Feldner

„Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit - Modul III
Kreative Selbsthilfegruppenarbeit nutzbar machen“
mit Yutta Saftien

Themenspezifische Infoveranstaltungen in Planung

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber:
Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
Verein der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich
ZVR: 602812356

Anschrift:
Emanuel von Hibler-Straße 5, 9900 Lienz,
Tel. +43 (0)4852/606-290 oder +43 (0)664/3856606
Email: info@selbsthilfe-osttirol.at
Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at

Redaktionsteam: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol / Pixabay (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Die Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache, auch als Gendering bekannt. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Form eines Wortes. Zum Beispiel verwenden wir das Wort „Patient“. Wir meinen damit aber natürlich Männer und Frauen.

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