



MITEINANDER – FÜREINANDER

# Informationen aus dem Klinikum Steyr

Selbsthilfe hilft – und wir helfen mit!



## Sehr geehrte Damen und Herren,

wie können wir in Zeiten des Coronavirus körperlich und psychisch gesund bleiben? Es gibt viele Möglichkeiten zur Gesundheit und seinem Wohlbefinden beizutragen.

### EIN PAAR IMPULSE:

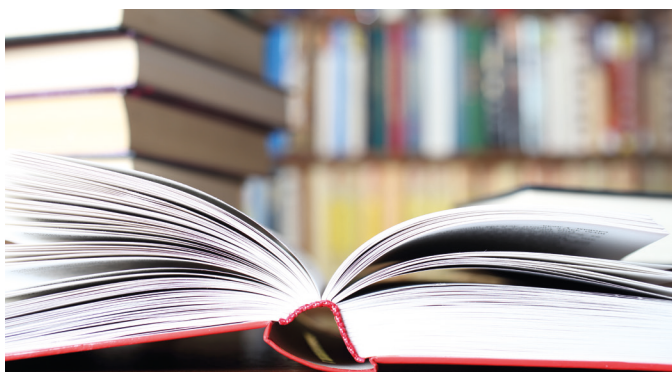
#### Momente für mich

Ein Programm der österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit.

Mit „Momente für mich“ hat die ÖGK ein ganz neues Präventions-Angebot geschaffen, das sich an die psychisch gesunde Bevölkerung richtet. Die ÖGK will die Menschen für dieses wichtige Thema sensibilisieren und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.

Kostenlos bestellen oder downloaden:

» <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.827864>



#### Sommerzeit ist Lesezeit – Lesen hilft!

Wer auf der Suche nach einem oder mehreren Fachbüchern für den Urlaub ist, kann hier fündig werden. Hier finden Sie wertvolle Literatur geschrieben von Betroffenen für Betroffene zu diversen Themen.

» <https://www.selbsthilfe.at/fachliteratur>

#### Ressource Selbsthilfegruppe

Die Art und Weise der Kommunikation in Selbsthilfegruppen hat sich in Zeiten des Coronavirus teilweise verändert, aber es gibt dennoch die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Wenn Sie auf der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe sind, können Sie diese über folgende Links finden:

» <https://www.selbsthilfe-ooe.at/>

» <https://www.selbsthilfe.at/>

**Inspiration** – Lassen Sie sich von Menschen und ihren Taten inspirieren und schöpfen Sie dadurch Kraft und Zuversicht. Ein Beispiel: Recover your smile. e. V. basiert auf der Initiative der im Januar 2012 an den Folgen eines Ewing-Sarkoms verstorbenen Nana Stäcker. Sie selbst erlebte in der Zeit ihrer Krankheit in Fotoshootings mit ihrer Mutter Barbara, aber auch mit Fotografen, welche Kraft ihr diese Erfahrung gegeben hat. Es war ihr ausdrücklicher Wunsch, all das an andere Betroffene weiterzugeben, sodass sie im Herbst 2011 zusammen mit der internationalen Make-up Schule „Lilly meets Lola“ in München das Konzept für „Recover your Smile“ kreierte. Sie selbst konnte die Verwirklichung ihrer Idee nicht mehr miterleben. Der Verein wurde aber bereits wenige Wochen nach Nanas Tod gemeinsam mit ihren Eltern und Freunden gegründet.

» <https://recoveryour smile.org/verein/>

#### Neuigkeiten aus dem Klinikum

Im Klinikum wurden und werden täglich Vorbereitungen und Maßnahmen getroffen, damit die medizinische Versorgung unserer Patientinnen und Patienten in Zeiten des Coronavirus gewährleistet ist und bleibt. Ich bitte Sie sich regelmäßig über die Homepage unseres Klinikums zu informieren:

» <https://www.ooeg.at/pek>



Gabriela Simmer, MA  
Selbsthilfebeauftragte