Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Samstag
16.11.2019
9.00 - 17.00 Uhr

9. Osttiroler Selbsthilfe-Tag

Landwirtschaftliche Lehranstalt Lienz
Josef Müller-Straße 1, 9900 Lienz

Mit freundlicher Unterstützung durch

LAND TIROL

SONNENSTADT LIENZ
Modell Schöner Leben

LIENZER SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

Beratung & Information

Betroffene und Angehörige können die Anlaufstelle nützen, um sich **kostenlos** zu informieren. Bei Bedarf kann zum Thema **„Selbsthilfe“** Beratung eingeholt werden.

Unsere Bürozeiten sind: Mo - Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr

Für Beratungen stehen Ihnen zur Verfügung:
Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer
Brigitta Kashofer
Kerstin Moritz

Einige Vorträge und Workshops
werden in Gebärdensprache gedolmetscht!

Es wird eine akustisch barrierefreie Veranstaltung angeboten. Betroffene, die bislang noch nie induktiv gehört haben, sollten sich im Vorfeld bei ihrem Akustiker diese in fast allen (85%) Hörsystemen bereits schlummernde Funktion kostenlos freischalten lassen.

Schriftdolmetschen – Das gesprochene Wort wird wortwörtlich oder inhaltlich zusammengefasst oder auch in ein vereinfachter Form mitgeschrieben. So kann die hörbeeinträchtigte Person das Gesprochene von der Leinwand ablesen.

Impressum: © Oktober 2019
Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Wolfgang Rennhofer, **Selbst**hilfe Tirol - Zweigverein Osttirol.
Konzept/Gestaltung: GRAFIK ZLOEBL GmbH, 9907 Tristach. Fotos: Selbsthilfe Osttirol, freepik.com
Druck: druck.at

Ehrenschutz LR DI Dr. Bernhard Tilg
LA Bgm. Dipl. Elisabeth Blanik
GV-Obmann Bgm. Dr. Andreas Köll

Selbsthilfetag – Programm Saal

9.00 Uhr	Begrüßung:	Obfrau DGKP Daniela Meier, MBA Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer
	Grußworte:	LA Bgm. Dipl. Elisabeth Blanik GVA Obmann Dr. Andreas Köll
	Eröffnung:	GV-Obmann Dr. Andreas Köll

9:20 Uhr **Wolfgang Rennhofer**
Geschäftsstellenleiter Selbsthilfe Osttirol

SELBST verständlich HILFE in Osttirol

Erfolge der Selbsthilfe. Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Gleich-Betroffenen mit dem Ziel der Krankheits- und Problembewältigung und der gegenseitigen Unterstützung. Im Erfahrungsaustausch können alle Probleme und Belastungen, die sich als Folge einer Krankheit oder einer Konfliktsituation ergeben, offen und vertrauensvoll besprochen werden. Das eröffnet jedem die Möglichkeit, sich selber im Umgang mit seiner Krankheit oder seinen Problemen deutlicher zu sehen und neue Wege zu finden, um sie zu bewältigen. Die Gruppe kann darüber hinaus einer sozialen Isolierung entgegen wirken.

Grenzen der Selbsthilfe. Eine Selbsthilfegruppe ist eine sinnvolle Ergänzung zur psychosozialen Unterstützung durch Fachleute und zu ärztlichen Behandlungen, keinesfalls jedoch eine Alternative oder gar ein Ersatz dafür. Eine Selbsthilfegruppe kann und will keine Leistungen im System der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung ersetzen.

Kurzinterviews mit Selbsthilfegruppenleitern

Trauer zulassen – aber das Leben nicht vergessen

9:30 Uhr **Alexander und Angela Pointner**

Mut zur Klarheit – Woher die Kraft zum Weitermachen kommt

Seit mehreren Jahren muss sich die Familie mit der Diagnose Depression auseinandersetzen, ihre zwei ältesten Kinder und Alexander Pointer selbst waren betroffen.

Seine Tochter Nina lag nach einem versuchten Suizid 13 Monate im Wachkoma und verstarb im Dezember 2015.

Seine Frau Angela und er legen Wert darauf, mit dieser Thematik offen umzugehen und die Sprachlosigkeit, die sowohl im Privaten sowie im Öffentlichen herrscht, zu durchbrechen.

