



Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol



INHALT

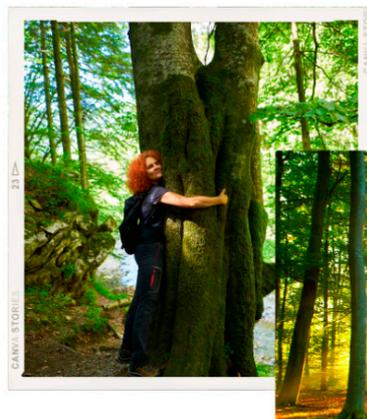
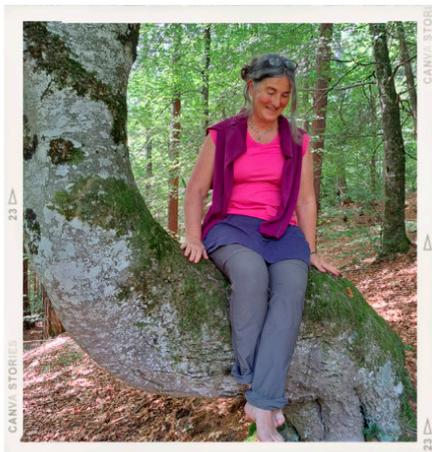
- 03** Waldbaden“ Resilienz stärken mit und in der Natur
- 04** Ausflug zu Wildpark Assling
- 05** Brustkrebs was nun?
- 06** 10. Osttiroler Selbsthilfetag zum Thema Darmgesundheit
- 08** Demenz im Fokus - 3. Praxistag
- 09** Movember Talk
- 10** „Reden rettet Leben!“
Eine Woche der Hoffnung und Zuversicht

„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...



Waldbaden Osttirol



Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.
Zew



- AUSFLUG ZUM WILDPARK ASSLING -



„Brustkrebs – was nun? Ein Wegweiser durch Diagnose und Therapie“

Unter diesem Titel wurde vom Brustgesundheitszentrum gemeinsam mit der Selbsthilfe Osttirol ein Abend für die Osttiroler Bevölkerung anlässlich des Internationalen Brustkrebstages am 1. Oktober 2024 geplant. Im Rahmen der Veranstaltung wurde der Weg einer fiktiven Patientin mit allen Stationen, die sich im Rahmen der Diagnose und Therapie ergeben, nachgezeichnet.

In Osttirol werden jährlich zwischen 60 und 70 Patientinnen mit der Neudiagnose eines Mammakarzinoms betreut – in jedem Fall ist die Diagnose ein Schock und die Bereitstellung eines klaren Therapieplans in einem Netz von Betreuer*innen der verschiedenen Fachrichtungen, die sensibel und empathisch auf jede einzelne Patientin eingehen, unumgänglich. Vertreter aller verschiedenen Disziplinen – von Radiologie über Gynäkologie, Chirurgie, BreastCareNurses, Sozialarbeit zu physikalischer Therapie und psychologischer Beratung stellten in einem kurzen Vortrag die Bedeutung des jeweiligen Bereichs innerhalb des

Gesamtkonzeptes einer umfassenden Betreuung vor. Auch das Projekt der Herzkissen, welche seit Jahren allen Patientinnen mit Mammakarzinomneudiagnose als Zeichen des Mitfühlens mitgegeben werden, wurde erklärt. Nach den Vorträgen erhielten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich über therapiebegleitende Angebote durch Kostmetikerinnen und Friseurinnen beraten zu lassen. Vertreter der Firma Hologic stellten das System der Kühlhandschuhe und -füßlinge als begleitende Therapie bei verschiedenen Chemotherapien vor und gaben den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, das System selber auszuprobieren.

Bei einem kleinen Buffet hatten die Teilnehmer*innen auch die Gelegenheit zu plaudern. Die Bedeutung der Möglichkeit, sich außerhalb des Krankenhauses über eigene Erfahrungen mit anderen auszutauschen wurde von einer Vertreterin der Selbsthilfegruppe im Rahmen der Vorträge angesprochen und als große zusätzliche Unterstützung hervorgehoben.

Text: Dr. Birgit Volgger



DARMGESUNDHEIT - 10. Osttiroler Selbsthilfetag

Der Vortragssaal der Landwirtschaftlichen Lehranstalt war auch beim heurigen Selbsthilfetag am Samstag, 21. September, bis auf den letzten Platz gefüllt.

