



Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Österreichischen Selbsthilfe Oberösterreich



### Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Weihnachtszeit – die Zeit der Stille, Vergebung und der (Nächsten-) Liebe – ist mit vielen Emotionen verbunden. In der Stille und dem Rückzug finden wir schöne und friedliche Gedanken. Wenn unsere alltäglichen Ablenkungen in den Hintergrund rücken, können jedoch auch verdrängte Gefühle zum Vorschein kommen. Dann kann die Zeit der Liebe auch als bedrückend und schwer erlebt werden, denn bekanntlich sind Furcht und Angst die Gegenspieler der Liebe.

Wie können wir unsere Gefühle und Gedanken also wieder in den Fokus des Lichts rücken?

Indem wir uns der Dankbarkeit widmen.

Ich möchte mit Ihnen hierzu einen wertvollen Gedanken teilen:

„Dank ist der kleine Bruder der Liebe.“

Wir begegnen auf unserem Lebensweg immer wieder Personen die uns enttäuscht oder gekränkt haben. Wir müssen nicht allen Personen, die unser Leben berühren, mit Liebe begegnen, aber auch nicht mit Groll und Verachtung. So kann die Dankbarkeit eine Stimme der Vergebung werden: Dankbarkeit für die guten und schönen Momente sowie Vergebung für all das, was die Kraft der Liebe verblassen lässt.

**Dankbarkeit** lässt sich eben nicht nur im Guten finden. Im Gegenteil, die Dankbarkeit entwickelt meines Erachtens die größte Kraft, wenn sie in Momenten empfunden wird, welche von Schatten geprägt sind.

**Vergebung** wird mitunter als ein „Vergessen“ verstanden. Ich versteh die Vergebung als ein Geschenk für uns selbst. Wir lassen los und entscheiden uns bewusst für unseren eigenen Frieden – müssen aber nicht gutheißen was geschehen ist.

Verleihen Sie Ihrer persönlichen Weihnachtszeit Licht und Wärme mit dem festen Glauben daran, dass nicht nur die Liebe, sondern auch ihr „kleiner Bruder“, der Dank, die Kraft hat, die Schatten zu besiegen.

 Ich wünschen Ihnen eine ruhige, friedliche und vor allem von Licht erfüllte Weihnachtszeit!

Ihre  
**Katharina Sigl**  
Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

Um auf diesen Newsletter zu antworten, nutzen Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:

**[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)**

Tel.: 0732 7677 – 4580

---

## Selbsthilfe-Treffen im Dezember & Jänner

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Kehlkopflose & Halsatmer, Asthma & COPD, Sklerodermie-Netzwerk OÖ, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Tinnitus, Best Practice - SHG für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes Typ 1, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs, Prostatakrebs, Ehlers Danlos Syndrom**



[Terminposter herunterladen \(PDF\)](#)

---



## Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich

## Ordensklinikum Linz erneut mit Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet

Die Unterstützung bei der „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist dem Ordensklinikum Linz ein großes Anliegen. Dort treffen sich **neun Selbsthilfegruppen für Krebspatient\*innen** und **zwölf Selbsthilfegruppen für chronische und seltene Erkrankungen** zum regelmäßigen Austausch. Für das Engagement in diesem Bereich wurde den Barmherzigen Schwestern und den Elisabethinen erneut das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ für vier Jahre verliehen. Damit wird die gute Zusammenarbeit der beiden Krankenhäuser mit Selbsthilfegruppen gewürdigt. Vom Dachverband Selbsthilfe OÖ, der das Gütesiegel verleiht, wurden beispielsweise der informative monatliche Selbsthilfe-Newsletter und die praktischen Einladungen zu den Selbsthilfe-Treffen besonders hervorgehoben.



## Diagnostik von Prostatakrebs mit Mikroultraschall

Im Ordensklinikum Linz Elisabethinen erfolgt die Abklärung von Prostatakrebs mittels Mikroultraschall. Dieser ist genauer als herkömmliche Verfahren. Damit könnte sich die Diagnostik von Prostatakrebs grundlegend verändern, so die Urologen **OA Dr. Ferdinand Luger** (Bild rechts) und **OA Dr. Andreas Guseleinleitner** (Bild links).

[Mehr erfahren](#)



## Hausmittel vs. Medikamente – was wann hilft

Welche **Hausmittel bei Erkältungen** helfen, wann besser auf Medikamente aus der Apotheke zurückgegriffen werden sollte und wie man eine Verkühlung erkennen und vermeiden kann, erklärt **Dr. Wolfgang Ibrom** (Bild), Leiter der Krankenhausapotheke am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

[Mehr erfahren](#)



## Musiktherapie auf der Palliativstation St. Louise

Musiktherapie ist eine eigenständige, wissenschaftlich-creative Disziplin, die ihre Methoden gezielt zur **Förderung körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit** einsetzt. Palliativ-Patient\*innen des Ordensklinikum Linz können dieses Angebot der Palliativstation St. Louise wahrnehmen.

