
Selbsthilfe



amPuls

Zeitung der **Selbsthilfe** Tirol - **Zweigverein Osttirol**

Ausgabe 1/2023

Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol



INHALT

- 03** 20-jähriges Bestandsjubiläum BSVT, Bezirksstelle Osttirol
- 04** Harnverlust nach Prostata-OP
- 05** Kreativseminar mit Yutta Saftien
- 06** „Meine Freunde wissen nicht, wie es bei mir daheim zu-geht.“/HPE
- 07** Selbsthilfetreffen - virtuell oder präsent
- 08** Pflegefit-Onlinekurs vom Roten Kreuz
- 09** „Waldbaden“ Resilienz stärken mit und in der Natur
- 10** Neue Plattform für Nachbarschaftshilfe
- 11** 2. Demenztag am 16. September 2023
- 12** Bewusst atmen - einfach singen besser leben

BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband - 20 jähriges Bestandsjubiläum

Am 07. Juni feierte der BSVT, Bezirksstelle Osttirol sein 20jähriges Bestandsjubiläum.

Im Rahmen des feierlichen Festaktes am Hauptplatz vor der Liebburg wurde der Anfangszeiten gedacht und von zahlreichen Ehrengästen für die Arbeit im Bezirk gedankt.

Neben der Bürgermeisterin der Stadt Lienz, Elisabeth Blanik, Bgm Andreas Pfurner, Nußdorf/Debant und der Obfrau der Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol Meier Daniela sowie aller Hauptverantwortlichen des BSVT fanden sich zahlreiche Mitglieder, aber auch Interessierte ein um dem Festakt beizuwohnen.

Unter professioneller Moderation durch Larissa Frank und der wunderbaren musikalischen Umräumung durch „Forcher Gaber with friends“ herrschte eine gelöste und stimmungsvoll-ungezwungene Atmosphäre mitten in der Lienzer Innenstadt, von der auch viele Passanten angelockt wurden und auf die Anliegen des BSVT aufmerksam gemacht wurden.

Der BSVT steht für gute Dienstleistungen mit starkem Miteinander und gelebtem Vertrauen sowie der Förderung von kleinen und großen Schritten. Er sieht sich als Kompetenzzentrum für Selbstbestimmung und Partizipation für die Menschen unter seiner Obhut.

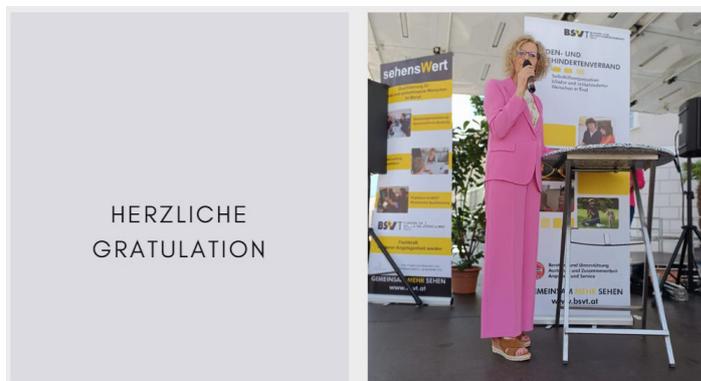
Als einzige Anlaufstelle im Bezirk betreut der BSVT an die 150 Personen und ist integraler Bestandteil zur Sicherung einer stabilen Daseinsvorsorge.

Als Teil der großen Selbsthilfefamilie im Bezirk sind wir partnerschaftlich sehr verbunden.

Allen Verantwortlichen des BSVT an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die wertvolle Arbeit und weiterhin viel Freude, Engagement und Schaffenskraft für euer Tun mit und an den Menschen im Bezirk.

Zum 20jährigen Bestehen herzliche Gratulation und Danke für die gute Zusammenarbeit!

