



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Energie des gelebten Augenblicks ist uns wohl allen bekannt. Die Aufforderung dazu, das Leben in jedem Moment zu genießen, scheint allgegenwärtig zu sein: auf Grußkarten, Werbeplakaten sogar auf Kaffeetassen-Untertellern – man kann dieser Lebensweisheit allem Anschein nach nicht „entkommen“.

Dabei sind wertvolle Momente nicht unbedingt Bestandteil des täglichen Lebens. Sie sind Geschenke und so individuell wie der Mensch selbst. Keiner gleicht dem anderen. Manchmal werden „Lebens-Genuss-Momente“ als Glück bezeichnet. Das Glück aber fällt nicht vom Himmel und wächst nicht auf Bäumen. Glück ist, wenn gute „Vorbereitung“ und der „richtige“ Moment aufeinandertreffen, zum Beispiel wenn ...

... ein kranker Mensch eine gefühlte Ewigkeit kämpft, um eine Erkrankung zu besiegen und schließlich die Nachricht erhält, geheilt zu sein.

... die Therapien erfolgreich verlaufen und die Schmerzen weniger geworden sind, nachdem alle medizinischen Ratschläge befolgt wurden.

... alle Versuche die gesundheitliche Stabilität wiederherzustellen gescheitert sind und sich ein Mensch dennoch dazu entscheidet die Lebensfreude nicht aufzugeben.

Dann liegt nicht nur ein „glücklicher Umstand“ vor, sondern bewusst gesetzte Tatkraft mit dem Wissen, alles getan zu haben, was möglich ist, nicht aufgegeben zu haben und weiterhin den eigenen Weg voller Willenskraft zu gehen.

Glück ist bekanntlich aber auch wie „ein Vogel“. Menschen, die mit einer Erkrankung durchs Leben gehen, verlieren manchmal das positive Gefühl der „Lebens-Genuss-Momente“. Doch gibt es manche, die eine besondere Gabe entwickelt haben ihr Leben trotz und sogar wegen der Erkrankung zu meistern und zu genießen. Sie haben gelernt die guten Momente zu erkennen, sie zu „pflücken“, kurz innezuhalten und die Dankbarkeit dafür in sich aufzunehmen.

Immer wenn ich Menschen begegne, die trotz ihrer gesundheitlich schwierigen Lage aus vollem Herzen lächeln und eine tiefe Zufriedenheit ausstrahlen, spüre ich eine wunderbare Mitfreude und Dankbarkeit. Wenn Sie selbst einen dieser schönen Augenblicke erleben, dann denken Sie daran, dass Ihr eigener „Glücksmoment“ auch das Leben eines anderen Menschen beflügeln kann.

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 Oktober

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Tinnitus, Kehlkopflose & Halsatmer, Prostatakrebs, Darmkrebs, Brustkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Unterleibskrebs, Sklerodermie-Netzwerk OÖ**

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



Menschlichkeit mit Geschichte: Palliativstationen am Ordensklinikum Linz feiern Jubiläen

Palliativmedizin bedeutet nicht "Aufgeben". Sie hilft, das Leben so gut und so lange wie möglich zu gestalten – für Patient*innen ebenso wie für ihre Angehörigen. Am Ordensklinikum Linz feiern die beiden Palliativstationen in diesem Jahr 25-jähriges (Barmherzige Schwestern) und 20-jähriges (Elisabethinen) Bestehen. Es werden vor allem Menschen mit onkologischen Erkrankungen, aber auch Patient*innen mit anderen fortgeschrittenen chronischen Erkrankungen betreut.

Mehr erfahren



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. Im kommenden Halbjahr wird es um folgende Themen gehen:

- Diagnose **Bauchspeicheldrüsenkrebs**: Was nun?
- Brustkrebs** – von der Diagnose bis zur Operation
- Wiederaufbau der Brust** nach einer Operation
- Krebs in der Familie**: Wann ist eine genetische Beratung sinnvoll?
- Das **Tumorboard** – hier wird Ihre Krebstherapie maßgeschneidert
- Prostatakrebs**: Behandlungsmöglichkeiten von Blasen- & Beckenboden-Schwäche
- Weichteilkrebs** (Sarkome): Möglichkeiten der Diagnose, Therapie und Nachsorge

Die Teilnahme ist kostenlos möglich!

