



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Ordens-
klinikum
Linz

Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrter Herr Mustermann!

Das Team der Selbsthilfe am Ordens-klinikum Linz freut sich, Ihnen den Sommer-Newsletter zu übermitteln. In den Monaten Juli und August finden weniger Treffen statt, manche Gruppen legen eine Sommerpause ein.

„Pause und Antrieb“ – ein Balanceakt zwischen Ruhe- und Aktivphasen. Die Kunst liegt darin, zu erspüren in welcher Phase man sich gerade befindet und was man aktuell am meisten braucht. Dies gelingt durch Fragen wie „Was tut mir gut bzw. was tut mir nicht gut?“ und „Wovon kann ich heute weniger tun und wovon möchte ich mehr tun?“

Die tiefsten Bedürfnisse ertönen nie laut, sie flüstern einem meist zu. Nur in der Stille können sie wahrgenommen werden und indem man tief in sich hineinhört.

In diesen Momenten rufe ich einen für mich sehr wertvollen Spruch in mein Gedächtnis, welchen ich gerne mit Ihnen teilen möchte. Ich setze mich an einen ruhigen Platz, lese diese Zeilen und genieße die entspannende und befreiende Wirkung der bewusst eingelegten Pause.

*Es gibt eine Zeit des Vorsprungs,
eine Zeit des Rückstands;
eine Zeit der Bewegung,*

eine Zeit der Ruhe;
eine Zeit der Kraft,
eine Zeit der Erschöpfung;
eine Zeit der Sicherheit,
eine Zeit der Gefahr.

Der Meister sieht die Dinge, wie sie sind, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren.

Er lässt sie ihren eigenen Weg gehen, und steht im Mittelpunkt des Kreises.“

Lao Tzu, Tao Te King

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Zeit der Ruhe und kraftspendende Zwiegespräche mit Ihrer inneren Stimme!

Ihre

Katharina Sigl

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

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

selbsthilfe@ordensklinikum.at

Tel.: 0732 7677 – 4580

Selbsthilfe-Treffen im Juni

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen:

Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige, Ehlers Danlos Syndrom, Kehlkopflose & Halsatmer, Unterleibskrebs

Terminposter herunterladen (PDF)



Online-Kurs: Selbstbewusstes Auftreten als Patient*in

Sich als Patient*in im Gesundheitssystem zu bewegen, kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Viele Betroffene fühlen sich verunsichert und merken, dass ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit ÄrztInnen, Pflegepersonal oder Krankenkassen leidet. **selpers** bietet Interessierten einen **kostenlosen Online-Kurs mit Tipps**

und **Übungen** um selbstbewusster aufzutreten.

Hier geht es zum Online-Kurs

Diagnose Endometriose: Du wirst endlich gehört!

Der Verein Endometriose Österreich (EndÖ) setzt sich dafür ein, dass Endometriose-Betroffene ernst genommen werden und dass Bewusstsein für diese Erkrankung geschaffen wird. EndÖ bietet darüber hinaus eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen und Wissen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Regelmäßig finden Online- und auch persönliche Austauschtreffen sowie Vorträge und Veranstaltungen statt.



Mehr zum Thema



Seriöse Gesundheitsinformation

Bei gesundheitlichen Problemen oder einfach aus Interesse greifen viele Menschen auf Informationen im Internet zurück. Ohne Fachwissen ist es aber oft schwer, seriöse Gesundheitsinformationen im Netz von irreführenden oder gar gefährlichen Infos zu unterscheiden. Die **Universität für Weiterbildung Krams** führte das Forschungsprojekt „**Infos ohne Nebenwirkung**“ durch und entwickelte eine Checkliste mit sieben wissenschaftlich geprüften Merkmalen für verlässliche Gesundheitsinformation im Internet. Mehr dazu auch in diesem informativen Video.

Liste von empfehlenswerten Webseiten

Nützliches Wissen bei Krebs

Mit der **Online-Veranstaltungsreihe Onko-Treff** bietet das Zentrum für Tumorerkrankungen am Ordensklinikum Linz unseren Patient*innen Informationen an, die ihnen den Umgang mit ihrer Krebserkrankung erleichtern sollen. Expert*innen aus Medizin und Pflege geben einen Überblick über



zielgerichtete Therapien, neue Verfahren, beantworten oft gestellte Fragen und gehen auch auf die soziale Komponente von Krebserkrankungen ein.

Die Teilnahme ist kostenlos möglich!

Programminfos und Anmeldung

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 Barmherzige Schwestern
Zuweiserverbindungsmanagement & Marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich



Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at

