

5. Osttiroler Selbsthilfe-Tag

Am Samstag, dem 5. November 2011, findet in der Wirtschaftskammer in Lienz der 5. Osttiroler Selbsthilfe-Tag statt. Bereits am Vorabend, dem 4. November, lädt die Selbsthilfe Osttirol um 19 Uhr zu einem Benefizkonzert mit Weltstar China Moses ein.

Von J. Hilgartner

Der Selbsthilfe-Tag 2011 steht im Zeichen der Einheit von Körper, Geist und Seele. „Damit soll der ganzheitliche Ansatz als Grundgedanke widergespiegelt werden, da Erkrankungen nur so auf Dauer geheilt werden können“, erklären Obfrau DGuKS Daniela Meier, MBA, und Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz im Gespräch mit dem Journal. Heute bieten im Bezirk Lienz bereits 47 Selbsthilfegruppen Unterstützung und Hilfe für Betroffene an, wobei das Spektrum ein sehr breit gestreutes ist. Alle Gruppen arbeiten unter denselben Voraussetzungen - Anwesenheit und Teilnahme sind freiwillig und kostenlos, die Anonymität der Mitglieder ist gewährleistet. Die Hauptaufgabe der Selbsthilfegruppen liegt im Austausch von Erfahrungen und in gegenseitiger Hilfeleistung. Lebensschwierigkeiten sollen gemeinsam verarbeitet und Kenntnisse über die eigene Erkrankung erweitert werden.

Der 5. Osttiroler Selbsthilfe-Tag in der Wirtschaftskammer beginnt am Samstag, dem 5.11.2011, um 9 Uhr vormittags. Bis 20 Uhr abends werden Vorträge und Workshops rund um die Themen „Seelische Gesundheit“, „Pflege“ und „Essstörungen“ offeriert. Anerkannte ExpertInnen informieren über Prävention, Diagnose und Behandlung. Beim Themenschwerpunkt „Seelische Gesundheit“ steht das Bestreben, psychische Erkrankungen zu enttabuisieren und Patienten wie Angehörigen Mut zu machen, im Mittelpunkt. Immer noch vorhandene Vorurteile in der Bevölkerung gegenüber Betroffenen sollen abgebaut und der Stellenwert psychischer Erkrankungen auf das Niveau anderer gesundheitlicher Störungen angeglichen werden. Der Leiter der Abteilung für Psychiatrie am BKH Lienz, Prim. Dr. Schmidt, wird in seinem Vortrag „Die psychiatrische Versorgung in Osttirol“ einen Überblick über den aktuellen

Stand und Zukunftsperspektiven geben. Im Rahmen der Programmpunkte über den Bereich „Pflege“ referieren Prim. Dr. Großmann über „Alzheimer – die wichtigste Demenzform“, Pflegedienstleiterin DGuKS Daniela



Foto: Journal Krainer

v. li.: Obfrau DGuKS Daniela Meier, MBA und Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz

Meier, MBA, über „Die Erkrankung Demenz und die damit verbundenen Auswirkungen“ und DGuKS Günther Ebner, MAS, über „Pflege durch Angehörige“. Über 80 Prozent der Pflegeleistungen werden derzeit zuhause erbracht – hier soll es die Zielsetzung aller sein, von der „Belastung“ der pflegenden Angehörigen hin zu einer spürbaren „Entlastung“ zu kommen. Der dritte Schwerpunkt des 5. Osttiroler Selbsthilfe-Tages widmet sich dem Bereich „Essstörungen“. In Österreich erkranken etwa 200 000 Frauen im Laufe ihres Lebens an einer Essstörung. Unter dem Motto „My Body is perfect“, moderiert von Dr. And-

reas Weiskopf, nehmen Mag. Karin Assmayr und MMag. Ingrid Winkler Bezug auf Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten. Zur Veranstaltung ist besonders die Jugend eingeladen, den Abschluss bildet eine Modeschau von Schülerinnen der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen. Ergänzt wird das breite Angebot des 5. Osttiroler Selbsthilfe-Tages durch verschiedene Angebote zu Themen wie „Kinästhetik“ für pflegende Angehörige, „Therapeutik-Touch“ zur Schmerzlinderung, „Lachtherapie“ als aktive Entspannung, „Musik“ als Kraftquelle und Kommunikationsmittel oder „Burn-Out-Prävention“ durch Achtsamkeit. Außerdem organisieren die Osttiroler Sozial- und Gesundheitsprengel auch heuer eine Gesundheitsstraße, bei der u.a. kostenlos der Blutdruck gemessen,



Am 4.11.2011 findet um 20 Uhr das Konzert von Weltstar China Moses als Höhepunkt des Abends statt.

der Blutzuckerwert oder die Cholesterinwerte festgestellt werden können. Der Reinerlös der bereits am Freitag, dem 4. November, ab 19 Uhr im Gymnasium Lienz stattfindenden Benefizgala mit großer Tombola kommt der Selbsthilfe Osttirol zugute. Einen besonderen Höhepunkt des Abends stellt das Konzert des Swing- und Blues-Weltstars China Moses um 20 Uhr dar.