Programminfos und Anmeldung



Vortrag zum Thema Prostatakrebs

Am **8. Oktober um 17.30 Uhr** lädt die SHG Protatakrebs zu einem **Vortrag von Prim. Priv.-Doz. Dr. Thomas Höfner** FEBU,



Neue Ansprechpartnerin für Sklerodermie-Netzwerk OÖ

OÄ Dr.ⁱⁿ Tina Sindelar-Stockhammer (Bild), Rheuma- und Nierenambulanz,

Leiter der Abteilung für Urologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Das Thema lautet „Wiederaufgetretener oder fortgeschrittener Prostatakrebs – intensiviertere oder deeskalierende Therapie?“

[Informationen zum Vortrag \(PDF\)](#)

Ordensklinikum Linz Elisabethinen, hat die Funktion der Ansprechpartnerin für die SHG **Sklerodermie-Netzwerk OÖ** übernommen.

Das erste Treffen im 2. Halbjahr 2025 mit einem Kennenlernen findet am **23. Oktober um 16.30 Uhr** statt.

[Mehr Infos zum Treffen](#)



Neue Selbsthilfegruppe vom Verein UN:LOCKJU

Der Verein UN:LOCKJU wurde gegründet, um **ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/ Chronisches Fatigue-Syndrom)**, **Long COVID** sowie verwandte Syndrome wie das **PAIS (postakutes Infektionssyndrom)** sichtbarer zu machen – in der Öffentlichkeit, im Bildungsbereich, im Gesundheitswesen und in der psychosozialen Versorgung.

Am **17. Oktober** um 17 Uhr findet das **erste Online-Treffen der Selbsthilfegruppe** statt. „Wir laden betroffene Familien herzlich ein, mit der Gruppe in Kontakt zu treten – für Austausch, gegenseitige Unterstützung und das Gefühl, nicht allein zu sein“, so die Gründerinnen Manuela Ruth und Julia Irsigler.

[Hier per E-Mail an info@unlockju.at anmelden](mailto:info@unlockju.at)



Online-Schulung: Influenza verstehen

Der Herbst steht vor der Tür und damit steigt das Risiko eines viralen Infekts. In einer neuen Online-Schulung von selpers erfahren Sie alles über die "Grippe", warum das Impfen wichtig ist und wie Risikogruppen darüber hinaus geschützt werden können.

[Hier geht es zur Schulung](#)



Gut vorbereitet in die Wandersaison

Prim.ª Dr.ª Martina Basziszta, Leiterin des Instituts für physikalische Medizin und Rehabilitation am Ordensklinikum Linz Elisabethinen (Bild), erklärt in einem Artikel, worauf bei einem Ausflug in die Natur besonders zu achten ist.

[Mehr erfahren](#)

Veranstaltungstipps

💡 **Linzer Rheumatag 2025**

Kostenlose Vorträge, Beratung und Vernetzung

Wann: 11. Oktober 2025 / 12.15 - 17 Uhr

Ort: OÖNachrichten FORUM

[Weitere Infos](#)

💡 **Entspannt und energiereich dank Qigong**

Krebspatienten profitieren ab Oktober von speziellen Schnupperkursen

Wann: 2 Kurse im Oktober und November (je 5 Einheiten)

Ort: Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Wien

[Weitere Infos](#)

💡 **Schreib-Halte-Stelle: Heilsames Schreiben für Krebspatient*innen und deren Angehörige**

Mit Schreibpädagogin Mag. Andrea Heitz

Wann: ab 31.10. (7 Termine, immer am Freitag) von 14 - 18 Uhr

Ort: Krebshilfe OÖ, Harrachstraße 13, 4020 Linz

[Weitere Infos \(Facebook-Link\)](#)

💡 **Sie haben den Kongress „Angehörige und Krebs“ der Österreichischen Krebshilfe verpasst?**

Ausgewählte Vorträge sind als YouTube-Videos verfügbar.

[Zur Video-Übersicht](#)

„Liebe den Augenblick, und seine Energie wird sich über alle Grenzen hinaus ausbreiten.“

Corita Kent

(amerikanische Nonne und Pop-Art-Künstlerin)

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/lynnebeclu, Ordensklinikum Linz, UN:LOCKJU, selpers, Icon erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#);