

Falls dieses E-Mail nicht korrekt dargestellt werden sollte, verwenden Sie bitte diesen [Link](#).



Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit dem letzten Selbsthilfe-Newsletter des Jahres informieren wir Sie über die Selbsthilfe-Treffen im Dezember und Jänner 2025. Die Selbsthilfegruppen freuen sich über zahlreiche Teilnehmer*innen und bitten um Weiterleitung der Informationen an Betroffene und Interessierte.

Gleichzeitig ist dies auch der letzte Newsletter, der von mir als Selbsthilfebeauftragte verschickt wird. Nach sechs Jahren in dieser Funktion gehe ich mit Jahresende in Baby-Karenz und übergebe an meine geschätzte Kollegin Katharina Sigl. Sie wird die Selbsthilfegruppen unterstützen und Sie über deren Angebote informieren.

Den nächste Selbsthilfe-Newsletter erhalten Sie Ende Jänner. Bitte informieren Sie sich über die Details zu den Treffen auch auf der Webseite des Ordensklinikum Linz, die laufend aktualisiert wird: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-treffen

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, herzerwärmende Begegnungen und natürlich viel Kraft und Unterstützung, wenn Sie schwierige gesundheitliche Situationen zu meistern haben.

Ihr Team der Selbsthilfe

Mag.^a Anna Hochgerner

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz seit November 2018

Katharina Sigl

Selbsthilfebeauftragte des Ordensklinikum Linz ab Jänner 2025

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 Dez /Jän

Auf dem Selbsthilfe-Terminposter finden Sie die Termine & Themen folgender Selbsthilfegruppen: **Tinnitus, Asthma & COPD, Kehlkopflose & Halsamter, Prostatakrebs, Darmkrebs / Seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST), Unterleibskrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Brustkrebs, Stammtisch für Betreuende und pflegende Angehörige sowie der Krebshilfe.**

[Terminposter herunterladen \(PDF\)](#)



GEMEINSAM: Der Selbsthilfe.Podcast



Neuer Podcast macht die Kraft der Selbsthilfe hör- und sichtbar

„Gemeinsam: Der Selbsthilfe.Podcast“ heißt die neue Podcastreihe des Dachverband Selbsthilfe OÖ. In der 1. Folge sprechen Obfrau Christa Katerl und ihr Stellvertreter Volker Hartl über die positive **Wirkung von Selbsthilfegruppen**. In der 2. Folge wird das Thema **Trauer** behandelt und in Folge 3 (verfügbar ab Anfang Dezember) geht es um **Alkoholabhängigkeit**. Es wird aufgezeigt, wie Selbsthilfegruppen unterstützen können, Krisen zu meistern und Expert*in für die eigene Gesundheit zu werden. Persönliche Einblicke und wertvolle Informationen sollen Sie inspirieren und auf Ihrem Weg zu mehr Selbstbestimmung begleiten. Reinhören lohnt sich!

Podcasts zum Anhören



Krebs-Nebenwirkungen mit komplementärer Pflege begleiten

Im Ordensklinikum Linz werden in einigen Abteilungen auch komplementäre Pflegemaßnahmen wie Aromapflege, Wickel und Kompressen angeboten. Ziel ist, die Lebensqualität bei schwerer oder chronischer Erkrankung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Martina Hochenburger (Foto), DGKP an der Hämatologischen Ambulanz, informiert beim Selbsthilfe-Treffen Darmkrebs & seltene Tumoren der Verdauungsorgane (GIST) am **Mittwoch, 11. Dezember 2024 um 17:00 Uhr** im Gesundheitspark Barmherzige Schwestern, Herrenstr. 54, wie Nebenwirkungen onkologischer Therapien mit komplementärer Pflege begleitet werden können. Auch interessierte Patient*innen mit anderen Diagnosen sind willkommen.

400 Selbsthilfegruppen in OÖ

Das Ordensklinikum Linz ist ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus. Dieses Gütesiegel wird von **Selbsthilfe OÖ** – dem Dachverband der Selbsthilfegruppen – verliehen. Auf deren [Webseite](#) finden Sie viele hilfreiche Informationen und Sie können im [Online-Verzeichnis](#) mehr als 400 Selbsthilfegruppen finden.



Selbsthilfegruppe neu gegründet

Wenig erforscht ist das Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), das oft unerklärliche, systemische Beschwerden auslöst.

Alexandra Franz möchte eine neue

Selbsthilfegruppe für MCAS und Histaminabbaustörung

aufbauen, sodass Betroffene besser mit der Diagnose umgehen können. Die Treffen finden in Linz statt. Infos & Kontakt finden Sie [HIER](#).



Vortrag zum Thema Erbrechen

Einen Vortrag zum Thema Erbrechen (insbesondere bei Familien mit beeinträchtigten Personen im Haushalt) hält Rechtsanwalt Mag. Dr. Bernhard Glawitsch für die **Selbsthilfegruppe Spina bifida & Hydrocephalus** am **Freitag, 10. Jänner 2025 um 17 Uhr** im Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz, Herrenstr. 54. Anmeldung bis 1.12.: a.hintringer@aon.at (begrenzte Teilnehmerzahl)



Prostatakrebs Patientenbefragung

Europa Uomo ist eine Interessensvertretung für Prostatakrebs-SHG in ganz Europa. Männer mit Prostatakrebs sind derzeit aufgerufen, an einer **Online-Umfrage** zum Thema "**Shared Decision Making**" (Gemeinsame Entscheidungsfindung zw. Arzt und Patient) teilzunehmen. Bitte machen Sie mit! Nähere Infos finden Sie [HIER](#).

Impulse für das Älterwerden

Im Lisl Forum, der neuen Veranstaltungsreihe der Elisabethinen für ein gelingendes Älterwerden, erhalten Sie wertvolle Impulse, um Ihr Leben zu gestalten. Am **Mittwoch, 4. Dezember um 15:00 Uhr** hält Autorin und Brauchtumsexpertin **Nina Stögmüller** im Festsaal der Elisabethinen Linz, Fadingerstr. 1, eine Lesung zum Thema „**Wendezeiten – der Zauber der Veränderung**“. Am 12. März 2025 geht es um die „Kraft des Miteinanders – Gemeinsam statt einsam“.



Weitere Infos & Anmeldung

„Jedes Ende ist ein neuer Anfang.“

Seneca



Österreich

Österreich



Bildcredits: iStock/Adyna, Selbsthilfe OÖ, Ordensklinikum Linz, MCAS, Spina bifida, Europa Uomo, die elisabethinen linz-wien GmbH, 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

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 oder per Post an Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern, Zuweiserbeziehungsmanagement, Seilerstätte 4, 4010 Linz widersprechen. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.