



keimende strahlen malen

auf unsere düsteren morgen ein zärtlich streichelndes licht
in eisgrauen frost eingemauerte kälte
zerfällt zu fließendem sonnenstaub
im himmel beginnt das konzert des lebens
unsere erstarrten körper beginnen zu schmelzen
wir atmen
frühling ist unterwegs

Cosima Bellersen Quirini

PROGRAMMVORSCHAU

April 2020

- **Wanderung im Navistal (Wipptal)**
Samstag, 4. April 2020
- **Ausflug nach Meran & Besuch des
Jüdischen Friedhofes**
Samstag, 18. April 2020
- **Grillfest mit Verein „Bruneck-Stadt an der Rienz“ und
Wanderung zu den Erdpyramiden Terenten**
Samstag, 25. April 2020

Für Überweisungen (Beiträge, Spenden usw.) an Lichtung
Raiffeisenkasse Bruneck
IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595

LICHTUNG

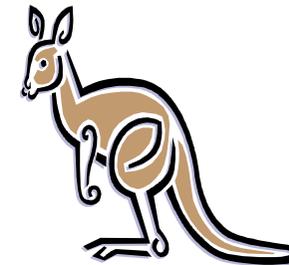
VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT
ASSOCIAZIONE A SOSTEGNO DELLA SALUTE MENTALE



MITGLIEDER-INFO

FREIZEIT-PROGRAMM

März 2020



Begegnungsstunde im Blindenzentrum Bz
Samstag, 14. März 2020

Lichtung - Jahreshauptversammlung
Samstag, 21. März 2020

Mit dem Zug nach Klausen
Samstag, 28. März 2020

349 00 89 588 am Tag der Veranstaltung
info@lichtung-girasole.com
Verein LICHTUNG Büro 0474 530266

Begegnungsstunde im Blindenzentrum BZ

Samstag, 14. März 2020

Kinder spielen manchmal „Blind-Sein“ – also sich mit geschlossenen Augen führen lassen und versuchen, sich in dieser dunklen Welt zurecht zu finden.

Diese Kindheitserfahrung nehmen wir mit zur Begegnungsstunde im Blindenzentrum St. Raphael in Bozen und versuchen dort bewusst, die Wahrnehmung von sehbehinderten Menschen nach zu empfinden.

Ein Teil des Besuchs ist ein Dunkel-Parkour, wo man mit allen Sinnen (außer Sehen) Dinge ertastet und zu erkennen versucht.

Wir begegnen auch persönlich Menschen mit dieser Beeinträchtigung, die uns ihre Welt näherbringen und einige Tipps geben, wie man blinde Personen besser verstehen und unterstützen kann.



Wenn man
die Augen ^{schließt,}
klingt Regen
ein bisschen
wie
Applaus.

Es ist eine besondere Erfahrung, sich mit geschlossenen Augen zu bewegen. Oft hören sich dadurch Musik und Geräusche anders an, das Essen schmeckt und riecht intensiver, man nimmt den eigenen Körper mehr wahr.

Nach dem Besuch im Blindenzentrum (ca. 2 Stunden) geht's zum Mittagessen und am Nachmittag machen wir noch eine Spazierrunde in der Gegend.

Start: Bruneck Kapuzinerplatz 8.15 Uhr
Brixen Acquarena 9.00 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 9. März 2020

Kostenbeitrag: 20,00 €, mit Eintritt und Führung
Essen bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Bequeme Schuhe

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Mit dem Zug nach Klausen

(Säbener Promenade)

Samstag, 28. März 2020

Mit dem Zug geht's nach Klausen. Während der Fahrt gibt's Zeit für gemütliches Plaudern.

In Klausen angekommen gehen wir über die Säbener Promenade, auf der flacheren Variante des Aufstiegs, in Richtung Kloster Säben und Heilig-Kreuz-Kirche.

Oben (ca. 200 m höher) genießen wir den Ausblick auf die Berge, auf die Umgebung mit den vielen Weinbergen und besuchen den öffentlichen Teil der riesigen Klosteranlage mit der anliegenden Kirche und der Gnadenkapelle.

Den gleichen Weg spazieren wir wieder zurück und gehen anschließend Mittagessen.



Südtirol-Pass nicht vergessen!



Start: von Bruneck Zugbahnhof 9.31 Uhr
von Franzensfeste 10.15 Uhr
von Brixen 10.25 Uhr
von Bozen 10.02 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Klausen 10.30 Uhr

Anmeldung: im Büro 0474 530 266
bis Montag, 23. März 2020

Kostenbeitrag: 5,00 €
Essen und Zugfahrt bezahlt jeder selber

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe
Südtirol-Pass

Ende: Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Nächster Dialog in Meran BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 5. März 2020 von 17.00 – 19.00 Uhr
Fachoberschule „Marie Curie“ Mazziniplatz 1, Meran

Thema:
Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

Nächster Termin: Donnerstag, 2. April 2020

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller (Tel. 0471 260 303)
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Burggrafenamt,
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Meran

Nächster Dialog in Brixen BETROFFENE – ANGEHÖRIGE – FACHPERSONEN

Donnerstag, 12. März 2020 von 18.30 – 20.00 Uhr
Lachmüllerhaus, Säbenertorgasse 3, Brixen

Thema:
Zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht festgelegt.