Bezirksstelle Osttirol, Hilfsmittelversorgung, Beratung
 Kornelia Meier
 Telefon: 04852 / 655 98
 Mobil: 0664 / 439 32 11
 E-Mail: kornelia.meier@bsvt.at osttirol@bsvt.at



Harnverlust nach Prostata Operation

Infoveranstaltung am 29. März 2023

Ein junger, gesunder Mann kann problemlos 500 bis 900 Milliliter Harn in der Blase zurückhalten. Dagegen muss ein älterer Herr mit vergrößerter Prostata, meist bei bereits 200 Millilitern Harn dringend die Toilette aufsuchen. Ursache dafür ist das langsame, aber gutartige Anwachsen der Prostata, das ab dem 40. Lebensjahr beginnt.

Wie ein enger werdender Ring drückt dann die Prostata auf die Harnröhre. Der Harnstrahl wird schwächer und es dauert länger bis sich die Blase entleert. Dabei kommt es auch zu einem Nachtröpfeln. Der oftmalige Harndrang in der Nacht kann mitunter zum Schlafräuber werden.

Meist ist eine medikamentöse Therapie erfolgreich, erklärt Dr. Christoph Buchberger, Facharzt der Urologie in Linz. Wenn aber die Medikamente keine Wirkung erzielen, kann eine operative Verkleinerung einer gutartig vergrößerten Prostata in Betracht gezogen werden.

Schulungen zum Beckenbodentraining für Männer bietet Physiotherapeutin Katrin Warscher an. Diese Übungen können Drangbeschwerden, besonders nach einer operativen Entfernung der bösartig veränderten Prostata verringern. Dabei lernt man, die Beckenbodenmuskulatur aus eigenem Willen gezielt zu beeinflussen.

Für eine diskrete Inkontinenzberatung stehen Birgit Rippitsch und Karolin Angerer zur Verfügung. Sie haben umfangreiche Berufserfahrungen mit Männern welche an unfreiwilligem Harnverlust leiden. Inkontinenzprodukte für Männer gibt es für jede Art von unfreiwilligem Harnverlust und jeden Schweregrad. Mit jährlich 50.000-mal diagnostiziertem Prostatakrebs ist dieser die häufigste Krebsart in Österreich. Daher sollten Männer ab dem 50. Lebensjahr eine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. Bei familiärer Vorbelastung bereits ab dem 40. Lebensjahr.



Dr. Christoph Buchberger
Facharzt für Urologie

Katrin Warscher
Physiotherapeutin,
Kontinenzgesellschaft Österreich

Birgit Rippitsch und Karolin Angerer
Dipl. GuK Schwestern,
Inkontinenzberaterinnen

Herzlich Willkommen!



Zwei neue Vorstandsmitglieder bereichern zukünftig die Arbeit der Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol.

Nach dem Ausscheiden von Anja Monitzer und Peter Mair haben sich Sabine Buchberger und Bianca Monitzer dankenswerterweise bereit erklärt im Vorstand mitzuarbeiten und ihre Ideen und Vorschläge einzubringen.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und dürfen uns aber auch bei Peter und Anja für die jahrelange Mitarbeit im Vorstand der Selbsthilfe Osttirol bedanken. **DANKE!**

Ressourcen und Perspektiven

Kreativseminar mit Yutta Saftien

Etwas Mut erforderte es schon, sich bei diesem Seminar anzumelden. Bei einigen TeilnehmerInnen entstand im Vorfeld der Druck, gut zeichnen, ein perfektes Ergebnis abgeben zu müssen. Wahrscheinlich ein Relikt aus längst vergangenen Schultagen...

Alle Sorgen und Vorbehalte waren unbegründet. Denn jedem Menschen liegt Kreativität von Natur aus inne. In entspannter Atmosphäre ließen wir uns im Selbsthilfetreff auf eine gemeinsame kreative Reise ein. Wir durften auf spielerische Weise mit den verschiedensten Farben unseren ganz persönlichen Baum auf's Papier bringen.

Dadurch war es möglich, eigene Fähigkeiten und Kraftquellen sichtbar zu machen und mit Hilfe unserer Seminarleiterin, einer zertifizierten Gestalt- und Kunsttherapeutin, neue Sichtweisen und oft auch überraschende Erkenntnisse zu gewinnen. Gelernt wurden zudem Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können und Lösungsansätze zu nutzen.