Foto: Forcher Christian

11:00 Uhr **Astrid Panger**
Leiterin Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kärnten

Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen

Die meisten Menschen bringen das Gefühl der Trauer mit Sterben und Tod in Verbindung. Das ist vermutlich auch der Grund für die große Tabuisierung. Welche Traurigkeit überschwemmt uns, wenn wir uns von unserer Familie, unserem Lebenspartner einem Projekt im Unternehmen, oder auch von unserem Haus, das durch einen Umzug verlassen wird, trennen müssen?

Menschen können in tiefe Trauerkrisen geraten, wenn sie von einer schweren oder chronischen Erkrankung erfahren. Es gibt viele unterschiedliche Situationen im Leben, in denen Trauer ihren berechtigten Platz hat.

Im Anschluss:
Podiumsdiskussion

Moderation: **Mag. Maria Radziwon**
Begleitung Selbsthilfegruppe Sternenkinder
Krankenhausseelsorgerin

Menschen in Trauer begleiten unsere Selbsthilfegruppen:

- **Sternenkinder**
- **Trauer ... vom Dunkel ins Licht ...**
- **Eltern, die ihr Kind verloren haben**
- **Suizid – zurückgelassen ?!**

Alle Osttiroler Selbsthilfegruppen und –vereine präsentieren sich im Zuge der Veranstaltung an den themenspezifischen Infoständen.

Kraftquelle Schlaf

14:00 Uhr **Oberärztin Dr. Brandauer Elisabeth**
Medizinische Universität Innsbruck – Abteilung Neurologie

Welche Schlafstörungen gibt es? Abklärung & therapeutische Möglichkeiten

Der Mensch verbringt circa ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Für die meisten Menschen ist Schlaf etwas Selbstverständliches bis es zu Störungen kommt. Dann gewinnt das Thema an Bedeutung. Der Vortrag beleuchtet den Schlaf aus mehreren Perspektiven und geht u.a. auf die verschiedenen Schlafstadien und biologischen Rhythmen ein. Weiters wird ein Überblick über die verschiedensten Schlafstörungen, Möglichkeiten der Abklärung und Therapie gegeben.

Beleuchtet werden

- Narkolepsie
- Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen
- Parasomnien – Schlafwandeln
- Verhaltensstörung im Traum-Schlaf
- Schlafbezogene Atmungsstörungen und Schnarchen
- Restless Legs Syndrom
- Ein- und Durchschlafstörungen und deren medikamentöse Therapie

15:00 Uhr

Dr. Andrea Hoflehner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Systemische Familientherapeutin, Neurologisches Schlaflabor, Medizinische Unversität Innsbruck

Vom normalen und gestörten Schlaf
Schlaf - Wach - Rhythmus & Einflussfaktoren auf den Schlaf

Was passiert eigentlich wenn wir schlafen?
Wann wird gestörter Schlaf zur Schlafstörung?
Wie heilt man eine Schlafstörung?

Im Vortrag wird auf das Krankheitsbild der „Insomnie“ eingegangen.

„Insomnie“ werden in der Medizin Schlafstörungen – wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und/oder vorzeitiges Erwachen, die sowohl als ein Symptom einer anderen Erkrankung auftreten können oder auch ein eigenes Störungsbild darstellen können – genannt. Insomnien können effektiv nichtmedikamentös behandelt werden und jene Therapiemethoden, die den gestörten Schlaf verbessern können, werden vorgestellt.

WALDNER
GETREIDEMÜHLEN
waldner-biotech.at

City Cafe Konditorei Glanzl

Außerlechner
ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK
Oswald Außerlechner, 9941 Kartitsch 53
Telefon 04848 5208, Fax DW -15
oswald.ausserlechner@schuhtecnik.at
www.schuhtechnik.at

AAB TIROL

TEEGARTEN JOHANNESPLATZ
Tel.: 04852-72463 • Fax: 04852-61970
E-Mail: j.filzmaier@tele2.at

1938
GRUBER
Der Bäcker.

WEBHOFER
TRANSPORTE
Recycling Asphalt & Beton
Schottergewinnung, Erdbewegung
Unterried 20 9912 Anras
Tel.: 04846/6722 0664/1808150

AGE tech
smart electric

alpenland
Reisen aus erster Hand. Seit 1930

Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

Workshops

Alle Workshops sind kostenlos! Teilnehmerzahl begrenzt!
Anmeldung im Büro der Selbsthilfe Osttirol oder am Infostand beim Selbsthilfetag und unter Telefon 04852 / 606-290 oder per Email: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

