



MITEINANDER – FÜREINANDER

# Informationen aus dem Klinikum Steyr

Selbsthilfe hilft – und wir helfen mit!



## Besondere Zeiten – besondere Herausforderungen. Privat und beruflich.

Das Jahr 2020 fordert uns als Individuum und als Gesellschaft besonders heraus. Manche bezeichnen es als Jahr der Krise, andere wiederum als Jahr der Herausforderungen. Menschen gehen mit schwierigen Situationen unterschiedlich um. Während die einen daran zerbrechen, besitzen andere eine psychische Widerstandsfähigkeit, die sie Krisen äußerst gut bewältigen lassen und diese als Anlass nehmen sich weiterzuentwickeln.

Einen dieser Menschen, der diese Widerstandsfähigkeit im hohen Maße besitzt, möchte ich hier vorstellen. Denn, egal ob seine eigene Krankheitsgeschichte oder aktuelle Geschehnisse, Rudolf Sehnals positive Einstellung zu sich selbst und zum Leben ist unerschütterlich.



Rudi, wie er sich nennt, engagiert sich als Peerberater für Stomapatienten im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum. Warum? „Weil es für mich nichts Schöneres gibt, als Menschen zu helfen, sie aufzubauen

und zu motivieren, damit der Alltag wieder Spaß machen kann.“ Wenn Stomapatienten und Stomapatientinnen Interesse daran haben mit jemanden zu sprechen der selbst betroffen ist, gibt es die Möglichkeit sich bei Rudi Sehnal zu melden und ein Gespräch mit ihm zu vereinbaren. Er hat mit seiner Persönlichkeit und seiner positiven Lebensenergie bereits vielen Menschen den Rücken gestärkt, denn er weiß, wovon er redet.

Er wurde 2015 selbst Stomapatient, kann gut damit leben, ist topfit, nimmt keine Medikamente und ist mit seinen 75 Jahren sportlich sehr aktiv. Vor allem liebt er es, mit seiner Enduro zu fahren und frische Luft am Berg zu tanken. Er hat ein tolles soziales Umfeld und was ihm wichtig ist: „sich mit möglichst wenig negativen Elementen beschäftigen.“



Gabriela Simmer, MA  
Selbsthilfebeauftragte



Mag.ª Anita Rumetshofer-Schwarz, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin im Pyhrn-Eisenwurzen-Klinikum Steyr, weiß, wie wertvoll es ist, wenn Menschen eine hohe psychische Widerstandskraft (Resilienz) besitzen. Sie empfiehlt, selbst in schweren Lebenssituationen nach einer ersten Phase des Schocks, dem neuen Umstand möglichst optimistisch zu be-

geggen und zu versuchen, das eigene Schicksal zu akzeptieren. Diese Akzeptanz eröffnet meist Energien, um etwa Probleme in Angriff zu nehmen. Ablehnung und Widerstand hingegen verschlingt wiederum viel Kraft und Energie. Mit einer lösungs- und handlungsorientierten Haltung: „Was kann ich tun, um mit veränderten Gegebenheiten besser zurecht zu kommen?“ verlässt man auch das Gefühl des Ausgeliefert-Seins bzw. der Opferrolle.

Es geht darum, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und zu reflektieren, was ich zur Verbesserung der Situation tun kann. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann hier eine große und hilfreiche Stütze sein. Denn ein Netzwerk an Menschen denen wir vertrauen, kann unser Selbstwertgefühl steigern, sodass wir zu mehr innerer Stärke gelangen und in Folge weitere Krisen gelassener überstehen können.

Zur Stärkung der eigenen Resilienz ist es auch wichtig, sich im Vorfeld gewisse Handlungsstrategien und Pläne für mögliche Probleme und Krisenzeiten zurecht zu legen. Auch dabei kann der Austausch mit Betroffenen überaus hilfreich sein.

### Kontakt Rudi Sehnal

über die Selbsthilfebeauftragte Gabriela Simmer, MA:  
Tel. 0664 5123818

### Kontakte von Selbsthilfegruppen:

<https://www.ooeg.at/pek/sr/patienten/selbsthilfe>