



Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Ordens  
klinikum  
Linz

Barmherzige  
Schwestern  
Elisabethinen

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns, dass Sie uns in die Jahreszeit des Aufblühens und Erwachens begleiten und Sie sich Ihrer Genesung, Gesundheit und der „Hilfe zur Selbsthilfe“ widmen.

Die wertvollsten Entwicklungen können durch das Säen eines einzigen Samens entstehen – in Gesprächen, in Vorträgen von Betreuenden und Behandelnden, im Austausch von Erfahrungen im Umgang mit Hürden, in persönlichen Berichten über bezwungene Gipfel auf der Suche nach Therapien, Verständnis und Heilung oder einfach nur im Gehört und Gesehen werden.

Wo gesät wird, muss auch bewässert und gepflegt werden. Die Selbsthilfe ist ein „Feld“, das sich in den letzten Jahren immer weiterentwickelt und an „fruchtbarer Erde“ gewonnen hat. Sie ist aus ihren „starrten“ Ursprüngen herausgewachsen und ist weit mehr als ein "Sesselkreis der Aussprache", wie sie immer wieder klischeehaft dargestellt wird.

**Die Gruppen der Selbsthilfe sind ein sicherer und geschützter Ort**, um sich mit Ängsten, Unsicherheiten und offenen Fragen nicht alleine zu fühlen – ein wertvoller Platz, um Ideen, Wünschen und Anliegen Gestalt zu geben und erblühen zu lassen. Jede Geschichte und jede geteilte Erfahrung ist ein Samen der Zuversicht und kann verloren geglaubte Hoffnung wieder aufblühen lassen.

Aus diesem Grund begleiten Expert\*innen aus Medizin, Pflege und therapeutischen Berufen immer wieder Selbsthilfegruppen-Treffen am Ordensklinikum Linz mit themenbezogenen Vorträgen. Es werden mögliche medizinische Hilfestellungen beleuchtet, neue Erkenntnisse geteilt und offene Fragen beantwortet.

Unser Weg der Selbsthilfe basiert auf dem Grundsatz der Begegnung auf Augenhöhe, dem Ausschöpfen aller möglichen Hilfestellung für Betroffene und dem zielgerichteten Zusammenwirken von Behandelnden und Patien\*innen.

Mit diesem Selbsthilfe-Newsletter informieren wir Sie über die **Selbsthilfe-Treffen im April** sowie über weitere interessante Veranstaltungs- und Vorsorgetipps. Die Selbsthilfegruppen freuen sich über zahlreiche Teilnehmer\*innen und bitten um Weiterleitung der Informationen an Betroffene und Interessierte.

Alle aktuellen Selbsthilfe-Termine finden Sie stets auf [www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen](http://www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen)

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest, kraftspendende Begegnungen und freudvolle Momente!

Ihre  
**Katharina Sigl**  
Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz

Um auf diesen Newsletter zu antworten, nutzen Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:  
[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)  
Tel.: 0732 7677 – 4580

## Selbsthilfe-Treffen im April

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

**Stammtisch für betreuende und pflegende Angehörige, Kehlkopfloße & Halsatmer, Asthma & COPD, Tinnitus, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs / Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Unterleibskrebs.**

Terminposter herunterladen (PDF)



## Nützliches Wissen bei Krebs

Mit der **Online-Veranstaltungsreihe Onko-Treff** bieten wir unseren Krebspatient\*innen und deren Angehörigen hilfreiche Informationen, die ihnen den Umgang mit ihrer Krebserkrankung erleichtern. Die Online-Vorträge werden von Expert\*innen des Ordensklinikum Linz gehalten.

Der nächste **Onko-Treff findet am 27. Mai** zu den

Diagnosen **Hautkrebs** (17 Uhr), **Blut- und Lymphdrüsenerkrankungen** (17 Uhr), **Lungenkrebs** (19 Uhr) und **Speiseröhrenkrebs** (19 Uhr) statt. Die Teilnahme ist online via Zoom-Webinar kostenlos möglich!