Obfrau Daniela Meier eröffnete mit ihren Grußworten den Informationstag mit dem Schwerpunkt „Darmgesundheit“. Im Anschluss richteten auch Bürgermeisterin Elisabeth Blanik und Bernhard Zanon, Obmann des Gemeindeverbandes BKH Lienz, Grüße und Dankesworte an die vielen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Osttiroler Selbsthilfegruppen, welche an themenspezifischen Infoständen ihre Gruppen vorstellten. Das Organisationsteam der Selbsthilfe Osttirol, für den alle zwei Jahre stattfindenden Tag, wurde im heurigen Jahr tatkräftig von Annette Huber und ihrem Team der ÖMCCV - Zweigstelle Tirol mit Osttirol unterstützt. Die **ÖMCCV, als Selbsthilfevereinigung bei chronischer und entzündlicher Darmerkrankung** stellte sich vor und informiert zu allen Aktivitäten und Möglichkeiten zur Selbsthilfe und zum CED-Kompass.

Über den Tag verteilt folgten Vorträge rund um das Thema Darmgesundheit, den Anfang machte die renommierte Tiroler Gesundheitswissenschaftlerin Angelika Kirchmaier. „Die einfachsten Tipps, die ich geben kann, kennt jeder von uns – dennoch ist es wichtig, sie auch wirklich langfristig umzusetzen: Genügend trinken, gesund essen und viel bewegen! Das schafft eine tolle Grundlage für einen zufriedenen Darm. Was unter ‚gesund‘ fällt, können wir uns von unseren Urgroßeltern abschauen. Deren Gerichte und das Regionale und Natürliche sollte auf jedem Speiseplan Platz finden.“

Neben den Vorträgen von OA Dr. Markus Walder - **Entdeckungsreise – Der Weg der Nahrung durch unseren Körper**, Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig - **Komplementärmedizin bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen** und Mag.pharm. Susanna Wirnsperger - **Gut beraten: Komplementärmedizin zur Unterstützung der Darmgesundheit** wurden auch wieder zahlreiche kostenlose Workshops angeboten. Die Kurzeinheiten mit Entspannungstechniken wie Therapeutic Touch, Darmhypnose und Bauchyoga wurden genauso begeistert angenommen wie der Workshop zu heilenden und gesundheitsfördernden Kräutern.

Das Rahmenprogramm bildeten die **ÖGKOP welche Kurzinformation zu komplementären Pflegemethoden und Gesundheitsförderung** gaben sowie der **Verein SelbA – „Selbstständig im Alter“** der ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60. Jahren anbietet.

Ein Highlight war vor dem Veranstaltungsgebäude zu bestaunen. Das begehbare DARMMODELL ist einzigartig, macht neugierig und begeisterte seine Besucher. Auf 20 Metern Länge wurde nicht nur Wissenswertes und Interessantes zum „Hochleistungsorgan“ Darm vermittelt, sondern auch die Entwicklungsstadien der Vorstufen von Darmkrebs gezeigt.

Darüberhinaus sehen Besucher entzündliche Darmerkrankungen - „Noch nie war Prävention so anschaulich! Das DARMMODELL überforderte nicht mit medizinischen Details, sondern vermittelte auf spielerische Art fundiertes Wissen.

Von jung bis alt - das DARMMODELL begeisterte alle Altersgruppen.!

Auch die kleinen Gäste kamen nicht zu kurz.

Der Nachmittag widmete sich dem Thema: **Kinder essen gesund**. Mit einer kindgerechten Führung durch das Darmmodell und durch die Schul- bzw. Wirtschaftsgebäude der LLA-Lienz wurden auch jungen Besuchern erste Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt. Der Workshop **„Gut-Gesund-Selbstgemacht“** bildete den Abschluss mit regionalen Lebensmitteln, der von Elisabeth Niederbacher, Diätologin im BKH Lienz, geleitet wurde.



Selbsthilfetag 2024



Demenz im Fokus: Reges Interesse beim Praxistag



Zahlreiche Besucherinnen und Besucher informierten sich in Lienz über demenzielle Erkrankungen und erhielten hilfreiche Tipps für den Alltag zu Hause.

Bereits zum dritten Mal in Folge fand am Samstag, den 15. Juni 2024, in den Räumlichkeiten der Landwirtschaftlichen Lehranstalt in Lienz (LLA), die Informationsveranstaltung „Praxistag Demenz - den Alltag meistern“ statt. Im Mittelpunkt stand die Frage: „Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?“

Vielfältiges Angebot an Workshops und Informationen

Über 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte nutzten die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen und sich an zahlreichen Informationsständen individuelle Beratung individuell beraten zu lassen. Zum Auftakt der Veranstaltung gab die renommierte Demenzexpertin Katja Gasteiger von der Caritas Diözese Salzburg einen Einblick darin, wie Demenz die Beziehungen in den Familien verändern,

aber auch bereichern kann. Anschließend hatten die Besucher:innen die Möglichkeit, an drei der insgesamt acht angebotenen Workshops teilzunehmen. Die Themen reichten von Strategien zur Bewältigung des Alltags über gelingende Kommunikation mit Hilfe von Validation, rechtlichen Vertretungsinstrumenten, der Aromapflege bis hin zu Einblicken in die Grundgedanken der palliativen Begleitung. Auch die Teilnahme an der Selbsterfahrung mit dem Demenz-Balance Modell stand den Besucher:innen zu Wahl.