Eingeladen sind: Menschen mit psychischen Problemen, Angehörige psychisch Erkrankter, Fachpersonen, die beruflich mit psychisch erkrankten Menschen zu tun haben, alle Interessierten

Ziele: Begegnung, Erfahrungsaustausch, besseres Verständnis, Stärkung der Einzelnen und Wertschätzung ihrer Kompetenzen, Vermittlung von Kraft, Hoffnung und Solidarität

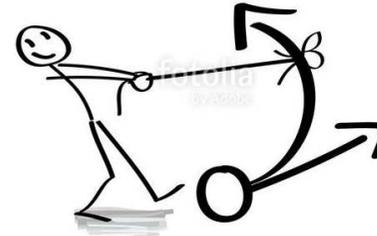
Nächster Termin: Donnerstag, 9. April 2020

Eine Initiative von: Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller
in Kooperation mit Lichtung | Girasole, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, BZG Eisacktal
Südtiroler Sanitätsbetrieb - Psychiatrischer Dienst des Gesundheitsbezirkes Brixen

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
Franz Kafka

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen

ZEIT FÜR
VERÄNDERUNG



Meran: Dienstag, 19.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Bozen: Montag, 18.00 Uhr
Monatliche Treffen

Brixen: Dienstag, 17.30 Uhr
14-tägliche Treffen

Bruneck: Montag, 17.00 Uhr
14-tägliche Treffen

Ich besuche die Gruppe, weil ...

- ich etwas für mich tun möchte
- meine Lebensqualität verbessern möchte
- aus einer Krise herauskommen möchte
- mich weiter entwickeln möchte

Die Gruppe ist ein Ort...

- wo ich sein darf wie ich bin
- wo ich lernen kann, über meine Nöte und meine Schwächen zu sprechen und zu mir und meinen Problemen zu stehen
- wo ich meine psychischen Belastungen bearbeiten und mich stärken kann
- wo ich das, was mir geholfen hat als Anregung an andere weitergeben kann
- wo ich üben kann, meine Gefühle in Worte zu fassen, sie zu erklären und sie dadurch auch selber besser zu verstehen

Ich besuche die Gruppe, weil ich überzeugt bin, dass sie mich bereichern und auf meinem Weg unterstützen kann und weil ich dort unter Gleich-Betroffenen frei reden kann – weil das was in der Gruppe besprochen wird, in der Gruppe bleibt.

In Zusammenarbeit mit KVV Bildung

Ein Vortrag zum Thema: Gehen ohne Abschied – Suizid

Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, offenen Fragen

Ein Abend zum Hinhören, Mitdenken, Mitreden, ...

Auf der Suche nach gemeinsamen Wegen

Ruth Warger, Notfallpsychologin, welche über den Umgang mit Schuld und die Warum-Fragen sprechen und verschiedene Formen der Begleitung aufzeigen wird.

Andreas Conca, Psychiater, der die Thematik aus psychiatrisch-medizinischer Sicht darlegen wird: Stichworte: Auslöser, Medikamente, Prävention, Risikogruppen,...

Ein **Erfahrungsbericht** ergänzt diese Referate.

Moderator: **Hans Schwingshackl**

Donnerstag, 19. März 2020 um 20 Uhr

Bürgerheim Schlanders, Nikolaussaal

Weitere Vorträge „Gehen ohne Abschied – Suizid“

Mittwoch 29.04.2020 Montal bei St. Lorenzen im Pustertal

Donnerstag 17.09.2020 St. Martin in Passeier

Mittwoch 09.12.2020 St. Johann im Ahrntal

*vielen
dank*

Liebe Mitglieder,
wir danken allen, welche den Mitglieds-
Jahresbeitrag 2020 bereits bezahlt
haben.

Hier die Bankdaten für diejenigen, welche noch überweisen
möchten.

