



Themen in dieser Ausgabe:

- Essstörungen
- Adventsingen
- Lesung Viktor Staudt
- Welt-Alzheimerstag
- Selbsthilfetag 2015
- Seminar Dr. Harrer
- Trauerveranstaltung
- Pflegetagebuch

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. Hiblestraße 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

ESSSTÖRUNGEN

„Das Streben nach dem perfekten Körper“

nannte Dr. Ingolf Bühler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Mittersill, seinen Vortrag über Essstörungen, den die Selbsthilfe Osttirol organisierte. Studien belegen, dass schon die Volksschüler viel zu dick sind. Gesellschaftlich akzeptiert wird hingegen nur mehr der perfekte Mensch. Mit der Idealfigur werden Intelligenz, Erfolg und Gesundheit gleichgesetzt.

Verlierer dieser gesellschaftlichen Ausgrenzung sind heranwachsende Mädchen, junge Frauen, neuerdings auch junge Buben und Männer. Aktuell sind vier von 1.000 jungen Menschen an Magersucht erkrankt.

Von allen psychischen Erkrankungen ist die Magersucht auch heute noch diejenige mit der höchsten Sterberate. Im Vortrag wurden die unterschiedlichen Erkrankungsbilder, der schleichende Übergang vom Achten auf seinen Körper über „Körperkult“ bis zur Erkrankung deutlich gemacht sowie Hilfe- und Behandlungsmöglichkeiten, Grenzen von Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen aufgezeigt.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden die Selbsthilfe-Gruppen für Betroffene und Angehörige „Essstörungen. Den Körper lieben lernen“ vorgestellt.

Im Anschluss bestand die Möglichkeit für Gespräche mit Gruppenleiterinnen Beate Persil-Gruber (Psychotherapeutin) sowie Elfriede Vergeiner (Lebens- und Sozialberaterin i.A.).



Gruppentreffen:

Betroffene:
Jeden 2. Mittwoch
im Monat um
19:00 Uhr
Angehörige:
Jeden 3. Mittwoch
im Monat um
19:00 Uhr
Selbsthilfetreff,
Rechter Iselweg 5a

ADVENTSINGEN

„Und wir sehen schon den Stern“

der
SELBSTHILFE
OSTTIROL

Kirchenmusik Koller

Terzett Burgfrieden

Gemischter Chor Matrei i. O.

Der Gemischte Chor Matrei in Osttirol, das Terzett Burgfrieden sowie die Kirchenmusik Koller stimmen mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.
Sprecher: OSR Franz Gruber

Freitag, 18. Dezember 2015
18.30 Uhr, Klosterkirche St. Marien Lienz

Eintritt: freiwillige Spenden

SONNENSTADT LIENZ

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe Osttirol wünschen unseren Mitgliedern und Gönnern frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr 2016.



Unsere Geschäftsstelle bleibt vom 21. Dezember 2015 bis 06. Jänner 2016 geschlossen.



Lesung Viktor Staudt/Stadtbücherei Lienz

Viktor Staudt: Ein Leben, eine Geschichte, eine Inspiration

Seit sein Buch „Die Geschichte meines Selbstmordes“ erschienen ist, ist er ständig unterwegs und bekommt viel Zuspruch. Trotzdem hat er manchmal noch schlechte Gedanken. "Aber jetzt weiß ich, das sie nicht echt sind und wieder vorbeigehen", betont Staudt. Und er weiß, dass es Menschen gibt, auf die er sich verlassen kann. "Du bist nicht allein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Es gibt tolle Leute, die dich sofort umarmen und unterstützen möchten. Du bist ihnen nur noch nicht begegnet." so Staudt.

Er selbst hat sein Leben der Präventionsarbeit gewidmet und hält Vorträge und veranstaltet Workshops zu diesem Thema. Am Freitag, 06. November lud die Selbsthilfe Osttirol zu einer Lesung in die Stadtbücherei Lienz ein.



WELTALZHEIMERTAG 2015



Im vollbesetzten Vortragssaal am BKH Lienz stellten Primar Dr. Josef Großmann, Dr. Martin Schmidt sowie Dr. Mathias DalBianco die neuesten Entwicklungen in Sachen Demenz beim Weltalzheimertag am 28. September vor.

„Die demografische Entwicklung zeigt eine immer höher werdende Lebenserwartung – vor allem auch bei uns in Osttirol. Auch die Anzahl der an Demenz erkrankten Menschen wird sich damit massiv erhöhen. Derzeit gibt es in Österreich rund 130.000 Menschen mit dementiellen Erkrankungen, ca. 60% davon haben Alzheimer. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Anzahl ungefähr verdoppelt haben“, berichtete Josef Großmann. Neben den gesellschaftlichen Veränderungen, die sich daraus ergeben, stellten die Ärzte vor allem

auch den Zusammenhang zwischen Demenz- und seelischen Erkrankungen in den Mittelpunkt. „Es gibt psychische Erkrankungen, die aussehen wie Demenz, aber zum Beispiel eine Depression sein können. Diese Störungen – wie zum Beispiel Vergesslichkeit, geminderte Erinnerungsfähigkeit – sind gut behandelbar“, erklärte dazu Martin Schmidt.

Die Diagnostik sei bei diesen Erkrankungen sehr aufwändig. „Wichtig ist eine vernünftige Diagnostik und eine gute Behandlungsplanung. Der Zeitfaktor spielt nämlich eine wichtige Rolle“, so Großmann. Eine große Bedeutung würden bei dieser Planung Angehörige und Hausarzt spielen. Der Betroffene selbst oder die Angehörigen sollten möglichst früh mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen. Dieser überweist den Patienten an einen Facharzt.