Regionale Zusammenarbeit für Demenzkompetenz

Die Veranstaltung war eine Kooperation der Koordinationsstelle Demenz des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol mit der Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol.

Hochgerechnet sind in Tirol rund 13.000 Menschen direkt oder indirekt von Demenz betroffen. Im Bezirk Lienz geht man von einer Betroffenenanzahl von hochgerechnet 900 bis 1000 Menschen aus.

Für nächstes Jahr ist eine Folgeveranstaltung geplant.



Movember-der Talk: Ein Gespräch, das Leben retten kann



Unter dem Motto „**Movember – der Talk**“ fand am vergangenen Donnerstag im Irish Pub The Celts in Lienz eine beeindruckende Veranstaltung statt, die dem Thema Männergesundheit gewidmet war. Der Abend lockte zahlreiche Besucher an und setzte ein wichtiges Zeichen für mehr Bewusstsein und Offenheit rund um die Themen Prostatakrebs, Hodentumor, Darmkrebs, psychische Gesundheit und Vorsorgeuntersuchungen. Organisiert wurde die Veranstaltung von Urologen in Lienz und der Selbsthilfe Osttirol. **Ziel war es, das Tabuthema Männergesundheit in den Fokus zu rücken und dabei Männer und ihre Familien zu ermutigen, offen über gesundheitliche Herausforderungen zu sprechen.**

Neben dem urologischen Primararzt des BKH Lienz Dr. Hubert Volgger und dem ersten Oberarzt der Abteilung Dr. med. Andreas Martinschek referierten auch der Urologe Dr. Christoph Buchberger und der chirurgische Primararzt Dr. Arvin Imamovic in lockerer Atmosphäre über Themen, die das „starke Geschlecht“ auch mal schwach erscheinen lassen.

„Viele Erkrankungen können rechtzeitig erkannt und behandelt werden, wenn man den Mut hat, über seine Gesundheit zu sprechen und den ersten Schritt zu tun“, betonte Dr. Volgger. „Durch unsere letztjährige Veranstaltung konnten wir viele Männer zur Vorsorge motivieren. Bei einigen wurde dabei ein Tumor entdeckt, welchen wir bereits erfolgreich behandeln konnten. Diese Männer sind heute wieder tumorfrei“, so Volgger rückblickend. Dr. Imamovic unterstrich, dass „am BKH Lienz Ärzte arbeiten, die sich als Team verstehen und über die Fachrichtungen hinaus sehr gut zusammen arbeiten.“

Neben den Fachvorträgen stellte Dr. med. Martinschek die Idee des „Movember Osttirol“ heraus, sich für die Gesundheit der Männer in der Region einzusetzen und mit Information und Spenden voranzutreiben, „deshalb tragen wir im November einen Schnurrbart: Um das Gesicht der Männergesundheit in Osttirol nachhaltig zu verändern!“. Dr. Buchberger erklärte, „man müsse keine Angst vor dem ersten Termin beim Urologen haben“. Als besonders gelungen beurteilten die Anwesenden die lockere und einladende Atmosphäre, die durch ein Quiz zusätzlich untermalt wurde. „Wir wollten keine ernste oder bedrückende Veranstaltung, sondern einen Ort schaffen, in dem man sich wohl fühlt und ungezwungen austauschen kann“, so der Organisator Dr. Martinschek.

Die Veranstaltung schloss mit dem emotionalen Appell: **„Red ma drüber, Burschen!“**. Jeder Mann sollte sich trauen, über seine Gesundheit zu sprechen und Vorsorge ernst zu nehmen. „Wir sollten aufmerksam gegenüber einander sein. Es geht schließlich um das Leben“, so Dr. Volgger abschließend.

Die positive Resonanz des Abends war deutlich spürbar und viele Teilnehmer betonten, dass sie inspiriert und motiviert nach Hause gehen. „Movember- der Talk“ in Lienz hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig solche Initiativen sind, um das Bewusstsein für Männergesundheit zu stärken.