Alles in allem war es ein sehr gelungenes Seminar, in dem der Humor nicht zu kurz kam und Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen gefördert wurden. Gestärkt und entspannt traten wir am Abend den Heimweg an. Text: Johanna Kern-Walder



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

„Wissen schafft Vertrauen“

Unter dem Motto „Wissen schafft Vertrauen“ fand am 5. Mai 2023 der erste West-Österreichische Krebs-Patient/innen-Tag statt, der gemeinsam von Medizinischer Universität Innsbruck, den Tirol-Kliniken und dem Comprehensive Cancer Center Innsbruck organisiert wurde. Durch Impulsvorträge und Workshops informierten renommierte Ärzte über den neuesten Stand in der Krebsforschung und über das breite Themenfeld der Behandlungsmöglichkeiten.

An den Ausstellungsständen konnte man sich über das Angebot des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol, dem Zweigverein Osttirol sowie den onkologischen Selbsthilfegruppen informieren.



„Meine Freunde wissen nicht, wie es bei mir daheim zugeht.“

Wir vom HPE Tirol/Bezirk Osttirol (Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von psychisch erkrankten Menschen) würden euch heute gerne das Projekt #visible vorstellen.

275.000 Kinder und Jugendliche in Österreich haben eine/n psychisch erkrankte Mama/ Papa oder Geschwister. Es sind also echt viele junge Menschen betroffen. Nach wie vor wird nur wenig darüber gesprochen. Eine psychische Erkrankung betrifft die ganze Familie. Auch soziale und finanzielle Probleme kommen oft dazu.

In einer Schulklasse sitzen durchschnittlich vier Kinder, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil/ Geschwister aufwachsen.

„Ich dachte, ich kann meinen Papa gesund machen, wenn ich mich besonders anstrenge“, oder „Ich dachte lange, ich bin die Einzige, deren Mama immer traurig ist“, solche Sätze kommen von vielen Kindern und Jugendlichen in der Beratung vor.

Mit dem Projekt #visible soll dieses Thema sichtbar gemacht werden und Unterstützung angeboten werden! Beratung und Sofortchat! Vor allem hier in Osttirol ist es für Kinder und Jugendliche schwierig, niederschwellig und relativ anonym Hilfe zu bekommen. Kennst du jemanden der Beistand braucht? Auch du als Freund oder Freundin kannst Dich dort informieren.

Es wird über Erfahrungen geschrieben und gesprochen, das #visible Webportal bietet Onlineberatung und einen Blog.



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

HPE in Tirol

Beratung & Information für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter
HPE Tirol ist die Vereinigung von Angehörigen psychisch Erkrankter in Tirol. Wir sind ein Selbsthilfe - Verein und engagieren uns für die Unterstützung von Angehörigen, und sind die Interessenvertretung sowohl im politischen als auch im psychosozialen Bereich.

HPE-Tirol ist ein Verein für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.
HPE organisiert Selbsthilfegruppen für Angehörige, Vorträge, Beratung.
HPE vernetzt sich.

Selbsthilfegruppe für Angehörige, Freunde, Kollegen von psychisch erkrankten Menschen ab 18. Lebensjahr
Gruppenabende jeden 3. Donnerstag im Monat - 0660 / 65 68 576 oder 0660 / 99 10 800

Auch Eltern und andere Bezugspersonen erhalten Informationen und Beratung.

„Ich dachte lange, ich bin der Einzige, dessen Papa immer traurig ist.“

www.visible.co.at

#visible Kinder psychisch erkrankter Eltern sichtbar machen.

