



© istock.com/Aleksandra Trusova



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

Sehr geehrte Damen und Herren!

Symbole können stärkende Wegbegleiter sein – wie das oben abgebildete Herz aus blauen Steinen. Es steht für Gelassenheit, Mut, Klarheit, Stärke, innere Ruhe und emotionale Ausgeglichenheit. Diese Persönlichkeitsmerkmale und Stärken können bei Menschen mit einem hürdenreichen Leben besonders ausgeprägt sein. Sie kommen in manchen Lebensphasen und dem oft herausfordernden Alltag aber zuweilen nur schwer zum Vorschein.

Von unseren Kleinsten können wir hier etwas lernen. In Momenten der Angst holen Kinder ihre Kuscheltiere heraus, nehmen sie überall hin mit und achten besonders gut darauf, ihre Helferchen nie zu verlegen oder gar zu vergessen. **Ob klein oder groß – viele von uns brauchen von Zeit zu Zeit etwas oder jemanden zum Festhalten:** Einen Freund. Einen Begleiter. Einen Kraftspender.

Ich selbst helfe mir beispielsweise mit Schmetterlings-Aufklebern durch anstrengende Tage, um mich an die Leichtigkeit zu erinnern. In emotional herausfordernden Momenten trage ich das Bild einer weisen weißen Schneeeule bei mir. Es erinnert mich an die Nachsicht, den Weitblick, die Gelassenheit und innere Ruhe. Fehlt es mir einmal ganz an Kraft, dann male ich ein Gänseblümchen auf meine Hand. So werde ich daran erinnert, dass auch die zerbrechlichsten Blümchen durch harten Asphalt wachsen und den härtesten Winter überstehen können.

Vielleicht finden auch Sie ein Symbol, um Ihren Weg „begleitet“ zu bestreiten.

Manchmal sind es die kleinen und „unsichtbaren“ Dinge, welche eine unbeschreiblich große Wirkung auf unsere Lebensgefühle haben können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen herzerwärmenden März, einen „Flügel Schlag“
Leichtigkeit, innere Ruhe und viele kraftvolle Gedanken!

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 März

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine und Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Asthma & COPD, Tinnitus, Prostatakrebs, Brustkrebs, Unterleibskrebs, Darmkrebs, Ehlers Danlos Syndrom, Sarkome, ME/CFS, Long Covid & PAIS**

Terminposter herunterladen (PDF)



© iStock.com/franckreporter

Neue Selbsthilfe-Gruppe Sarkome

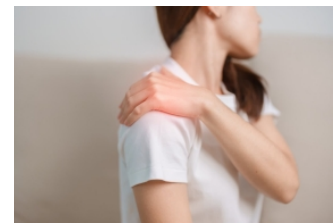
Sarkome sind seltene, bösartige Tumoren der Weichteile. Eine Sarkom-Diagnose verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Plötzlich ist man mit einer seltenen Erkrankung, komplexen Behandlungswegen und vielen Fragen konfrontiert, auf die man zunächst keine Antworten hat. Eine **neue Selbsthilfe-Gruppe am Ordensklinikum Linz** bietet Betroffenen und Angehörigen einen geschützten Raum für **persönlichen Austausch und Erweiterung des Wissens**.

Das **erste Treffen der Gruppe findet am 25. März 2026 um 16:30 Uhr** im Gesundheitspark (Herrenstraße 54, 4020 Linz, 1. Stock) statt. Sie sind herzlich eingeladen teilzunehmen!

Mehr Informationen

Ein Tag gegen den Schmerz

Schmerz betrifft viele Menschen – von Jung bis Alt – und wirkt sich oft auf die Lebensqualität aus. Mit dieser Veranstaltung laden das Ordensklinikum Linz in Kooperation mit den OÖN, der Apothekerkammer OÖ und der FH Gesundheitsberufe OÖ dazu ein, gemeinsam hinzuschauen: Expert*innen geben Einblicke in die vielfältigen Ursachen von Schmerz und stellen neue, innovative Lösungsansätze vor.



© iStock.com/Panuwat Dangsungnoen

Wann: 16. April 2026 ab 11 Uhr

Ort: OÖNachrichten-Forum, Promenade 23, 4020 Linz

Der Eintritt ist frei!

