



## Einladung Selbsthilfe September 2021

### Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Erleben eines Sonnenaufgangs gibt Kraft und Zuversicht, dass auch nach Zeiten der Entbehrung, mit Rückschlägen und Verlusten, immer wieder Licht und Energie in unser Leben kommen. Jeder Tag ist ein kleiner Neubeginn und im Herbst möchten die Selbsthilfegruppen voller Zuversicht durchstarten.

Auch wenn aufgrund der Delta-Variante weiter Vorsicht geboten ist, ermöglicht das Ordensklinikum Linz den Patientengruppen unter Einhaltung der 3G-Regel wieder Zusammenkünfte. Neben dem persönlichen Kontakt, der einfach unersetzlich ist, sind digitale Formen zur Wissensvermittlung und Kommunikation nicht mehr wegzudenken. Dort wo sich „online“ bewährt hat, wird diese neue Form auch fortgesetzt.

Eine Veränderung bringt Corona mit sich: Konnte man bisher meist ohne Anmeldung zu den Selbsthilfe-Treffen kommen, so ist es nun erforderlich, sich dafür anzumelden. Sowohl um die Teilnehmeranzahl zu kennen und gegebenenfalls beschränken zu können, als auch um über coronabedingte Änderungen informieren zu können.

Im nachfolgenden Newsletter informieren wir Sie über die Selbsthilfe-Angebote im September und über Neuigkeiten aus den Selbsthilfegruppen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen noch schöne Sommertage und freuen uns auf ein Wiedersehen im Herbst!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Team der Selbsthilfe

**Mag.<sup>a</sup> Anna Hochgerner**  
Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikums Linz

Tel.: 0732 7677 - 4580  
E-Mail: [selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)  
[www.ordensklinikum.at/selbsthilfe](http://www.ordensklinikum.at/selbsthilfe)

*Die Angebote stehen allen Interessierten offen. Auch PatientInnen, die in anderen Krankenhäusern behandelt werden, sind herzlich eingeladen. Bitte um Weiterempfehlung!*



### Alle Termine im September

[Terminposter als PDF herunterladen](#)



**Selbsthilfe-Mediathek:  
Vorträge zum Nachhören**

[Hier geht's zur Mediathek.](#)

*selbertun.at*

Nachsorge, die mir gut tut!

Die Online-Plattform für  
onkologische PatientInnen  
und ihre Angehörigen

[Hier geht's zu selbertun.at.](#)



## OÖ Zivilinvalidenverband berät im Ordensklinikum

Do, 9. September 2021, 9-12 Uhr

Das Ordensklinikum Linz heißt den Oberösterreichischen Zivilinvalidenverband (OÖZIV) herzlich willkommen. Wir stellen der **Interessenvertretung für**

**Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen** einmal im Monat (an jedem 2. Donnerstag von 9-12 Uhr, Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstr. 4-6, 4020 Linz) kostenlos einen Raum für die Beratungsgespräche zur Verfügung. Die OÖZIV-Beraterinnen geben Orientierung im „Behördenschwengel“ und leisten wertvolle administrative Unterstützung, z. B. bei Fördermöglichkeiten, Einstufung des Grads der Behinderung, Einstufung zum Pflegegeld, Invaliditätspension, Parkausweis, etc. Bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder einer beruflichen Neuorientierung aufgrund gesundheitlicher Probleme unterstützen die OÖZIV-Beraterinnen Betroffene mit einem längerfristigen persönlichen Coaching. „Wir verstehen uns als Lotse durch die rechtlichen Bestimmungen und schaffen Brücken von und zu Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen“, so das Beratungsteam mit Anna Loderbauer-Nwosu, Renate Lehner und Andrea Engl-Steinkellner (Foto v. l. n. r.).

Eine Beratung ist nur mit einem Termin möglich. Anmeldung: 0664 / 8810 4444 oder per E-Mail an [beratung@ooe-ziv.at](mailto:beratung@ooe-ziv.at)

[Hier geht es zur Webseite des OÖZIV.](#)



## Selbsthilfe-Treffen mit praktischen Übungen

Mi, 1. September 2021, 18 Uhr

Die **SHG Prostatakrebs** hat sich heuer jeden Monat virtuell ausgetauscht. Nun werden sich die Herren im **Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstr. 4-6,**

**4020 Linz**, wieder persönlich treffen. Zu Gast ist **Susanne Mayrhofer, MSc** (Foto). Die Physiotherapeutin an der Abteilung Urologie im Ordensklinikum Linz Elisabethinen wird praktische Übungen für den Beckenboden anleiten und für Fragen zur Verfügung stehen. Um **Anmeldung bis 30. August** per Telefon (0732/7677-4580) oder mittels untenstehendem Link wird ersucht. Es gilt die 3G-Regel!