11:00 Uhr
14:00 Uhr
(für Hörende)

Mag. Martina da Sacco
Beratungsstelle für Gehörlose
Taubblindenarbeit Tirol

Lormen - Tastalphabet taubblinder Menschen

In diesem interaktiven Workshop wird die Kommunikationsform des Lormes vorgestellt und gemeinsam geübt. Das Lormen stellt eine Möglichkeit der Kommunikation dar, um mit taubblinden/hörsehbeeinträchtigten Menschen in Kontakt treten zu können. Zu Beginn des Workshops wird auf die Lebenssituation von Menschen mit einer doppelten Sinnesbehinderung eingegangen, damit verständlich wird, was es für Betroffene bedeutet, wenn beide Fernsinne eingeschränkt sind bzw. fehlen. Ziel ist es mittels verschiedener Übungen ein Gefühl dafür zu bekommen, wie erfolgreich mit taubblinden/hörsehbeeinträchtigten Menschen, mittels dem Lormen (Tastalphabet), kommuniziert werden kann.

„Blindheit trennt von den Dingen. Taubheit von den Menschen." (Helen Keller)

10:00 &
14:00 Uhr
im Turnsaal

Juraj OLES
Shaolin QiGong Trainer Schüler von
Shi Yong Dao (Shaolin Mönch der 33. Generation)

„Shaolin-Qi Gong – Gesundheit in mir“

Qi Gong, ein geheimnisvoller chinesischer Name,“ Qi“ steht für Energie und Gong ist die „Fertigkeit“. Dies bedeutet, dass „Qi Gong“ die Fertigkeit der Energieaufnahme und positiven Verbindung mit sich selbst und der Natur unterstützt.

Mit Shaolin Qi Gong – Übungen, die GESUNDHEIT IN MIR entdecken und stärken. Das Üben von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung ist eine hilfreiche Methode um Stressbelastungen zu reduzieren. Durch das bewusste Atmen und Bewegen harmonisiert es auf der Ebene des Körpers, des Geistes und der Seele. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Beweglichkeit des Körpers verbessert.

Qi Gong ist eine anerkannte Methode zur Reduzierung von Stress in den Bereichen Morbus Parkinson, Morbus Cohn, Herzerkrankungen, Tinnitus, Burn-Out-Syndrom und vielen weiteren Belastungen.

Qi Gong ist für jeden Menschen zwischen 5-80 Jahren zur Gesunderhaltung, zur Prophylaxe und zur Rehabilitation geeignet. Die Übungen des Shaolin- Qi Gong holen jeden einzelnen Menschen dort ab, wo er gerade steht und sie sind der schnellste Weg, sich mit sich selbst zu verbinden. Die Übungen können im Sitzen, im Stehen, im Liegen oder im aktiven erleben und bewegen geübt werden.

11:00 Uhr

Mag. Andrea Hoflehner
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin

Schlaflust statt Schlaffrust – Was hat die Schlafhygiene damit zu tun?

Schlaf bedeutet nicht nur Erholung und Regeneration wichtiger Körperfunktionen, sondern ist auch eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. In diesem Workshop wird Information und Wissen um gesunden und gestörten Schlaf vermittelt, um den eigenen Schlaf besser einzuschätzen und ggf. günstig darauf Einfluss zu nehmen. Sowohl innere als auch äußere Faktoren beeinflussen unseren Schlaf. Ungünstige Verhaltensweisen die den Schlaf nachhaltig stören, sowie günstige Gewohnheiten die schlafförderlich wirken, werden aufgezeigt.

Erklärt wird die so genannte Schlafhygiene, diese bezeichnet die eigenen günstigen Verhaltensweisen, welche zu einem guten Schlaf beitragen können. Schlafhygiene spielt vor allem in der Prävention von Schlafstörungen eine wichtige Rolle. Jedoch für Menschen, mit behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, reichen rein schlafhygienische Maßnahmen allein, zumeist nicht aus. In der Behandlung bestimmter Schlafstörungen erweisen sich psychologische sowie psychotherapeutische Therapiemethoden als sehr hilfreich. Für wen und wo diese ansetzen, wird auch Inhalt des Workshops sein.