[Zum Detailprogramm](#)

Asthma & COPD

Die Selbsthilfegruppe Asthma & COPD bietet einen fünfteiligen Kurs mit Sportwissenschaftler MMag. Gareth W. Gierlinger an. Thema: **Befreites Atmen bei COPD – Den Brustkorb neu entdecken**

[Mehr erfahren](#)

Brustkrebs

Beim offenen Treffen der Selbsthilfegruppe Brustkrebs am 26. März 2026 wird Demenztrainerin Andrea Strasser wertvolle Tipps geben. Thema: **Gedächtnistraining bei Chemo-Brain**

[Mehr erfahren](#)

Prostatakrebs

Beim Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs wird REHA ambulant-Leiter FA Dr. Stephan Parzer vortragen. Thema: **Ambulante onkologische Reha – Der Weg zurück in den Alltag**

[Mehr erfahren](#)



© Evelyn Brandl

Walk & Talk der Gruppen Brustkrebs und Unterleibskrebs

Langsam hält der Frühling Einzug und Spaziergänge in der aufblühenden Natur erwärmen das Herz und die Seele. Die beiden Selbsthilfegruppen Brustkrebs und Unterleibskrebs laden herzlich zum **gemeinsamen Spaziergang mit Austausch** ein. Die Spaziergänge finden jeden zweiten Freitag im Monat in Linz statt.

[Informationen downloaden \(PDF-Datei\)](#)



NEU: Onko-Treff-Newsletter

Melden Sie sich zum neuen Onko-Treff-Newsletter an, um immer rechtzeitig über die kommenden **Informationsveranstaltungen für Krebspatient*innen und deren Angehörige** informiert zu werden.

Allgemeine Informationen zum Onko-Treff finden Sie [HIER](#).

[Jetzt zum Newsletter anmelden!](#)



Lisl Forum: Impulsreihe für ein gelingendes Älterwerden

Das Lisl Forum der Elisabethinen ist eine Veranstaltungsreihe, die wertvolle Impulse für ein erfülltes Leben anbietet. Sie sind herzlich eingeladen, faszinierende Menschen kennenzulernen, die von ihren persönlichen Erfahrungen berichten, und mit diesen in einen offenen Austausch zu treten.

[Zum Detailprogramm](#)



© iStock.com/Highwaystarz-Photography

Tanzen ist manchmal die beste Medizin

Die bewegte Ballsaison neigt sich dem Ende zu. Dass regelmäßiges **Tanzen bis ins hohe Alter** nicht nur Spaß sondern auch gesundheitsförderlich ist, darüber berichtet Christine Dressnandt, Physiotherapeutin am Ordensklinikum Linz Elisabethinen, in einem Artikel.

[Mehr erfahren](#)

Nützliche Links

💡 EndÖ – kostenloser Endometriose-Kongress

So unterschiedlich die Betroffenen durch Schmerzen oder andere Beschwerden in ihrem Alltag betroffen sind, so breit gefächert stellt sich das Programm an diesem Tag zusammen.

Wann: 21. März 2026 um 8 Uhr

Ort: online (Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmer*innenanzahl)

[Link zum Kongress](#)

💡 Buchtipps von Selbsthilfe OÖ

Der Dachverband der Selbsthilfe in OÖ stellt regelmäßig Buchtitel vor, die die Themen Selbsthilfe und Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten.

[Link zu den Buchtipps](#)

💡 Online-Schulungen zum Thema Schmerz von selpers

"Schmerzen erfolgreich bewältigen" ist eine Reihe von Online-Schulungen für Betroffene und Angehörige, die kostenfrei und jederzeit absolviert werden können.

[Link zu den Schulungen](#)

💡 Kurvenkratzer holt Krebsprojekte vor den Vorhang

Erfahren Sie in einem Blog, welche Community-Projekte bei Krebserfahrenen gerade besonders gut ankommen, wie Menschen aus der Community andere unterstützen und warum diese Initiativen mehr sind als nur nette Ideen.

[Link zum Blog](#)

**„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das
Wunderbare zu sehen.“**

Pearl S. Buck

(amerikanische Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin für Literatur)

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.



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus
eine Auszeichnung des Österreichischen Selbsthilfe Öberösterreich



Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern
Zuweiserbeziehungsmanagement & 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 elisabetinen linz, Icons erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#)