[Hier geht es zur Anmeldung für das Selbsthilfe-Treffen in Linz.](#)



## Online-Vortrag und persönliches Treffen

Mi, 1. und 8. September 2021

Die **SHG Asthma, Allergie & COPD** lädt im September zu zwei Terminen ein: Am **Mittwoch, 1. September 2021 (17 Uhr)** gibt **Physiotherapeut Michael Fritz** bei einem Online-Treffen via Zoom eine

**Anwendungsschulung von inhalativen Medikamenten.** Bitte um Anmeldung bis 30. August via dem Link [www.reglist24.com/selbsthilfeonline-copd09](http://www.reglist24.com/selbsthilfeonline-copd09).



Selbsthilfe  
freundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Oösterreichischen  
Selbsthilfe Öberösterreich



Am **Mittwoch, 8. September 2021 (18 Uhr)** wird die Gruppe wieder zu einem **persönlichen Treffen** im **Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstr. 4-6, 4020 Linz**, zusammenkommen. Es gilt die 3G-Regel. Die Teilnehmeranzahl wird begrenzt sein. Daher wird um **Anmeldung bei Ilse Plattner** per SMS (0664 / 326 7938) oder E-Mail: [ilse.plattner@lwest.at](mailto:ilse.plattner@lwest.at) ersucht.



### **Persönliches Treffen im Gesundheitspark**

**Mi, 8. September 2021, 17 Uhr**

Zum ersten persönlichen Treffen nach langer Zeit laden Rösi Repa, Ingrid Tahedl und Johann Lindorfer alle DarmkrebspatientInnen und

auch PatientInnen mit anderen Tumoren der Verdauungsorgane ein. Die Gruppe trifft sich zum Erfahrungsaustausch im **Seminarzentrum (1.Stock) des Gesundheitspark Ordensklinikum Linz, Herrenstr. 54, 4020 Linz**. Um **Anmeldung bis 6. September** per Telefon (0732/7677-4580) oder mittels untenstehendem Link wird ersucht. Es gilt die 3G-Regel!

[📄 Hier geht es zur Anmeldung für das Selbsthilfe-Treffen in Linz.](#)



### **SHG Unterleibskrebs: Treffen im Gastgarten**

**Di, 14. September 2021, 18 Uhr**

Einen hoffentlich lauen Spätsommerabend möchte die Selbsthilfegruppe Unterleibskrebs noch nützen, um sich zum Austausch in einem Gastgarten in

Linz zu treffen. Bitte um **Anmeldung bis 10. September** bei Gruppenleiterin **Brigitte Danielczyk** per E-Mail an [brigitte.danielczyk@lwest.at](mailto:brigitte.danielczyk@lwest.at) bzw. per SMS an 0664 / 424 8300. Der Ort des Treffens wird den angemeldeten Frauen bekannt gegeben.



### **Frühdiagnose & Management von Lungenfibrosen**

**Di, 7. September 2021, 19 Uhr**

Per Livestream wird eine Patientenveranstaltung zum Thema „Frühdiagnose & Management von

Lungenfibrosen“ aus der Klinik Floridsdorf übertragen. Es erwarten Sie Impulsvorträge – u. a. zu den Themen „Früherkennung von Lungenfibrosen bei rheumatischen Erkrankungen wie systemischer Sklerose, rheumatoider Arthritis oder anderen Autoimmunerkrankungen“, „Psychotherapeutische Tipps im Alltag – Wie schaffe ich es stärker durch die Krise zu gehen?“ und „Rehabilitation bei Lungenfibrose“. Zudem stellen sich die Selbsthilfegruppen Lungenfibroseforum Austria, Rheumaliga und Selbsthilfe Sklerodermie Steiermark vor. Die Teilnahme ist kostenlos. Nach der [Anmeldung](#) wird der Link zugesandt.

[📄 Programm als PDF zum Download.](#)



## Vortrag: "Lebensrad – wieder in den Flow kommen"

Do, 16. September 2021, 19 Uhr

Selbst vor Jahren von einer Krebsdiagnose betroffen, ist die Deutsche **Christiane Strüven** heute Coach und Trainerin. Sie ist

bei der **Selbsthilfegruppe "Lebe mit Brustkrebs"** zu Gast und wird in ihrem Vortrag erklären, wie es gelingen kann, sich aus der Starre der Erkrankung zu lösen und Halt in anderen Bereichen des Lebens zu finden. „Dafür eignet sich das Lebensrad hervorragend. Wir beleuchten – visuell unterstützt – acht essenzielle Bereiche unseres Lebens und erkennen sofort, in welchem Lebensgebiet wir Kraft tanken oder Energie verlieren“, erklärt Christiane Strüven.