Kontktadressen:
www.visible.co.at, facebook, Instagram

Ein Projekt von:
Pro Mente OÖ, HPE Österreich, JOJO

Selbsthilfetreffen - virtuell oder präsent

Die Nutzung sozialer Medien in der Selbsthilfe kann eine wertvolle Ressource sein, da sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Herausforderungen zusammenbringen und ihnen die Möglichkeit geben, sich gegenseitig zu unterstützen. Allerdings ist es wichtig zu beachten, dass die Informationen, die in diesen virtuellen Gruppen geteilt werden, nicht immer vertrauenswürdig sein können. Es ist wichtig, kritisch zu bleiben und Informationen zu überprüfen, bevor man sie annimmt oder teilt. Es gibt jedoch viele Vorteile von persönlichen Treffen im Vergleich zu virtuellen oder Online-Kommunikationsmethoden. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile.

Der persönliche Austausch.

Bei persönlichen Treffen hat man direkten Kontakt zu anderen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe. Man kann sich dabei in die Augen schauen, Emotionen erkennen und Verbindungen knüpfen, die auf dem digitalen Wege unmöglich sind. Diese Präsenz trägt dazu bei, eine tiefere Verbindung und ein tieferes Verständnis zwischen

den Teilnehmern aufzubauen. Eine Gruppenregel lautet, „Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen“, damit bleibt auch die Anonymität gewahrt.

Besserer Beziehungsaufbau.

Es ermöglicht Menschen, eine stärkere Bindung aufzubauen. Beim persönlichen Treffen kann man Signale wie Augenkontakt, Gestik und Mimik wahrnehmen, was dabei hilft, eine bessere Beziehung aufzubauen. Dies entfällt bei virtuellen Kontakten. Außerdem können Vertrauen und Sympathie durch persönlichen Kontakt schneller hergestellt werden.

Effektivere Kommunikation.

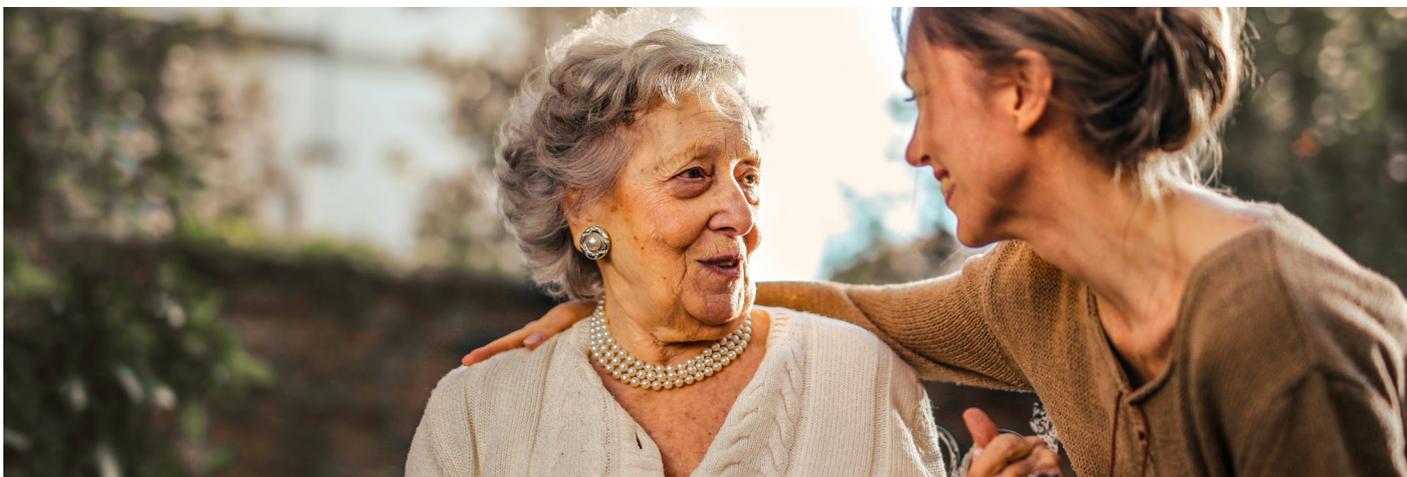
Persönliche Treffen ermöglichen eine effektivere Kommunikation, da Gespräche nicht durch technische Probleme oder schlechte Verbindungen unterbrochen werden. Durch direkte Interaktion und persönlichen Kontakt können Missverständnisse vermieden und einen besseren Erfahrungsaustausch von Betroffenen erreicht werden.

