



Lachen als Burnout-Prophylaxe – der Workshop von Manuela Nedelko war den ganzen Tag komplett ausgebucht und zauberte allen Teilnehmern ein breites Lächeln aufs Gesicht.

Der Andrang beim Selbsthilfetag war enorm

Bis auf den letzten Platz gefüllt waren die Vorträge und Workshops beim fünften Osttiroler Selbsthilfetag am 5. November. Mit über 1.500 Interessierten wurde ein neuer Besucherrekord aufgestellt. Vielen erleichterte die Veranstaltung den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe.

Der Andrang war enorm, das Interesse groß und der Bedarf aktueller denn je – so könnte die Bilanz des 5. Osttiroler Selbsthilfetages lauten. Alle Workshops waren ausgebucht und das Interesse an den Impuls-Vorträgen von 9 bis 16 Uhr ungebrochen. Besonders gefragt waren jene Referate, die das Thema „Psychische Erkrankungen“ behandelten.

Tiere helfen gegen Depression

Bei vollem Saal hielt Prim. Dr. Roger Pycha, Leiter des

psychiatrischen Dienstes des Gesundheitsbezirkes Bruneck, einen Vortrag über die Volkskrank-



Prof. Dr. Michael von Cranach beleuchtete die Psychiatrie auf ihrem Weg zu einer neuen Identität.

heit Depression. „Der Auslöser einer Depression ist meistens nicht die Ursache. Die Ursache passiert großteils schon in frühkindlichem Alter mit traumatischen Erfahrungen und Er-

lebnissen. Doch ausgelöst werden kann eine Depression dann erst 20 Jahre später durch beispielsweise einen alkoholkranken gewalttätigen Ehemann.“ Heilungsmöglichkeiten gibt es viele. „Lösungen können religiöser Art oder auch fachlicher Art mit Medikamenten sein. Eine Methode, die sich zunehmend als erfolgreich und beliebt erweist, ist der Kontakt mit Tieren. Sie können ein sehr wirkungsvolles Mittel gegen anstehende und bestehende Depressionen sein“, erklärt Pycha.

Zugang zu Selbsthilfe erleichtert

Aber auch die Bereiche „Pflege“, „pflegende Angehörige“ und „Demenz“ wurden regelrecht von Interessierten gestürmt. Die beliebtesten Workshops waren das „Therapeutic Touch“ von DGKS Heidi Ploner-Grißmann, das „Lach- und Kreativitätstraining“ von Manuela Nedelko sowie die „Burnout-Prävention durch Achtsamkeit“ von Dr. Michael E. Harrer. Für nicht wenige Besucher war der Selbsthilfetag eine wichtige Veranstaltung, um Hemmschwellen abzubauen und den Weg in eine Selbsthilfegruppe zu finden. „Wahnsinnig viele Menschen haben sich über Selbsthilfegruppen im Allgemeinen erkundigt, besonders Angehörige psychisch Kranker zeigten sich sehr interessiert. Und was uns ganz besonders freut, ist die Tatsache, dass unser Informations-Tag vielen Menschen den Zugang zur Selbsthilfe erleichtert hat“, resümiert Christine Rennhofer-Moritz, Geschäftsführerin der Selbsthilfe Osttirol.

Der 6. Osttiroler Selbsthilfetag findet wieder in zwei Jahren, also im Jahr 2013 statt. Magdalena Girstmair



▲ Das Referat von Prim. Dr. Roger Pycha über Depressionen wurde, wie zehn weitere Vorträge, in die Gebärdensprache gedolmetscht.

◀ Bis auf den letzten Platz besetzt war der Vortragssaal bei so gut wie allen Vorträgen.

Fotos: Magdalena Girstmair