Text: Dr. Martinschek





„Reden rettet Leben!“ Eine Woche der Hoffnung und Zuversicht

Im Jahr 2022 starben in Österreich 1.276 Menschen durch Suizid, davon 117 Menschen in Tirol. Das sind dreimal so viele wie im Straßenverkehr. Und doch ist Suizid die am meisten tabuisierte Todesursache.

Die Woche zum Thema „Suizidprävention“ unter dem Motto „Reden rettet Leben“ sollte diesem entgegenwirken. **Präventiv sollten Erwachsene und Jugendliche gestärkt werden, bevor Suizidalität überhaupt entsteht.** Gefördert wurde dabei die Hoffnung und Zuversicht das Schweigen zu brechen und zu zeigen, dass es immer einen Ausweg gibt.

Die Gründe, warum sich Menschen das Leben nehmen, sind sehr unterschiedlich. Unbestritten ist, dass fast immer eine schwere psychische Krise vorausgeht, die aber häufig nicht in ihrem lebensgefährlichen Ausmaß wahrnehmbar ist. Doch nicht alle Menschen, die sich das Leben nehmen, leiden an einer psychischen Erkrankung! Während der Zeit vor einem Suizidversuch erwägen viele Menschen diesen Vorgang vorerst oft nur als eine gedankliche Möglichkeit. Diese Phase einer ausweglos erscheinenden Lebenssituation ist oft auch von einer quälenden Orientierungslosigkeit geprägt. Daher kommt auf der Suche nach Lösungen in Lebenskrisen auch Hilfe von außen eine besondere Bedeutung zu.

Krisen haben im Unterschied zu anderen psychischen Zustandsstörungen identifizierbare Auslöser. Entweder hat ein Verlust oder eine erlittene Schädigung stattgefunden. Oder eine Bedrohung oder Überforderung liegt vor. Krisenansätze rufen belastende psychische Reaktionen hervor. Unerwünschte Lebensveränderungen, bei denen sich sogar ein zunächst, als unter Umständen positiv bewertetes Ereignis, etwa die Geburt eines Kindes als Überlastung erweisen kann. Jede Äußerung diesbezüglich muss ernst genommen und als Hilferuf verstanden werden. Denn die meisten Menschen kündigen ihre Suizidabsichten an, direkt oder indirekt. Zur Bewältigung bedarf es materieller, sozialer und persönlicher Ressourcen, deren Verfügbarkeit variiert.

Wichtig ist auch der Schutz für Angehörige. Hinterbliebene fühlen sich zumeist durch Mutmaßungen und implizite Schuldzuweisungen der Umwelt sehr belastet. Angehörige brauchen den Schutz für einen vollständigen Trauerprozess.

Um ein neues Bewusstsein zu schaffen, war die Wanderausstellung „Suizid - keine Trauer wie jede andere“ im Bildungshaus Osttirol für eine Woche kostenlos zugänglich. Sie trug sehr viel zur Aufklärung und Enttabuisierung des Themas bei. Begleitet wurde die Ausstellung von einem dichten Rahmenprogramm für Schulen sowie Abendvorträgen und Workshops für die breite Öffentlichkeit.

Es konnten Ängste und Missverständnisse abgebaut werden. Besonders positiv hervorzuheben ist, wie die Teilnehmer lernten, frühzeitig Anzeichen von Suizidgedanken zu erkennen und sich selbst sowie anderen aktiv zu helfen. Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.

„SUIZID - Gegen die Mauer des Schweigens“. Die Jugendlichen zeigten großes Interesse und Engagement, sich mit dem sehr wichtigen und oft tabuisierten Thema auseinanderzusetzen. Es waren erlebnisorientierte Elemente, wie der Aufbau einer „Klagemauer“ vor dem Bildungshaus, um Belastendes und Schweres abladen zu können, sowie eine „Colorful Box“, um die Buntheit des Lebens zu spüren.

„Erste Hilfe für die Seele“ – wie wir anderen Menschen in psychischen Krisen helfen können. Der Fokus lag auf der Vermittlung von Grundlagenwissen zu häufigen psychischen Belastungen sowie auf praktischen Strategien zur Selbstfürsorge.

Die positive Resonanz zeigte, dass das Thema psychische Gesundheit bei den Teilnehmenden auf großes Interesse stieß und das Bewusstsein im eigenen Alltag dafür stärkte.



**Herzlichen Dank an
den Nikolaus und seinen
Begleitern für den Besuch
bei unserem Kontaktcafe.**



*Wir wünschen Euch
frohe Weihnachten und
viele kleine Glückssterne
im Jahr 2025*

**Unsere Geschäftsstelle bleibt
von Freitag, 20. Dezember
bis Montag, 6. Jänner 2025
geschlossen.**

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.