Soziale Medien können sowohl zur sozialen Isolation als auch zur Vernetzung beitragen.

Die sozialen Medien können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf unser soziales Miteinander haben. Einige Forschungen zeigen, dass der übermäßige Gebrauch von sozialen Medien das Risiko von sozialer Isolation erhöhen kann. Darum ist es wichtig, dass wir uns bewusst sind, wie wir soziale Medien nutzen und welche Auswirkungen dies auf unser soziales Leben haben kann. Positiv ist das Angebot von Möglichkeiten für den Austausch von Ideen, Meinungen und Erfahrungen sowie für die Unterstützung von Freunden und Familienmitgliedern, die möglicherweise weit entfernt sind. Doch bei der Bewältigung eines gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problems bietet die Gemeinschaft der Selbsthilfegruppen mit Erfolg, mit präsenten Menschen in persönlichen Treffen ihre Hilfe für Hilfesuchende und Interessierte an. Also kommen wir und bleiben wir offline in einem emphatischen Kontakt.



Pflegefit-Onlinekurs vom Roten Kreuz



Viele Menschen benötigen aufgrund eines Unfalls oder einer Krankheit kurzfristig Unterstützung. Andere bleiben langfristig pflegebedürftig. Der Großteil dieser Menschen erhält die Pflege und Betreuung von Angehörigen. Damit das gut funktioniert, gibt es vieles, worauf man achten muss.

Im Pflegefit-Onlinekurs lernen Sie, wie Sie pflegebedürftigen Angehörigen helfen können. Die 8 Module sind gut verständlich und praxisnah aufbereitet. Sie können diese in beliebiger Reihenfolge durchführen.

Indem Sie die Inhalte erarbeiten und einzelne Module absolvieren, erhalten Sie Antworten auf viele Fragen, wie etwa:

- Wie überprüfe ich Vitalzeichen und den Gesundheitszustand?
- Wie führe ich die Körperpflege richtig durch?
- Wie kann ich helfen, dass die pflegebedürftige Person mobil ist?
- Wie reagiere ich bei Komplikationen?

In den einzelnen Modulen lernen Sie, wie Sie darauf schauen können, dass Ihre Angehörigen mit Ihrer Unterstützung so gut wie möglich den Alltag bewältigen können. Zusätzlich erhalten Sie immer wieder wertvolle Tipps, damit Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten. Nachdem Sie die Module absolviert haben, sollten Sie die Situation und Bedürfnisse pflegebedürftiger Angehöriger besser einschätzen können.

Module:

Gesunden- und Krankenbeobachtung

Bewegung

Essen und Trinken

Entlastung

Ausscheidung

Ein gutes Miteinander

Körperpflege und Hygiene

Komplikationen

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Die einzelnen Module können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden.

<https://wissen.roteskreuz.at/>

„Waldbaden“ Resilienz stärken mit und in der Natur

Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt die Stresshormone, stärkt das Immunsystem, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht. In Japan ist das Waldbaden bereits seit den 80er Jahren eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, die auch von Ärzten verschrieben wird. Wir tauchen achtsam mit allen Sinnen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein und lassen die Seele baumeln.

Waldbaden sind einfache Übungen, um einen Waldbesuch für die Gesundheit intensiver und gezielter zu nützen. Waldbaden fördert unzählige gesundheitliche Aspekte auf körperlicher Ebene, wie z.B.: verbesserte Atmung, reguliert Blutdruck und Blutzucker, die in der Waldluft enthaltenen Terpene fördern die Bildung von natürlichen Anti-Krebs-Killerzellen, Herzschutzsubstanz DHEA wird vermehrt gebildet, Stärkung des Immunsystems, Schlafprobleme verbessern sich, ...

Wir schlenderten, hielten inne, machten Pausen, riechten, lauschten, sahen, fühlten...