[Mehr erfahren](#)



## Vorstellung des Informationsportals „onkip“ für Krebspatient\*innen

Im Rahmen des nächsten Treffens der **Selbsthilfegruppe Prostatakrebs** stellt Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann (Bild), Leiter des Zentrums für Tumorerkrankungen, das Informationsportal „onkip“ für Krebspatient\*innen des Ordensklinikum Linz vor.

**Wann:** 17. Dezember 2025 um 17:30 Uhr

**Ort:** Online via Zoom & vor Ort im Konferenzzentrum Ordensklinikum Linz Elisabethinen, Eisenhandstraße 4-6, 4020 Linz

[Programminfos und Anmeldung](#)



## #noexcuse: Ordensklinikum Linz setzt Zeichen gegen Gewalt an Frauen

Das Ordensklinikum Linz beteiligt sich gemeinsam mit dem „**Soroptimist Club Linz I**“ an der UN-Kampagne „**Orange the World**“. Zwischen dem 25. November und dem 10. Dezember 2025 erstrahlen die beiden Krankenhäuser Barmherzige Schwestern und Elisabethinen in Orange. Das Ordensspital setzt damit ein Zeichen, dass Gewalt an Frauen in unserer Gesellschaft keinen Platz haben darf!

[Mehr Infos](#)



## Fünf-Jahres-Jubiläum des Gesundheitspark Barmherzige Schwestern in der Herrenstraße

Seit der Eröffnung hat er sich der Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz am Standort Herrenstraße als wichtige Anlaufstelle für Patient\*innen etabliert. Einen Katzensprung von Krankenhaus entfernt finden Sie dort zahlreiche Expertinnen\* und Experten\* aus Medizin, Therapie, Vorsorge, Pflege, Rehabilitation und dem Sozialbereich .

[Mehr Infos](#)

### Veranstaltungstipps

#### 💡 Cancer Club der Österreichischen Krebshilfe für die Generation YZ

Virtuelles Austauschtreffen für Krebspatient\*innen zwischen 15 und 39 Jahren. Kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

**Wann:** 2. Dezember 2025 von 18 – 19 Uhr

**Ort:** Online

[\*\*Weitere Infos\*\*](#)

#### 💡 Online-Treffen des Sklerodermie-Netzwerks OÖ

Austausch und Vorstellung des Jahresprogramms 2026 durch Katharina Sigl, Selbsthilfebeauftragte am Ordensklinikum Linz

**Wann:** 11. Dezember 2025 um 15.30 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

[\*\*Weitere Infos\*\*](#)

#### 💡 Krafttankstelle: Krebs besiegt, Kraft tanken

Der Verein Krafttankstelle bieten ein maßgeschneidertes Programm im Rahmen von 4-Tages-Kurz-Rehas für Jung-Mamas und Jung-Papas nach der Zeit einer Krebstherapie. Die Termine für 2026 sind online einsehbar.

[\*\*Weitere Infos\*\*](#)

#### 💡 Termine der Endometriose Österreich (EndÖ)

Die EndÖ bietet die Möglichkeit zum Austausch über Sorgen, Probleme aber auch hilfreiche Ansätze und Erfolge. Das Programm der kommenden Monate beinhaltet Austauschtreffen, Vorträge und diverse Workshops zum Mitmachen.

#### Weitere Infos

„Wenn Licht auf Dunkelheit fällt, siegt immer das Licht.“

Vera F. Birkenbihl (Deutsche Autorin)

### Empfehlen Sie uns weiter

Kennen Sie Menschen, für die diese Informationen ebenfalls nützlich wären? Dann leiten Sie diesen Newsletter doch einfach weiter und empfehlen Sie ihnen, sich hier zu unserem Selbsthilfe-Newsletter anzumelden.



Ordensklinikum Linz Barmherige Schwestern  
Zuweiserbeziehungsmanagement & Marketing  
Seilerstätte 4, 4010 Linz  
Österreich

Ordensklinikum Linz Elisabethinen  
Fadingerstraße 1, 4020 Linz  
Österreich

Kontakt  
[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)



Bildcredits: iStock.com/RomoloTavani, Ordensklinikum Linz, Gesundheitsparks, Icon erstellt von [Freepik](#) von Flaticon;