



Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol





INHALT

- 03** Volles Haus beim Thema Männergesundheit
- 04** Mit LEBENSFREUDE gegen Angst- und Panikattacken
- 06** Erfolgreicher zweiter „Praxistag Demenz“ in Lienz
- 07** Kabarett Josef Burger „100 % Rauschfrei“
- 08** Impressionen Ausflug Innergschlöss
- 09** „Brustvital“ Veranstaltungsreihe zur Brustgesundheit
- 12** Adventsingen



Volles Haus beim Thema Männergesundheit

Die gemeinsame Veranstaltung „Starker Motor für Männer – Mehr PS für Ihre Gesundheit“ am 09. November 2023 fand sehr großen Anklang.

Über 100 Männer (und Frauen) konnten beim Themenabend zur Männergesundheit im Institut für Gesundheitsbildung begrüßt werden. Es wurden „Männerthemen“ wie Prostatakrebs, Hodentumor und Suizidprävention referiert. Besonders wurde die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung für den Mann unterstrichen.

Die Teilnehmer konnten danach in lockerer Runde mit Getränken und Essen die Referenten befragen. „Wir sind mit der Resonanz auf die Veranstaltung mehr als zufrieden und freuen uns sehr, durch unsere Themen so viele Leute angesprochen zu haben“, so der urologische Primararzt Dr. Hubert Volgger.

Im Movember soll durch das Tragen eines Schnurrbartes ein Symbol für Männergesundheit gesetzt werden und ein lockerer Einstieg in eine ernste Angelegenheit ermöglicht werden, denn es sterben jedes Jahr immer noch zu viele Männer an Erkrankungen, welche man durch rechtzeitige Vorsorge hätte erkennen können. „Männer bemühen sich lieber um den nächsten Inspektionstermin ihres Autos, bevor sie sich um sich selbst kümmern“, sagt Dr. Andreas Martinschek, leitender Oberarzt der Abteilung für Urologie am BKH Linz.

„Das Ziel ist es, das Gesicht der Männergesundheit in Osttirol nachhaltig zu verändern, gerne auch durch das Tragen eines Schnurrbartes.“



Referenten: Dr. A. Fritzer, Dr. C. Buchberger, Dr. M. Schmidt, Dr. H. Volgger, Dr. A. Martinschek



Mit LEBENSFREUDE“ gegen Angst- und Panikattacken

Seit September gibt es im Osttiroler Pustertal für Menschen, die an psychischen Problemen wie Angst- und Panikattacken und/oder Depressionen leiden, eine neue Anlaufstelle:

Jeden 1. Dienstag im Monat lädt die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ im Vereinshaus Heinfels zu Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch ein.



Niemand ist frei von Angst, jeder kennt dieses Gefühl, handelt es sich dabei doch um einen angeborenen Mechanismus. Evolutionsgeschichtlich hat Angst die Funktion, die Wahrnehmung zu schärfen, Kräfte zu mobilisieren und den Schutz- und Überlebensmodus zu aktivieren. Kommt es zu einer bedrohlichen Situation, schüttet der Körper Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Stresshormone sind der Auslöser für Reaktionsketten, darunter die Freisetzung ungeahnter Kraftreserven, die den Menschen z.B. zur Flucht oder zum Angriff animieren. Ist die Gefahrensituation vorbei, verschwindet die Angst.

Bei einigen Menschen sind Angstgefühle stärker ausgeprägt, andere fürchten sich seltener. Für manche wird die Angst aber so übermächtig, dass ihre Möglichkeiten, ein normales Leben zu führen

stark eingeschränkt werden. Sie sehen sich in eigentlich ungefährlichen Situationen unvermittelt und plötzlich starken Ängsten und Panikgefühlen ausgesetzt. Typische Symptome, die auftreten, sind Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Schweißausbrüche und Magenprobleme.