Programminfos und Anmeldung



## Veranstaltungseinladung: Der Bauch im Zentrum

Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut. Doch was ist, wenn Stress, Fast Food und andere Einflüsse die Darmgesundheit belasten? Oder ist es gar nicht der Darm, der da zwickt? Erfahren Sie mehr beim **Gesundheitstag des Ordensklinikum Linz**.

Die Selbsthilfegruppen "Darmkrebs" und "Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST)" werden mit einem Stand vertreten sein und Ihre Fragen zur Selbsthilfe beantworten.

**Wann: 9. April von 11-17 Uhr**

**Ort: OÖNachrichten-Forum**

**Der Eintritt ist frei!**

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Programminfos

GEMEINSAM: Der  
Selbsthilfe.Podcast



## Die Selbsthilfe OÖ bietet Informationen via Podcasts an

Die ersten fünf Episoden der neuen Podcastreihe **Gemeinsam: Der Selbsthilfe.Podcast** sind online abrufbar. Mit verschiedenen Themen wird aufgezeigt, wie Selbsthilfegruppen dabei unterstützen können, Expert\*in für die eigene Gesundheit und die damit verbundene Erkrankung/Belastung zu werden, Krisen zu meistern und wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen.

[Podcasts anhören](#)

## Podcast "Männerkrebs – Was tut Mann mit Krebs?"

Alexander Greiner ist freier Journalist, Speaker, unter anderem Moderator des virtuellen Patientenformats „Herrenzimmer“ der Österreichischen Krebshilfe und selbst Krebsbetroffener. Er lädt in seinen **Podcast "Männerkrebs – Was tut Mann mit Krebs?"** Betroffene mit einer Krebsdiagnose ein, die über ihre **Erfahrungen berichten**. Alle zwei Wochen am Dienstag ist eine neue Folge zu hören.

[Podcasts anhören](#)

---

## Hilfreiche Tipps

**Welche neuen Fördermöglichkeiten gibt es für Menschen mit Behinderung? Welche Förderrichtlinien und Einreichfristen gelten im Jahr 2025? FOKUS MENSCH**, die Interessensvertretung für Menschen mit Beeinträchtigung, bietet ein kostenpflichtiges Nachlagewerk an.

[Nähere Informationen](#)

**Selpers** hat gemeinsam mit Stephanie Kolm, Physiotherapeutin und Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, eine **Schulung zum Thema Bewegung bei Lungenfibrose** entwickelt, welche kostenlos und ohne Anmeldung verfügbar ist.

[Zur Schulung](#)

---

**„Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ein Erfolg.“**

Henry Ford

---

## 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**

Zuweiserbeziehungsmanagement & Marketing  
Seilerstätte 4, 4010 Linz  
Österreich

**Ordensklinikum Linz Elisabethinen**

Fadingerstraße 1, 4020 Linz  
Österreich

**Kontakt**

[selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at)



Bildcredits: iStock/Lyubov Kobyakova, iStock/Liudmila Chernetzka, Alexander Greiner, Selbsthilfe OÖ, Ordensklinikum Linz, Icon erstellt von [Freepik](#) von [Flaticon](#);

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Sie finden unsere Datenschutzbestimmung auf [www.ordensklinikum.at/de/datenschutz](http://www.ordensklinikum.at/de/datenschutz)

Sie sind Teil der Empfängerliste des Ordensklinikums Linz. Gerne senden wir Ihnen zukünftig regelmäßig Informationen zu den Terminen, Fortbildungen und Fachveranstaltungen. Sollten Sie dies nicht wünschen, können Sie sich jederzeit abmelden (siehe unten).

Ankündigungen zu unseren aktuellen und künftigen Veranstaltungen erlauben wir uns an Ihre E-Mail-Adresse bzw. an Ihre Postadresse zu senden. Sie können der Zusendung dieser Nachrichten jederzeit per E-Mail an [selbsthilfe@ordensklinikum.at](mailto:selbsthilfe@ordensklinikum.at) oder per Post an Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Zuweiserbeziehungsmanagement, Seilerstätte 4, 4010 Linz widersprechen. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Um sich vom Newsletter abzumelden, klicken Sie [HIER](#).

[Meine Daten ändern](#)