



© istock.com/Eugenia Klein



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Österreich



Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wenn man das Leben „malen“ könnte, dann würde wohl ein Aquarell daraus entstehen. Unterschiedliche Farbtöne in Schichten, welche scheinbar unwillkürlich ineinanderfließen. Verfolgt man die Wasserlinien in einem Aquarell, dann gewinnt man fast den Eindruck, als hätte es etwas mit Glück zu tun, dass sich die Farben so harmonisch verteilen.

Stellen wir uns einmal vor, dass unsere Gedanken Farbpigmente und unsere Handlungen das Wasser sind. Treffen diese beiden aufeinander, dann entsteht aus den Farben und dem Wasser eine Symbiose – ein Zusammenwirken. Wir können diesem Zusammenspiel völlig freien Lauf lassen und darauf hoffen, dass sich die Farben so verteilen, wie wir es uns vorstellen und wünschen. Oder wir nehmen unseren Pinsel in die Hand und dosieren die Farben und das Wasser so, dass wir langsam und behutsam unsere erwünschten Lebenslinien zu Papier bringen.

Es kann hilfreich sein, in Momenten der Unsicherheit und Angst innezuhalten und unser Leben wie ein Gemälde aus ein paar Metern Entfernung zu betrachten. Vielleicht entdecken wir neue, bisher unbeachtete Details. Wir können uns fragen:
Spiegelt dieses Gemälde, mein Leben, meine Wünsche und meine Vorstellungen wider?
Kann ich etwas zum Guten verändern?
Ist es an der Zeit, ein neues Blatt Papier zur Hand zu nehmen und neue Lebenswege zu beschreiten?

Aus nicht vollendeten oder neu gestalteten Kunstwerken entstehen oft die schönsten und bemerkenswertesten Lebensgeschichten! Jedes Leben ist ein kunstvolles Pinselwerk – so auch Ihres.

Wenn Sie sich in Situationen wiederfinden, in denen es sogar schwerfällt, den Pinsel auch nur zu halten und Ihre innere Stimme sagt: „Ich kann das nicht“, dann finden Sie am Ende dieses Newsletters ein Zitat, das vielleicht Ihre innere Stimme der Willenskraft bestärkt.

Ich wünsche Ihnen einen Sommer der Vielfalt, der Farben und der Vorstellungskraft!

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 Juli & August

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Ehlers Danlos Syndrom, Kehlkopflose & Halsatmer, sowie eine Vorschau auf die Termine nach der Sommerpause**

Terminposter herunterladen (PDF)





Postmenopausale Blutungen: Frühes Warnzeichen für Endometriumkarzinom erkennen

Der Gebärmutter Schleimhautkrebs zählt zu den häufigsten bösartigen Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane. Die Erkrankung tritt überwiegend nach der Menopause auf und macht sich in rund 90 Prozent der Fälle bereits im Frühstadium durch eine Blutung bemerkbar. Um das Bewusstsein für dieses wichtige Warnzeichen zu stärken, rückt die Initiative „Petrol Ribbon“, initiiert von **Prim. Univ.-Prof. Dr. Lukas Hefler** (Bild), das Thema verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit.

[Mehr erfahren](#)



Noise-cancelling-Kopfhörer: Schlecht für das Gehör oder nützliche Funktion im Alltag?

Musik an, Welt aus: Längst sind geräuschreduzierende Kopfhörer nicht mehr nur im Cockpit eines Flugzeugs zu finden. Immer wieder wird den Kopfhörern nachgesagt, sie würden Gehörschäden verursachen. **OA Dr. Christoph Balber** (Bild) erklärt, weshalb es dabei vor allem auf die Art der Kopfhörer ankommt und wie laut und wie lange Musik oder Podcasts gehört werden. Die Noise-cancelling-Funktion kann sogar einen positiven Effekt bringen.

[Mehr erfahren](#)



Vorschau: Onko-Treff im September

Die nächsten **Onko-Treffs** finden jeweils online am **16. September 2026** zu den Themen **Brustkrebs**, **Nierenkrebs**, **Rachenkrebs** und **Sarkome** statt.

