



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Ordens
klinikum
Linz

Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Juni steht für den Wechsel zu langen Tagen und kurzen Nächten. Wir tanken Sonne, lachen, feiern, trinken, essen, laufen, radeln – alles, was Freude macht und ein Gefühl von Lebendigkeit schenkt.

Für manche Betroffene einer Erkrankung kann diese „schöne Zeit des Jahres“ außerhalb ihres geschützten Heims eine große Herausforderung sein. In diesen Zeiten ist es besonders wichtig und heilsam, gut auf sich zu achten. Es kann helfen, den bevorstehenden Tag ein Stück weit zu organisieren, indem beispielsweise Erledigungen zu den „individuell besten“ Tageszeiten eingeplant werden und besonders auf Ruhephasen geachtet wird. Kleine Freuden einzuplanen hat ebenso eine positive Wirkung. Die dadurch gewonnene innere Ruhe und Kraft schenken uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Nicht immer gelingt es uns, stark zu sein. Dann können unsere Mitmenschen die Brücke zwischen Freiheit und Halt bilden und so einen wertvollen Beitrag zur Linderung und Besänftigung von Belastungen leisten. Wenn wir ein Gefühl von innerer Freiheit in uns tragen, dann sind wir „überall“ zuhause.

Ich wünsche Ihnen viele „starke Brücken“!

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, Kehlkopflose & Halsatmer, Asthma & COPD, Krebshilfe Österreich, Tinnitus, Prostatakrebs, Darmkrebs / Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Bauchspeicheldrüsenkrebs, Ehlers Danlos Syndrom, Brustkrebs, Unterleibskrebs



Terminposter herunterladen (PDF)



Übersiedelung der Notfallambulanz der Barmherzigen Schwestern

Ab dem 16. Juni 2025 wird die Notfallambulanz des Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern bis Mitte 2026 in einem Provisorium im Hochparterre situiert sein.

Nähere Informationen finden Sie **[HIER](#)**.



Junge Erwachsene und Krebs

Prim. Priv.-Doz. Dr. Holger Rumpold, Leiter der beiden Abteilungen Interne I für Hämatologie mit Stammzelltransplantation, Hämostaseologie und Medizinische Onkologie am Ordensklinikum Linz (Bild links), erklärt eindrücklich vor welchen Herausforderungen gerade Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Krebserkrankung sowie deren Familien und Freunde stehen.

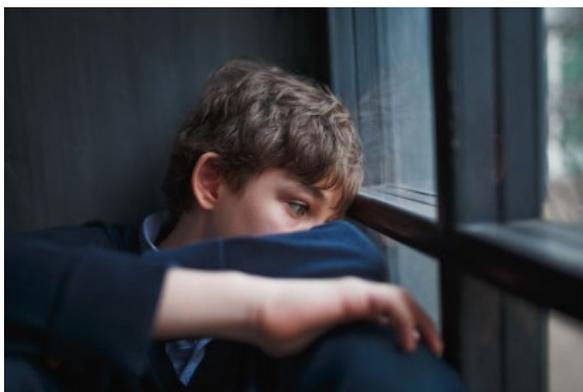
[Lesen Sie mehr zum Thema](#)



Herzerl-Polster gegen Schmerzen

Am Ordensklinikum Linz erhalten alle **Patient*innen nach einer Brustoperation** einen „Herzerl-Polster“. Sie sind zum Einen ein Zeichen der Solidarität für alle an Brustkrebs erkrankten Menschen. Zum Anderen erleichtern die Kissen eine schmerzarme Lagerung des Arms nach der OP. Am Ordensklinikum Linz werden die Polster in liebevoller Handarbeit von Ehrenamtlichen produziert.

[Lesen Sie mehr zum Thema](#)



Neuer Verein UN:LOCKJU

Im Dezember 2024 wurde der Verein UN:LOCKJU für die **Sichtbarkeit von an Long Covid und ME/CFS erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in OÖ** gegründet. Eines von vielen Zielen ist es, einen Know-How-



SHG Multiples Myelom

Auch in diesem Jahr bietet die Selbsthilfegruppe Multiples Myelom unter dem Titel „Mit dem Myelom im Gepäck durch das Leben“ wieder **Seminarangebote für Patient*innen und deren Angehörige** an. Neu im Programm

Transfer und Vernetzungsmöglichkeiten für betroffene Eltern, pflegende Angehörige, Kinder und Jugendliche zu schaffen.

ist bspw. ein Aktiv-Wochenende mit Bewegung und Tanz. Die Teilnahme an Seminaren ist kostenlos.

[Mehr Informationen](#)

[Programminfos downloaden](#) (PDF)



„Walk & Talk“: SHG Brustkrebs und SHG Unterleibskrebs gehen fortan gemeinsam spazieren

Ganz nach dem Motto: „Der schönste Weg ist der gemeinsame!“ haben sich die Leiterinnen der Selbsthilfe Brustkrebs (Nadja Kapeller & Andrea Strasser) und die Leiterin der Selbsthilfe Unterleibskrebs (Gertraud Stöbich) zusammengeschlossen. Ihnen ist es ein großes Anliegen, dass sich betroffene Frauen über alle Themen, welche das Lebens mit sich bringt, in einem ungezwungenen Rahmen austauschen können.

Andrea Strasser: *„Den Weg nach der Diagnose gemeinsam gehen, sich gegenseitig mit Rat und Tat unterstützen – mit seinen Sorgen nicht alleine sein –, das ist Sinn und Zweck des Walk & Talk.“*

Nadja Kapeller: *„Beim gemeinsamen Gehen in der Natur kommen die Gedanken in Fluss. Es wird gelacht, es wird betrauert, es wird gefragt, ... Der Austausch mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation waren, kann einfach befreiend sein.“*

Gertraud Stöbich: *„In der Gruppe können wir unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig unterstützen.“*

Die Termine des Walk & Talk finden Sie im monatlichen [Terminposter](#).

„Man findet Heimat in sich selbst und/oder im konkreten Lebensumfeld.“

Viktor Frankl

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

Zuweiserverwaltungsmanagement & Marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich



Ordensklinikum Linz Elisabethinen

Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt

selbsthilfe@ordensklinikum.at



Bildcredits: iStock.com/1001Love, iStock.com/ipolonina, Ordensklinikum Linz, SHG Multiples Myelom, SHG Brustkrebs, Icon erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#);