Körper und Psyche befinden sich in einem absoluten Ausnahmezustand. Die Attacken können wenige Minuten oder, im Extremfall, einige Stunden anhalten. Ihre Häufigkeit variiert zwischen mehrmals täglich bis monatlich. Sie sind meist nicht an einen besonderen Auslöser gekoppelt, sondern treten wie aus dem Nichts heraus auf. Für Betroffene stellt dies eine zusätzliche Belastung dar, können sie sich doch nie wirklich sicher sein, eine Situation ohne Angst- und Panikattacke zu überstehen.

„Dieses Nicht-Wissen, wann die nächste Attacke kommt, macht es noch einmal viel schwerer, mit dieser psychischen Störung umzugehen. Man beginnt, sich aus der Gesellschaft anderer zurückzuziehen, fühlt sich nicht zugehörig und isoliert. Man bleibt in seiner eigenen Welt gefangen und vereinsamt, was die Problematik aber weiter verstärken kann. Man gerät in einen Teufelskreis der Angst, aus dem man scheinbar nicht mehr entfliehen kann“, berichtet Sonja Bertolini.

Die Sillianerin weiß, wovon sie spricht, war sie doch über Jahre hinweg selbst Betroffene. „Heute geht es mir wieder gut, auch wenn es lange gedauert hat, dorthin zu kommen, wo ich heute bin.“

Sonja ist es ein Anliegen, anderen Menschen, die an Angst- und Panikattacken leiden, unterstützend zur Seite zu stehen. Aus diesem Grund hat sie sich auch dazu entschlossen, die Leitung der neuen Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ im Osttiroler Pustertal zu übernehmen. „Es ist unglaublich hilfreich, zu wissen, dass man nicht alleine dasteht und dass es Menschen gibt, die ähnliche Probleme haben. Sich mit ihnen in einer überschaubaren, geschützten Gruppe zu treffen, die eigenen Sorgen und Ängste auszusprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander bzw. miteinander zu lernen – das ist Sinn und Ziel einer Selbsthilfegruppe“, betont sie.

Dieso wichtige Kommunikation unter Betroffenen streicht auch Wolfgang Rennhofer, Geschäftsstellenleiter der Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol heraus. „Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie stellen aber eine sinnvolle Ergänzung dar und bieten einen Erfahrungsaustausch auf gleicher Augenhöhe. Man erhältlich wichtiges Wissen, auch über Bewältigungsstrategien und den Umgang mit der Erkrankung, vermittelt und erfährt, was man tun kann, um die eigene psychische Gesundheit zu verbessern.“ Wolfgang leitet in Lienz selbst eine Selbsthilfegruppe, die sich „Lichtblicke“ nennt.

Die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ in Heinfels ist, wie er berichtet, die bereits 51. des Vereins der Osttiroler Selbsthilfe. „Ich bin sehr froh darüber, dass wir Betroffenen im Osttiroler Oberland nun vor Ort bzw. in der Nähe ein entsprechendes Angebot sichern können. Bislang mussten Interessierte nach Lienz kommen.“

Wie Sonja hat auch Wolfgang einen jahrelangen, von psychischen Störungen geprägten Weg hinter sich. Heute haben beide gelernt, ihre Ängste zu beherrschen. „Es gibt Atemtechniken und Strategien, die helfen. Man braucht aber jemanden, der darüber informiert und zeigt, wie es funktionieren kann.“ Als ersten Schritt heraus aus der Angststörungen- nennt sie die Notwendigkeit, dass sich Betroffene ihrer Situation bewusst stellen und sich medizinische Hilfe suchen.

Nach der Diagnose können eventuell ein Krankenhausaufenthalt, vor allem aber auch Medikamente und therapeutische Sitzungen helfen. Es ist ein langer Prozess, in dem man an sich selbst arbeiten muss. Es gibt keinen Knopfdruck und alles ist ganz schnell wieder gut.“ Beide Gruppenleiter berichten abschließend von den Aha-Erlebnissen Betroffener, wenn sie das erste Mal an den Selbsthilfetreffen teilnehmen. „Endlich versteht mich jemand“, sei eine Wortmeldung, die man sehr oft höre. „In den Selbsthilfegruppen wird man dazu ermutigt, selbst aktiv zu werden. Gemeinsam sucht man nach Antworten und Lösungen und kann es schaffen, die Lebensfreude zurückzugewinnen und den Alltag wieder in den Griff zu bekommen“, so Sonja und Wolfgang abschließend.