Die Teilnahme ist online via Zoom oder persönlich mit 3G-Nachweis im Seminarzentrum (1. Stock) des Gesundheitspark Ordensklinikum Linz, Herrenstr. 54, 4020 Linz, möglich. Im Anschluss findet vor Ort eine **Gesprächsrunde für Brustkrebspatientinnen mit Nadja Kapeller** statt.

Bitte um **Anmeldung bis 14. September** per E-Mail an [nadja.kapeller@gmx.net](mailto:nadja.kapeller@gmx.net) oder per SMS (0699 / 1070 2753).

**Bei Interesse können auch Frauen und Männer mit anderen onkologischen Erkrankungen via Zoom am Online-Vortrag teilnehmen!**

[Hier finden Sie nähere Informationen zum Vortrag.](#)



## Myelom-Tag und Abschied von Reinhard Busch

Sa, 18. September 2021

Die Mitglieder der Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich trauern um ihren Vize-Obmann, Ansprechpartner für Oberösterreich und lieben Freund **Herrn DI Dr. Reinhard Busch** (Foto) aus Steyr,

der am 25. Juli 2021 im 72. Lebensjahr verstorben ist. „Reinhard hat unsere Selbsthilfegruppe sehr geprägt. Er war trotz seiner Multiples Myelom-Erkrankung unermüdlich für uns im Einsatz. Wir haben ihn sowohl als wissenschaftlichen Kopf, aber auch als harten Arbeiter kennengelernt, auf den man sich zu hundert Prozent verlassen konnte“, würdigt Obfrau Sonja Pearsall das jahrelange Engagement. Im Vorjahr hat Reinhard Busch den Myelom-Tag in Linz federführend organisiert. Bei der nächsten Selbsthilfe-Veranstaltung, dem **Österreichischen Myelom-Tag 2021 am Samstag, 18. September (9:30-16:00)** in Krems an der Donau wird Herr Busch schmerzlich fehlen.

[Programm und Anmeldung zum Österreichischen Myelom-Tag 2021.](#)



## Einladung zum Gedenkgottesdienst

Mo, 13. September 2021, 17:30 Uhr

Die Krankenhauseelsorge des Ordensklinikum Linz gestaltet regelmäßig Gedenkgottesdienste für Verstorbene. Wenn Sie durch

den Tod eines lieben Menschen verloren haben, sind Sie und Ihre Angehörigen sehr herzlich zum Gedenkgottesdienst in der Konventkirche der Barmherzigen Schwestern (Zugang Herrenstraße 37, 4020 Linz) eingeladen. Aufgrund der derzeit geltenden Corona-Bestimmungen bitten wir um **Anmeldung bis 6. September**.

☞ [Hier geht es zur Anmeldung für den Gedenkgottesdienst.](#)



### **Buchvorstellung: Migräne verstehen – vorbeugen – behandeln**

**Mi, 22. September 2021, 19 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe Kopfweh trifft sich im neuen Seminarzentrum (1. Stock) im Gesundheitspark Ordensklinikum Linz, Herrenstraße

54, 4020 Linz. Migräne-Coach und Autorin **Mag.<sup>a</sup> Ulli Grabmair, MSc.** wird ihr Buch "Migräne verstehen – vorbeugen – behandeln" vorstellen und Fragen beantworten.

Da die Teilnehmeranzahl begrenzt sein wird, ist eine **Anmeldung per E-Mail an [shgkopfweh@gmail.com](mailto:shgkopfweh@gmail.com)** unbedingt erforderlich. Der 3G-Nachweis wird kontrolliert.

☞ [Nähere Infos finden Sie auf der Webseite der SHG Kopfweh.](#)



### **Patientenbeteiligung in der Gesundheitsforschung**

Gesundheitsprobleme, die von der Forschung aufgegriffen werden sollen, sucht die Forschungseinrichtung **Ludwig Boltzmann Gesellschaft (LBG)**. BürgerInnen können ab sofort ungelöste Gesundheitsprobleme, eigene

Krankheitsverläufe, aber auch alltägliche Gesundheitsprobleme in die **Ideenbox** einreichen. Die Probleme werden anonymisiert sichtbar gemacht und anschließend mit ForscherInnen und BürgerInnen aufbereitet, um Lösungen für die Probleme zu finden. Das LBG lädt herzlich ein, sich daran zu beteiligen.

☞ [Hier finden Sie nähere Infos zur Ideenbox des OIC-Centers der LBG.](#)