



**Selbsthilfe**  
Tirol  
Zweigverein Osttirol

**Samstag**  
**17. September**  
**2022**

**9.00 - 16.00 Uhr**

**Körper - Geist - Seele**

# 9. Osttiroler Selbsthilfe-Tag

**Landwirtschaftliche  
Lehranstalt Lienz**  
Josef Müller-Straße 1, 9900 Lienz

Mit freundlicher Unterstützung durch



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH ● ● ●



Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes  
Österreich**



# Selbsthilfe Tirol

## Zweigverein Osttirol

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

## Beratung & Information

Betroffene und Angehörige können die Anlaufstelle nutzen, 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 vereinfachter Form mitgeschrieben. So kann die hörbeeinträchtigte Person das Gesprochene von der Leinwand ablesen.

**Impressum:** © Jänner 2020

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

## Ehrenschutz

LR Mag.a Annette Leja  
LA Bgm. Dipl. Elisabeth Blanik  
GV-Obmann Bgm. Ing. Bernhard M. Zanon

# Selbsthilfetag – Programm Saal

**9.00 Uhr** Begrüßung: Obfrau DGKP Daniela Meier, MBA  
Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer  
Grüßworte: LA Bgm. Dipl. Elisabeth Blanik  
GV Obmann Bgm. Ing. Bernhard M. Zanon



**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.

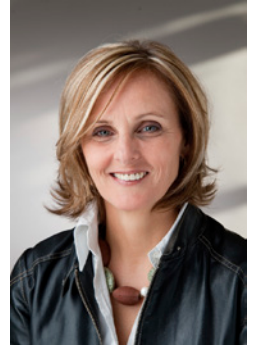
Seine Frau Angela und er legen Wert darauf, mit dieser Thematik offen umzugehen und die Sprachlosigkeit, die sowohl im Privaten sowie im Öffentlichen herrscht, zu durchbrechen.

Foto: Forcher Christian

## **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 ihrer 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  
Schlafflabor, Medizinische Universität 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.



## **Alle Workshops sind kostenlos! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Anmeldung im Büro der Selbsthilfe Osttirol oder am Infostand beim Selbsthilfetag und unter Telefon 0664-3856606 oder per Email: [info@selbsthilfe-osttirol.at](mailto:info@selbsthilfe-osttirol.at)

**11:00 Uhr**

**Dr. Andrea Hoflehner**

Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Psychotherapeutin

### **Schlaflost statt Schlafmangel – 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.





**10:00 &  
14:00 Uhr  
im Turnsaal**

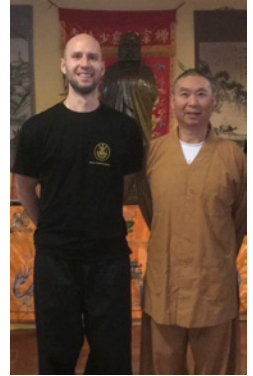


Zweigstelle Tirol-Osttirol, lädt herzlich ein:  
**Juraj OLES**, Shaolin Qi Gong Trainer

## **„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 Crohn, 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 &  
15:00 Uhr**

**Sabine Buchberger**

Psychiatrische DGKP, Aromapflege,  
NADA Akupunktur, zertifizierte Waldbadentrainerin

**NADA Akupunktur**

Die Ohrakupunktur mittels Nadeln oder die Akupressur mittels Magnetpflastern ist eine komplementäre (zusätzlich zu Ihren Behandlungen) Therapiemethode zur allgemeinen Stärkung bzw. fördert den Selbstheilungsprozess.

**Die Behandlung ist unabhängig vom Krankheitsbild, weil sie in einer speziellen, tieferen Art wirkt.**



- ⌚ beruhigt und stärkt (Burnout, ADHS)
- ⌚ reduziert Stress und entspannt bei Angstzuständen
- ⌚ hilft bei Traumaverarbeitung
- ⌚ vermindert Entzugssymptome (Craving) bei Alkohol, Nikotin, Drogen, Essstörungen
- ⌚ vermindert vegetative Beschwerden, Selbstbalance finden
- ⌚ verbessert den Schlaf
- ⌚ entgiftet die Nieren

NADA ist nicht nur Ohrakupunktur. Diese wird abgerundet durch einen Begegnungsstil zwischen NADA Therapeut und Teilnehmer. Während der Akupunktur werden keine Gespräche geführt, der Teilnehmer muss sich nicht zu den Gründen äußern, die ihn in die Behandlung führen, er muss sich nicht rechtfertigen. Die Behandlung wird in der Gruppe durchgeführt.

Es besteht auch die Möglichkeit an Stelle von Akupunkturnadeln Akupressurpflaster (Perlentherapie) anzuwenden, die dann ca.1 Woche verbleiben und nach Bedarf immer wieder durch leichtes Drücken aktiviert werden können.

14:00 Uhr

**Mag. Maria Radziwon**  
Krankenhausseelsorgerin  
Begleitung SHG Sternenkinder



## Wenn aus Trauer Dankbarkeit wird

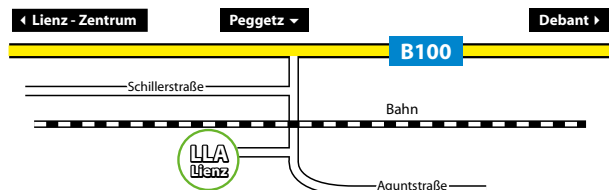
Was anfangs unvorstellbar erscheint, spüren Betroffene tatsächlich: die Trauer wandelt sich im Laufe der Zeit. Trauer begegnet jedem Menschen im Laufe seines Lebens – manchmal als unmittelbar Betroffener, manchmal als Begleitender. Beide Situationen sind Herausforderungen: unabhängig davon, ob die Trauer 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.