14:00 Uhr

Leonie-Rachel
Österreichische Bloggerin

Bloggerin hautnah – Das Leben ist nicht nur Lifestyle

Leonie-Rachel ist eine österreichische Bloggerin. Sie ist allerdings nicht nur Mode- und Lifestylebloggerin sondern auch #Sinnfluencerin. Sie schreibt über das Leben mit all seinen Auf und Abs und bezieht diese in ihre tägliche Berichterstattung mit ein.

Therapie, Selfcare, Beziehungen, Social Media und Borderline sind dabei nur einige Themen die sie offen anspricht. Ein verzerrtes Bild vom Leben wird man auf ihren Kanälen bestimmt nicht vorfinden, denn Authentizität wird bei ihr großgeschrieben. Im Jugendworkshop wird die Bloggerin, die eine Reichweite von 25.000 Abonnenten hat, uns einen Einblick in ihr Leben mit geben, und die Themen Borderline und Selfcare näher beleuchten.

Instagram: @leonie_rachel • Blog: https://www.leonierachel.com

14:00 Uhr

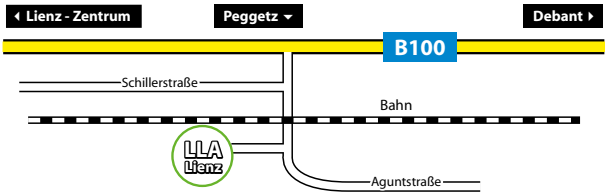
Mag. Maria Radziwon
Krankenhausseelsorgerin
Begleitung SHG Sternenkinder

Wenn aus Trauer Dankbarkeit wird

Was anfangs unvorstellbar erscheint, spüren Betroffene tatsächlich: die Trauer wandelt sich im Laufe der Zeit. Trauer begegnet jedem Menschen im Laufe seines Lebens – manchmal als unmittelbar Betroffener, manchmal als Begleitender. Beide Situationen sind Herausforderungen: unabhängig davon, ob die Trauer verbunden ist mit dem Abschied von einem geliebten Menschen oder von Hoffnungen und Sehnsüchten für die Zukunft. Wichtig ist, dass Trauer nicht in vorgegebenen Zeiträumen geschieht oder nach festen Regeln abläuft, sondern vielmehr ein Finden und Suchen eines Weges ist, der ganz persönlich der eigenen Trauer Raum gibt.

Während in der Gesellschaft häufig die Trauer als „Problem“ angesehen wird, ist es die Erfahrung von Betroffenen (rückblickend), dass Trauer vielmehr heilsam und notwendig war/ist im Finden eines ganz persönlichen Weges. Im Workshop wollen wir darauf blicken, was persönlich aber auch in Begleitung von Trauernden hilfreich und unterstützend sein kann.

LLA
LANDWIRTSCHAFTLICHE LEHRANSTALT LIENZ



SelbA
SELBSTÄNDIG & AKTIV

Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm

11.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr

„Warum sollen wir unsere grauen Zellen trainieren“

SelbA ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60.
SelbA ist wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert und praktisch erprobt.

Dieses wirkungsvolle Trainingsprogramm zeichnet sich aus durch eine spezielle Kombination von Gedächtnistraining, psychomotorischem Training, Kompetenztraining und einem breiten Raum für Lebens- und Sinnfragen.

- **Konzentrationsübungen**
- **Kurzzeitgedächtnisübungen**
- **Langzeitgedächtnisübungen**
- **Abschluss mit Musik und Tanz**

TIROLER SENIORENBUND
IM SINNE DER GEMEINSCHAFT
LIENZ

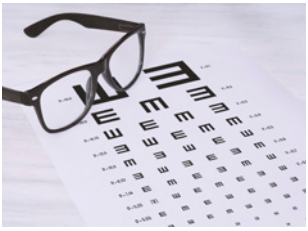
unterstützt auch den Selbsthilfetag 2019

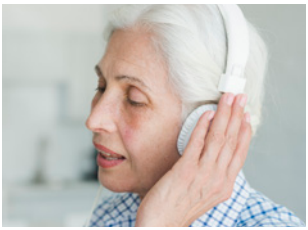
Gesundheitsstraße - ganztägig

Gebärdenprachdolmetschung zw. 11:00 - 12:30 Uhr und 15:30 - 17:00 Uhr möglich

Folgende Checks stehen Ihnen in der Gesundheitsstraße zur Verfügung:

- **Hörtest- Firma Neuroth**
- **Sehtest – Günther Optik**
- **Blutzuckermessung- Firma AccuChek**
- **Lungenfunktionstest**
  Österreichische Lungenunion
- **Blutdruckmessung – Sozialsprengel**
- **Darmgesundheit – ÖMCCV**
- **Sind Sie fit in Erster Hilfe? – Rotes Kreuz**





10.00 – 14.00 Uhr

Informationen und Beratung:

CED-Nursing-Austria – CED Nurse:
DGKP Anita Beyer

Pharmazeutin
Mag. pharm. Susanna Wirnsberger

Themenschwerpunkte:

- Meine Darmgesundheit
- Beratung und Information zur Ernährung für ein gesundes Mikrobiom
- Präbiotika und Probiotika
- Neben- und Wechsel-wirkungen von Medikamenten

Sozialvereine

Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetschzentrale für Gebärdensprache

Angebot: Bietet Jobcoaching, Technische Hilfsmittelberatung ,Vermittlung von Informationen zu Aus-und Weiterbildung und Hilfe bei Telefonaten, Antragstellung und Schriftverkehr für Gehörlose, Schwerhörende und CI-TrägerInnen. Organisiert und vermittelt Dolmetscherinnen für sämtliche Bereiche und klärt die Finanzierung ab.

KommBi – Bildungs- und Kommunikationszentrum für Gehörlose, Schwerhörende & CI-TrägerInnen

Angebot: veranstaltet Schulungen für Arbeitssuchende, Berufstätige aber auch WiedereinsteigerInnen. Es werden Kurse in Lautsprache und Gebärdensprache zu verschiedenen Themen wie Computer, Kommunikation, Soft Skills, Persönlichkeitsentwicklung, Zielfindung usw. angeboten.

ÖMCCV - Österreichische Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung

Angebot: Die ÖMCCV ist eine Initiative zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Österreichische Lungenunion

Angebot: Hilfe für alle mit Allergie, Asthma, COPD, Lungenfibrosen, Lungenkrebs, Neurodermitis und Urtikaria

Sozialsprengel in Osttirol

Infostand

Tiroler Blinden-und Sehbehindertenverband Bezirksstelle Osttirol

Angebot: Beratung und Hilfsmittel, pädagogische Frühförderung

Rotes Kreuz Osttirol

Angebot: Aufgabengebiete des Roten Kreuzes (Rettungsdienst, Ausbildung, Erste Hilfe)

Rotes Kreuz Osttirol / Gesundheits- und Soziale Dienste

Angebot: Aufgabengebiete der Gesundheits- und Sozialen Dienste (Betreuter Fahrdienst, Besuchsdienst, Krisenintervention, u.v.m.)

Soziale Servicestelle

Angebot: Die Soziale Servicestelle bietet Beratung, Information, Hilfestellung, Vernetzung und Begleitung

Firmen - Aussteller

Firma Tena

Inkontinenz und Hautpflege sind zwei Bereiche, die für gewöhnlich mit der Pflege verbunden sind.

Erfahren Sie, wie TENA mit mehr als 40 Jahren Erfahrung Ihnen beim Pflegen helfen kann.

Neuroth

Besser hören. Besser leben.

Nur mit Hilfe professioneller Höranalyse lässt sich feststellen, wie gut Sie wirklich hören – und rechtzeitig Abhilfe schaffen.

Zögern Sie nicht, verschaffen Sie sich sofort Klarheit und genießen Sie die Vorteile von über 110 Jahren Erfahrung. Machen Sie in nur wenigen Minuten einen professionellen Neuroth - Hörcheck. Kommen Sie einfach beim Neuroth - Stand, oder in einem unserer über 130 Fachinstitute vorbei und lassen Sie sich beraten. Unsere Mitarbeiter freuen sich auf Sie!

Franz Fagerer GmbH

Sanitär-Heizung-Lüftung

"Barrierefrei im Badezimmer"

Optik Günther

Brille * Linse * Sonne

Sehtest

Mit freundlicher Unterstützung durch

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

LAND TIROL

SONNENSTADT LIENZ
Modell Schöner Leben

LIENZER SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich

Adresse
Bezirkskrankenhaus Lienz - Eingangsbereich
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt
Telefon +43 4852 606-290
Mobil +43 664 3856606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

www.selbsthilfe-osttirol.at