Bericht/Text und Foto: Osttirol Journal



Erfolgreicher zweiter „Praxistag Demenz“ in Lienz

Vielfältige Informationen für Angehörige, Betroffene und Interessierte



Der zweite „Praxistag Demenz – den Alltag meistern“ fand am 16. September in der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz statt und war ein großer Erfolg. Der rege Andrang verdeutlichte die Dringlichkeit des Themas. Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet und Angehörige bestmöglich unterstützt werden?

Die Veranstaltung hatte das Ziel, umfassend über Demenz zu informieren, den Erfahrungsaustausch zu fördern und den Teilnehmenden direkten Zugang zu Expertinnen und Experten zu ermöglichen. Über 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte nahmen an der kostenlosen Informationsveranstaltung teil.

Impulsvortrag „Menschen mit Demenz achtsam begegnen“

Zum Auftakt berührte die renommierte Demenzexpertin Katja Gasteiger mit ihrem Impulsvortrag „Menschen mit Demenz achtsam begegnen“ das Publikum. Sie ging der Frage nach, wie und warum sich Menschen mit Demenz verändern und wie trotz dieser Veränderungen eine achtsame und wertschätzende Begleitung möglich wird.

Workshops und Praktisches für den Alltag

Anschließend hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen. Die Referentinnen und Referenten informierten über Strategien zur Bewältigung emotionaler Herausforderungen und die Stärkung persönlicher Ressourcen. Zudem erhielten die Teilnehmenden Informationen zu rechtlichen Vertretungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps zur Begleitung in der letzten Lebensphase.

An den Informationsständen standen verschiedene regionale Organisationen und Einrichtungen für Beratungen und individuelle Anliegen zur Verfügung. Ein Büchertisch der Tyrolia lud zum Stöbern in aktueller Literatur zum Thema ein.

Regionale Kooperation für Demenzkompetenz

Der Praxistag Demenz ist eine Kooperation zwischen dem Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol – Koordinationsstelle Demenz und der Selbsthilfe Osttirol.

In Tirol sind hochgerechnet mehr als 12.000 Menschen direkt oder indirekt von Demenz betroffen, im Bezirk Lienz geht man hochgerechnet von ca. 950 bis 1.000 Betroffenen aus.



Das Suchtprävention auch unterhaltsam sein kann, bewies Kabarettist Josef Burger im Oktober in der Aula des Gymnasium Lienz.

Der Verein A-h-A „Alkoholranke helfen Alkoholkranken“ veranstaltete gemeinsam mit der Selbsthilfe Osttirol ein Kabarett welches sich mit diesem heiklen Thema beschäftigt. Das Programm verteuflte 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. Bei der anschließenden Diskussion zeigte sich auch die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur professionellen Hilfe.

Denn 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 fast 20 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.



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

Eine kurze Zusammenfassung der betreuenden Lehrperson: Das Kabarett wurde allgemein sehr gut von den 4. Klassen angenommen. Der authentische Auftritt des Kabarettisten sorgte bei der Altersgruppe der 14 bis 15-jährigen für Begeisterung. Dadurch dass nicht mit dem erhobenen Zeigefinger gesprochen wurde, sondern echte Lebenserfahrung anhand von praktischen Beispielen den größten Raum einnahmen, wurde Josef Burger viel Ehrlichkeit und Offenheit entgegengebracht. Die Schüler teilten sich mit, berichteten von ihren Erfahrungen und stellten Fragen.

Die Schüler bezeichneten das Kabarett als „informativ, interessant, trotzdem unterhaltsam“ und stellten einstimmig fest, dass es Josef Burger ausgezeichnet gelingt, die Gefahr der Droge Alkohol deutlich aufzuzeigen. Er macht auch bewusst, welche Folgen übermäßiger Alkoholkonsum mit sich bringen kann. Vor allem kommt seine private Geschichte bei den Schülern sehr gut an, weil sich Josef Burger nicht davor scheut alle Abgründe seiner Alkoholsucht schonungslos zu erzählen. Gerade für Schüler ist es wichtig, dass über das Thema Sucht und Alkohol ehrlich berichtet wird.