**Möglichkeit zum Mittagessen vor Ort in der LLA Lienz**



## 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**

### Gebärdensprachdolmetschung

zw. 11:00 - 12:30 Uhr und  
15:00 - 16:00 Uhr möglich

### Info- und Checkpoints ganztägig:

- **Blutdruckmessung – Sozialsprengel**
- **Darmgesundheit – ÖMCCV**
- **Sind Sie fit in Erster Hilfe? Rotes Kreuz**
- **Waldbaden – be"greifen"**  
Lissi Totschnig, DGKP



Zweigstelle Tirol mit Osttirol, lädt herzlich ein:

**10.00 – 14.00 Uhr**

### Informationen und Beratung:

#### Das Team der ÖMCCV mit CED-Nurse

#### **Pharmazeut: Mag. Pharm M. Ataii**

Beratung und Information zur Linderung von Beschwerden bei chronischen Erkrankungen, Beratung und Anwendungsbeispiele zur Aromatherapie als „Balsam für die Seele“.



#### **FNL- Referentin: Monika Bachlechner**

Beratungsangebot zu: Kräuter- natürliche Unterstützung für den Darm, Oxytel, Tee, Gewürze von Innen – anwenden, Wickel für die äußere Anwendung, Kräuter in der Ernährung und unsere Darmgesundheit mit natürlichen Helfern unterstützen



Zertifizierte  
Erwachsenenbildnerin

# Vereine & Aussteller

## Beratungsstelle für Gehörlose & Dolmetschzentrale für Gebärdensprache & Vermittlungszentrale für Schriftdolmetschen



Beratungsstelle für Gehörlose

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

## KommBi – Bildungs- und Kommunikationszentrum für Jugendliche und Erwachsene mit Hörbehinderung



**Angebot:** kostenlose und individuell angepasste Schulungen in Deutsch oder Österr. Gebärdensprache zu versch. Themen wie EDV Grundlagen, ECDL, Zielfindung, Bewerbungswerkstatt, Sprachen und Lernunterstützung bei Berufsschule, Führerschein, Ausbildung. Workshop „Einblick in die Welt der Gehörlosen“ kostenlos für das hörende Umfeld jederzeit möglich!

## Sozialsprenkel in Osttirol



**Angebot:** Beratung für Menschen die Hilfe, Betreuung und Pflege brauchen. Am Infostand wird eine Blutdruckmessung 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).



BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND TIROL

## Blinden- und Sehbehindertenvorband Tirol, 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 (Betreuer Fahrdienst, Besuchsdienst, Krisenintervention, u.v.m.)

## Soziale Servicestelle

**Angebot:** Die Soziale Servicestelle bietet Beratung, Information, Hilfestellung, Vernetzung

## 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.



## Franz Fagerer GmbH

### Sanitär-Heizung-Lüftung

"Barrierefrei im Badezimmer"



## Hospizteam Lienz/Osttirol

Die 30 ehrenamtlich tätigen Hospizbegleiter\*innen der Region Lienz/Osttirol stehen für die Wahrung der Würde und der Selbstbestimmung des Menschen bis zu seinem letzten Atemzug ein. „Da-Sein“ und „Da-bleiben“, Zeit schenken, Zuhören und auch gemeinsam Schweigen in der Begleitung des schwer erkrankten und sterbenden Menschen sowie der An- und Zugehörigen zählen zu den Tätigkeiten der Hospizbegleiter\*innen.



## Tiroler Hospiz Gemeinschaft

## Waldbaden & NADA

### waldbaden-osttirol.at



Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen.

Sabine Buchberger – zertifizierte Waldbadentrainerin,  
Psychiatrische DGKP, Aromapflege, NADA Akupunktur, Tel. 0660-6568576

Lissi Totschnig – zertifizierte Waldbadentrainerin,  
OP-DGKP, Aromapflege, Tel. 0660-1599777

## arbas - Arbeitsassistent Tirol



Gemeinsam Perspektiven entwickeln - Barrieren abbauen - Individuelle Lösungen finden. arbas Tirol bietet Beratung/Assistenz für die Berufswelt von Menschen mit Unterstützungsbedarf. Das kostenlose Service richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab Ende der Schulpflicht bis zur Pensionierung, sowie an Unternehmen. Tel. 05-99699

**www.arbas.at**

**Bitte beachten Sie die am Veranstaltungstag gültigen Covid-19 Präventionsmaßnahmen. Die entsprechenden Nachweise sind ggf. mit einem Identifikationsausweis vor Ort vorzuweisen. Mund-Nasen-Schutz entsprechend den aktuellen Regelungen, Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen.**

Mit freundlicher Unterstützung durch

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH 



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes  
Österreich**



# Selbsthilfe Tirol Zweigverein Osttirol

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

## Adresse

Bezirkskrankenhaus Lienz - Schwesternheim  
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

## Kontakt

Telefon +43 4852 606-290  
Mobil +43 664 3856606  
info@selbsthilfe-osttirol.at

[www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