Weiterer Termin Waldbaden: Samstag, 2. September 2023, halbtags
 Einladung folgt zeitgerecht

Welparkinson-Tag - Infoveranstaltung

Anlässlich des Welt-Parkinson-Tages veranstaltete die SH-Gruppe Parkinson gemeinsam mit Expert:innen und Unterstützern einen Informationsnachmittag um auf die Situation von Betroffenen einzugehen.

Beim Vortrag der Ergotherapeutinnen Kerstin Schett und Elisabeth Ratheiser vom Physio-Institut Lienz wurde zuerst erklärt was die Ergotherapie genau ist und danach wurde näher auf die Therapiemaßnahmen bei Parkinson eingegangen. Außerdem wurden noch die Therapieangebote für Parkinson Patienten und Patientinnen im „Physio- Institut“ in Lienz erläutert.

Logopädin Heidi Jaufenthaler hat ihre logopädische Arbeit mit Patienten mit Morbus Parkinson erörtert. Störungen des Sprechens, wie z. B. Startschwierigkeiten, monotones Sprechen, verwaschene Artikulation und eingeschränkte Lautstärke, wurden behandelt und besprochen. Es konnte mehr über die therapeutischen Möglichkeiten zur Verbesserung dieser sprachlichen und stimmlichen Bereiche erfahren werden. Auch auf die häufig beschriebenen Probleme beim Schlucken von Nahrung und Flüssigkeiten ist die Referentin eingegangen und konnte Tipps und Hilfestellungen in einem praktischen Teil des Vortrags vermitteln.

Primar Dr. Josef Großmann ist im Speziellen auf die Behandlung der Parkinsonkrankheit eingegangen.

Die Mitglieder der Parkinsongruppe können sich ab sofort wieder zum Parkinsonturnen anmelden! Das Turnen findet unter Anleitung einer Physiotherapeutin im „Physio-Insitut“ im Dolomitencenter in Lienz statt.

Nähere Infos bei Gruppenleiterin Anna Webhofer unter 0664/73909644

Gruppentreffen Parkinson:

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr im Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5 a, Lienz





Einladung zum 2. Praxistag

Demenz – den Alltag meistern

Austausch und Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte

16. September 2023, 9:00 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 auszutauschen.
Entscheiden Sie sich für drei der angebotenen Workshops und nehmen Sie am spannenden Wissensaustausch teil.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens 8. September 2023
telefonisch unter 0664 38 56 606 oder per E-Mail: info@selbsthilfe-osttirol.at

Die Teilnehmer:innenzahl in den einzelnen Workshops ist begrenzt. Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.

Die Teilnahme sowie die Verpflegung sind kostenlos –
Freiwillige Spenden an die Selbsthilfe Osttirol sind willkommen!

Mehr zum Thema Demenz finden Sie unter www.demenz-tirol.at.

Mit Unterstützung von



BEWUSST ATMEN EINFACH SINGEN BESSER LEBEN

 Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

Freitag, 30. Juni 2023 - Samstag, 1. Juli 2023



Modul 1 - Wissen / Prävention

Unsere Lunge verstehen
Unsere Atmung kennen
Unser Leben gestalten

Modul 2 – Praxis / Training

Individuell angepasste Anleitung für die Anwesenden
mit ihren persönlichen Fragen und Bedürfnissen

Modul 3 – Singen / Musikerlebnis

flexible Gestaltung je nach Bedarf
evtl. kleine Aufführung

Referentin:



DSA Eveline Skarek,

Expertin für Atemtraining und Gesangstherapie
bei COPD, Asthma, Fibrose und nach COVID-19
Atem- und Gesangstherapeutin im Rehasentrum Weyer seit 2011
Diplomierte Gesangspädagogin, VMI Vienna Music Institute
Diplomierte Multimediale Kunsttherapeutin, ÖAGG
Diplomierte Sozialarbeiterin, Akademie für Sozialarbeit St. Pölten
Ausgebildete Jazz-Sängerin, SAY YES & keep swinging
Gründerin und Leiterin der Gruppen
„Bewusst Atmen – Einfach Singen – Besser Leben“

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung
bis 23. Juni 2023 unter
info@selbsthilfe-osttirol.at oder 0664/38 56 606

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/Pexel (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.