SELBSTHILFETAG 2015

Alle zwei Jahre lädt die Selbsthilfe Osttirol zum Selbsthilfetag – die diesjährige Veranstaltung am 7. November brach alle Rekorde. Unsere Erwartungen wurden bei weitem übertroffen, die Workshops waren ausgebucht und der Besucherandrang war so groß wie noch nie.

Dem Umgang mit psychischen Erkrankungen war der Vormittag gewidmet. ORF-Moderator Mag. Wolfram Pirchner begeisterte mit seinem Vortrag und sprach offen über seine Erfahrungen mit Panikattacken, Angstzuständen und Therapien. Psychologe Dr. Georg Fraberger verblüffte die Zuhörer mit so mancher Aussage über seine Einstellung zum Leben. „Was den Menschen wirklich ausmacht, hat weniger mit seinem Körper zu tun als vielmehr mit der Art des Fühlens. Hier musste ich selbst oft erkennen: Hoppala, ich denke in eine falsche Richtung“, so Fraberger.

Primar Dr. Martin Schmidt sprach über psychische Störungen von Menschen sowie von Störungen in der Gesellschaft, von Stigmatisierung und Entstigmatisierung. Die Podiumsdiskussion zum Thema psychische Erkrankungen leitete Wolfram Pirchner. Viktor Staudt, der nach seinem Selbstmordversuch beide Beine verlor,

nahm genauso daran teil wie Martin Schmidt, Georg Fraberger, Berta Lackner, die an Zwangsstörungen leidet, Wolfgang Rennhofer, Dr. Renate Ausserbrunner und Norbert Erlacher, Leiter einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Der Nachmittag war dem Thema „Alternativen der Heilung“ gewidmet. Prof. Dr. Peter Lechleitner zeigte Möglichkeiten, Grenzen und auch Gefahren komplementärer Heilmethoden auf. Dr. Daniela Zojer sprach über Quantenmedizin, Dr. Alexander Meislinger über Homöopathie, Margit Dummer über schamanische Heilarbeit und Ing. Herbert Lusser betrachtete das menschliche Lebensumfeld aus der energetischen Richtung. Auch das Thema alternative Heilmethoden lockte viele Besucher an, sodass der Saal, wie am Vormittag, bis auf den letzten Platz besetzt war.

Viktor Staudt leitete am Nachmittag einen Workshop zum Thema Selbstmordprävention mit SchülerInnen der BHAK/BHAS und des Gymnasiums. Die jungen Menschen zeigten sich begeistert und werden das Thema jetzt auch im Unterricht in Form einer Nachbearbeitung aufgreifen.



Seminar mit Dr. Michael Harrer



Die Balance finden: Achtsamkeit und Mitgefühl in der Beziehung zu mir selbst und anderen

Das Seminar machte in kleinen Übungen die Grundlagen der Achtsamkeit erfahrbar. Es wand sich dann der Anwendung der Achtsamkeit in (helfenden) Beziehungen zu und speziell der Kultivierung von Emotionaler Intelligenz und Mitgefühl für sich selbst und andere. Die Praxis der Achtsamkeit kann auch dazu beitragen, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen ebenso akzeptierend wahrzunehmen wie die der anderen Menschen. All dies diente dem Ziel, immer wieder eine gute Balance zu finden, für andere da zu sein, sich selbst dabei nicht zu vergessen und gut für sich selbst zu sorgen.

WENN KINDER STERBEN - MIT DER TRAUER LEBEN



Freitag, 11. Dezember 2015, 19:00 Uhr
Rettungszentrum Matri in Osttirol

Radziwon Maria:
Angebote der Krankenhaus-Seelsorge

OA Dr. Ingrid Zittera:
„Stille Geburten“

Rudi Ruml:
Der Sinn einer Trauerbegleitung

Monika Pucher-Schweiger:
Gruppenleiterin SH-Gruppe Sternenkinder



PFLEGETAGEBUCH

Für die Pflege zu Hause stellt das Pflegegeld eine wichtige finanzielle Unterstützung dar. Nicht immer werden die Klienten entsprechend dem tatsächlichen Hilfe- und Betreuungs- sowie Pflegebedarf von den Sachverständigen eingestuft. Ein Grund dafür ist u.a. die häufige Überforderung der pflegenden Angehörigen, den täglichen Aufwand bei der Begutachtung korrekt aufzuzeigen. Wird ein Klient zusätzlich von einem mobilen Pflegedienst betreut, wird die Pflegedokumentation herangezogen. Pflegen Angehörige ohne professionelle Hilfe von außen, fehlen solche hilfreichen Aufzeichnungen.

Die Plattform Mobile Pflege Tirol hat in Zusammenarbeit mit der Arbeiterkammer Tirol ein Pflegetagebuch ausgearbeitet. In diesem Pflegetagebuch beschreiben die pflegenden Angehörigen die tatsächliche Pflege. Es ist empfehlenswert das Pflegetagebuch mindestens über 2 Wochen zu führen.

Zur Pflege gehören alle Betreuungs- und Hilfsverrichtungen sowie die Anleitung und Beaufsichtigung von Menschen mit psychischen und geistigen Behinderungen.

Bei Ermittlung des Pflegebedarfes ist von Durchschnittswerten für die pro Monat erforderlichen Zeitaufwendungen auszugehen. Die Summe dieser Zeitwerte ergibt den Pflegebedarf, der für die Höhe bzw. Stufe des Pflegegeldes ausschlaggebend ist.

Das Pflegegeld ist eine monatliche finanzielle Beihilfe für den Pflege- und Betreuungsaufwand ohne den Anspruch, die gesamten Kosten zu decken. Pflegetagebücher sind in der Geschäftsstelle der Selbsthilfe erhältlich.

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: 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. 02. 2016