In diesem Zusammenhang ist das Kabarett „Rauschfrei“ für Schulen im Rahmen der Suchtprävention absolut empfehlenswert und bietet einen ausgezeichneten Grundstein für die weitere Bearbeitung dieser Thematik.

AUSFLUG INNERGSCHLÖSS





Mittwoch, 4. Oktober 2023

18:00 Uhr

Institut für Gesundheitsbildung
Lienz - Audimax

BrustVital

Erfolgreicher Abend im Zeichen der Gesundheit:
Veranstaltungsreihe zur Brustgesundheit in Osttirol
erweckt großes Interesse

Im Rahmen des Brustgesundheitsmonats Oktober startete mit der BrustVital Veranstaltung eine bedeutende Veranstaltungsreihe statt, die auf reges Interesse stieß und sich der Aufklärung, Prävention und dem Austausch von Informationen zur Brustgesundheit widmete.

Unter dem Motto "Gemeinsam für Brustgesundheit" organisierten die Selbsthilfe Osttirol und das Zentrum für Brustgesundheit (BGZ) im Bezirkskrankenhaus Lienz diese informative Initiative.

Die Veranstaltungsreihe bot vielfältige Programmpunkte, darunter beeindruckende Vorträge von Experten. Diese versierten Fachleute lieferten wertvolle Einblicke in die Brustgesundheit und unterstrichen die Bedeutung der Prävention.

"Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in den westlichen Ländern. Die Zahl der Diagnosen hat in den letzten Jahren zugenommen, jedoch auch die Zahl der Therapiemöglichkeiten. Die Heilungschancen sind sehr gut", betonte Dr. med. Maria Castellan, Ärztin und seit ca. einem Jahr Leiterin des Zentrums für Brustgesundheit.

Die gut besuchte Veranstaltungsreihe ist ein positiver Schritt in Richtung erhöhter Aufklärung über Brustgesundheit und Prävention. Weitere ähnliche Veranstaltungen sind in der Zukunft geplant, um das Bewusstsein für diese wichtige gesundheitliche Thematik weiter zu stärken.

Solche Veranstaltungen bieten eine gute Gelegenheit für Interessierte, sich über Brustgesundheit zu informieren, sich auszutauschen und einen Beitrag zur Unterstützung der Krebshilfe Tirol zu leisten.



Erfolgreiche Sammlung für krebsbetroffene Familien in Osttirol

Die Gemeinschaft in Osttirol hat in den vergangenen Wochen ihr Engagement für krebsbetroffene Familien in der Region unter Beweis gestellt. Mehrere Veranstaltungen fanden statt, um Gelder für die Krebshilfe Tirol zu sammeln und diesen Familien in Osttirol ihrer schweren Zeit zu unterstützen.

Am Donnerstag, den 5. Oktober, fand eine besondere Filmvorführung im Cine X statt. Der berührende Kinofilm „Milla meets Moses“ zog nicht nur Kinoliebhaber an, sondern auch herzliche Spender, die freiwillig für den guten Zweck spendeten. Insgesamt wurden großzügige Spenden in Höhe von 825 Euro gesammelt, die der Krebshilfe Tirol zugutekommen. Danke an Jakob Rossbacher und Walter Schneider für die tolle Unterstützung. Der Höhepunkt dieser Sammelaktion war der Lauf, der im Rahmen der Charity-Veranstaltung „Fun & Run“ am Samstag, den 14. Oktober, stattfand. Diese Initiative konnte stolze 1.050 Euro Startgeld für die Krebshilfe Tirol aufbringen. Dies zeigt die beeindruckende Solidarität und Unterstützung der Menschen in Osttirol. Besonders möchten wir die großzügige Spende von den Eichholz Turtles hervorheben, die das Startgeld großzügig auf 2.000 € aufgerundet haben.