Um immer rechtzeitig über Termine informiert zu bleiben, abonnieren Sie gerne unseren **Onko-Treff-Newsletter**.

[Onko-Treff-Newsletter abonnieren](#)

Schulung: Brustkrebs

Erfahren Sie, wie Brustkrebspatientinnen* durch regelmäßige Bewegung selbst aktiv dazu beitragen können, ihre Behandlung besser zu vertragen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mehr erfahren

Schulung: Gebärmutterhalskrebs

Erfahren Sie, welche gynäkologischen Untersuchungen es gibt, um Gebärmutterhalskrebs frühzeitig zu erkennen und ab wann eine Krebsvorsorgeuntersuchung sinnvoll ist.

Mehr erfahren

Schulung: Lungenkrebs

Erfahren Sie alles Wesentliche zu Themen wie Raucherentwöhnung, Unterstützung durch Angehörige und Palliativtherapie bei Lungenkrebs – praktische Übungen inklusive.

Mehr erfahren



Ehlers Danlos Syndrom: EDS ECHO bietet Kurse für Fachpersonal

EDS ECHO ist eine Reihe von **Programmen und Kursen für medizinisches Fachpersonal aller Fachrichtungen**, die ihre Fähigkeiten in der Betreuung von Menschen mit Ehlers Danlos Syndrom (EDS), Hypermobilitätsspektrumstörungen (HSD) und den damit verbundenen Symptomen und Erkrankungen verbessern möchten. Die Verbesserung der Versorgung von Menschen mit allen Formen von EDS und HSD durch fallbasierte Diskussionen, Wissensaustausch und Experten-Updates steht im Mittelpunkt des Projekts der Ehlers-Danlos Society.

Mehr erfahren

Nützliche Informationen

💡 Selbsthilfegruppen in OÖ: Wo gibt es welche?

Kennen Sie schon die praktische Suchmaschine für Selbsthilfegruppen des Dachverbands Selbsthilfe OÖ? Suchen Sie nach Schlagwort, Thema oder Postleitzahl um für Sie passende Angebote in Ihrer Nähe zu finden.

[Mehr erfahren](#)

💡 Podcasts zur Stärkung der Gesundheitskompetenz

Der Dachverband Selbsthilfe OÖ bietet eine fünfteilige Serie an Podcasts mit theoretischen Inputs und aktiven Übungen aus den Bereichen Stress-Management und Entspannungstraining.

[Mehr erfahren](#)

💡 Fokus Mensch: Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

Die erfahrenen Berater*innen von Fokus Mensch hören zu und finden mit Ihnen Lösungen. Egal, ob es um Beihilfen, Anträge oder Fragen rund um den Alltag geht, die Berater*innen nehmen sich Zeit, erklären verständlich und suchen gemeinsam nach guten Lösungen – einfühlsam, erfahren und immer auf Augenhöhe. Denn: Niemand muss sich alleine durchkämpfen.

[Mehr erfahren](#)

💡 Break4You: Online-Coach für pflegende Angehörige von Krebspatient*innen

Pflegende Angehörige von Krebspatient*innen können schnell an ihre Grenzen stoßen. Damit diese, wenn Überforderung und Stress überhand nehmen, nicht alleine sind, wurde der Online-Coach zusammen mit Expert*innen entwickelt.

[Mehr erfahren](#)

💡 Veranstaltungstipp von UN:LOCKJU

Sommerlichen Treffen im Gastgarten für Angehörige betroffener Kinder/Jugendlicher

Wann: 11. Juli um 17 Uhr

Ort: Schlosscafé Linz

[Mehr erfahren](#)

„Wenn du eine innere Stimme hörst, die sagt: ‚Du kannst nicht malen‘, dann male auf jeden Fall, damit diese Stimme zum Schweigen gebracht wird.“

Vincent van Gogh

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
Zuweiserverbindermanagement & -marketing
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Österreich

Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Österreich

Kontakt
selbsthilfe@ordensklinikum.at



Bildcredits: Ordensklinikum Linz, Gesundheitspark Barmherzige Schwestern, Gesundheitsnetzwerk die elisabethinen linz, Icons erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#)