Der Lauf wurde von den Eichholz Turtles in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Osttirol organisiert. Über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligten sich an diesem Sportwettbewerb, bei dem sie in den Kategorien Gehen und Laufen gegeneinander antraten. Es war eine herzergreifende Veranstaltung, die nicht nur sportliche Leistungen, sondern vor allem die Unterstützung für krebsbetroffene Familien. Die gesammelten Gelder werden direkt an die Krebshilfe Tirol weitergeleitet, um den Betroffenen und ihren Familien während ihrer Krebsbehandlung

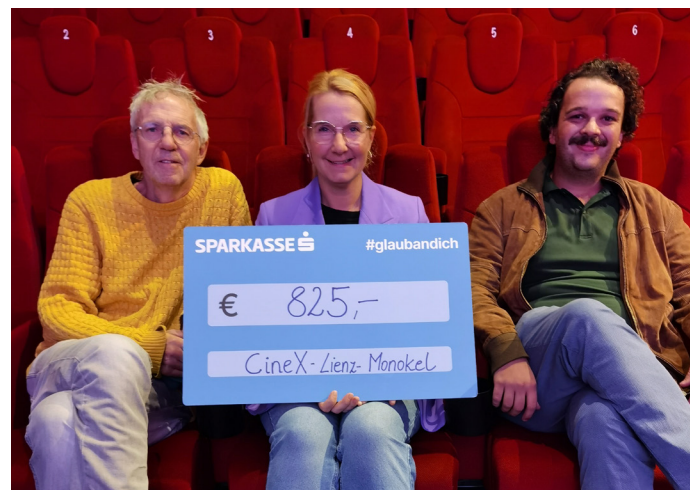


ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
TIROL

zur Seite zu stehen. Diese bemerkenswerte Gemeinschaftsaktion zeigt, dass Mitgefühl und Solidarität in Osttirol einen hohen Stellenwert haben und dass die Menschen fest entschlossen sind, anderen in schwierigen Zeiten zu helfen. Die Organisatoren und Teilnehmer dieser Veranstaltungen möchten sich herzlich bei allen bedanken, die zu diesem Erfolg beigetragen haben, sei es durch ihre Teilnahme, Spenden oder ehrenamtliche Unterstützung. Zusammen haben sie bewiesen, dass gemeinsame Anstrengungen dazu beitragen können, das Leben von Krebsbetroffenen und ihren Familien in Osttirol zu erleichtern.

Statement des Eichholz Turtles Obmann Charly Kaschofer: „Unser ‚Fun & Run‘ war ein großer Erfolg, und wir sind stolz auf die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Osttirol. Gemeinsam konnten wir 2000 Euro sammeln, um krebsbetroffenen Familien in unserer Region zu helfen.“

Statement der Selbsthilfe Osttirol mit Brigitta Kashofer und Kerstin Moritz: „Die Unterstützung, die wir bei ‚Fun & Run und Cine X‘ erhalten haben, zeigt die Stärke unserer Gemeinschaft in Osttirol. Wir werden weiterhin an der Seite der Betroffenen stehen und ihnen helfen, diese schwierige Zeit zu bewältigen.“





ADVENTSINGEN

„Und wir sehen schon den Stern“



Kirchenchor Tristach



Jagdhornbläser Lavant



Ensemble Koller



**KLOSTERKIRCHE
ST. MARIEN LIENZ**

Freiwillige Spenden

**21.12.2023
DONNERSTAG
19.00 UHR**



NUN BEGINNT DIE WEIHNACHTSZEIT,
WOCHEN DER BESINNLICHKEIT.

IN DIESEN TAGEN WOLLEN WIR NICHT
ZU VIEL FRAGEN, SONDERN LIEBE IN
UNSEREN HERZEN TRAGEN.

WIR WOLLEN GEMEINSAM SITZEN BEI
KERZENSCHNITT UND EINFACH
ZUSAMMEN GLÜCKLICH UND
ZUFRIEDEN SEIN.

WIR WÜNSCHEN ALLEN FRIEDLICHE
WEIHNACHTEN UND
EIN ZUFRIEDENES JAHR 2024



Impressum

Medieninhaber/Herausgeber:
Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
Verein der Tiroler Selbsthilfvereine 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.