Raiffeisenkasse Bruneck

IT 92 F 08035 58242 000 300 013 595



Ostermarkt

im Krankenhaus Innichen, Eingangsbereich

Montag, 30. und Dienstag, 31. März 2020

Jeweils von 9 bis 16 Uhr

BastlerInnen der Lichtung haben Dekosachen für Ostern gestaltet



**Wir bitten um Ihre Unterstützung und danken allen herzlich,
die Ihre Solidarität ausdrücken durch**

5‰ für Lichtung

5 Tausendstel Ihrer Steuererklärung
Es kostet Sie nichts und uns hilft es.
Unsere Steuernummer 01 66 99 10 216
und Ihre Unterschrift



Jahreshauptversammlung

(Erste Einberufung: Samstag, 21. März 2020, 14.30 Uhr)

Samstag, 21. März 2020 um 15.00 Uhr
Bruneck, KVW, Dantestr. 1, Nähe Kolpinghaus
Begrüßung durch den Vorsitzenden
Tätigkeitsbericht 2019 / Vorschau 2020
Jahresabschlussrechnung 2019
Bericht der Rechnungsrevisoren - Entlastung Vorstand
Allfälliges und Umtrunk



9. Osttiroler Selbsthilfetag

Körper - Geist - Seele

Samstag, 28. März 2020

von 9.00 bis 17.00 Uhr

Landwirtschaftliche Lehranstalt
Josef Müller Straße 1, 9900 Lienz

Für Infos oder Anmeldungen zu den Workshops:

Büro der Selbsthilfe Osttirol

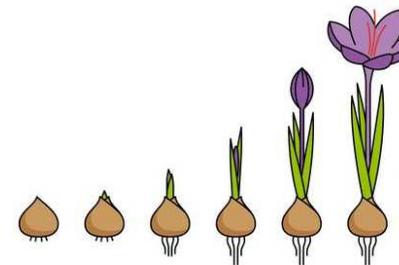
Tel. +34 4852 606-290

selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Basteln im InterMezzo

Freitag, 27. März 2020

Aus Milchtüten werden Blumentöpfchen für Frühlings-Blumenzwiebeln



Die Milchtüten werden mit Gipsverband verkleidet und anschließend mit Farben, Bändern, Pailletten, usw. verziert. Dann können auch gleich die Blumenzwiebeln eingepflanzt werden.

Beginn:

Bruneck, Treffpunkt Intermezzo, A. Hoferstr. 15 f
15.00 Uhr

Anmeldung:

im Büro 0474 530 266
bis Mittwoch; 25. März 2020

Kostenbeitrag:

7,00 € mit Material + Blumenzwiebel, Getränk und kulinarischer Überraschung

Mitzubringen:

Schürze

Ende:

17.00 Uhr



Samstag, 28. März 2020

9. Osttiroler Selbsthilfetag

„Körper - Geist – Seele“

Landwirtschaftliche Lehranstalt

Josef Müller Str. 1, 9900 Lienz

9:00 Uhr Begrüßung

9:20 Uhr Wolfgang Rennhofer, Geschäftsstellenleiter SH Osttirol
Erfolge der Selbsthilfe - Grenzen der Selbsthilfe - Kurzinterviews mit Selbsthilfegruppenleitern

Trauer zulassen – aber das Leben nicht vergessen

9:30 Uhr: Mut zur Klarheit – Woher die Kraft zum Weitermachen kommt
Seit mehreren Jahren muss sich die Familie mit der Diagnose Depression auseinandersetzen, zwei Kinder und Alexander Pointner selbst waren betroffen. Seine Tochter Nina lag nach einem versuchten Suizid 13 Monate im Wachkoma und verstarb im Dezember 2015. Seine Frau Angela und er legen Wert darauf, mit dieser Thematik offen umzugehen und die Sprachlosigkeit, die im Privaten wie im Öffentlichen herrscht, zu durchbrechen.

Alexander und Angela Pointner

11:00 Uhr: Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen

Die meisten Menschen bringen das Gefühl der Trauer mit Sterben und Tod in Verbindung. Das ist vermutlich auch der Grund für die große Tabuisierung. Welche Traurigkeit überschwemmt uns, wenn wir uns von unserer Familie, unserem Lebenspartner, einem Projekt im Unternehmen oder auch von unserem Haus, das durch einen Umzug verlassen wird, trennen müssen? Menschen können in tiefe Trauerkrisen geraten, wenn sie von einer schweren oder chronischen Erkrankung erfahren. Es gibt viele unterschiedliche Situationen im Leben, in denen Trauer ihren berechtigten Platz hat.

Astrid Panger, Leiterin Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kärnten

Im Anschluss: Podiumsdiskussion

Moderation: Mag. Maria Radziwon, Begleitung Selbsthilfegruppe Sternenkinder, Krankenhausseelsorgerin

Kraftquelle Schlaf

14:00 Uhr: Welche Schlafstörungen gibt es? Überblick, Abklärung und therapeutische Möglichkeiten
Der Mensch verbringt ca. ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Für die meisten Menschen ist Schlaf etwas Selbstverständliches, bis es zu Störungen kommt.

Oberärztin Dr. Brandauer Elisabeth, Medizinische Universität Innsbruck

15:00 Uhr: Vom normalen und gestörten Schlaf

Schlaf - Wach - Rhythmus & Einflussfaktoren auf den Schlaf

Was passiert wenn wir schlafen? Wann wird gestörter Schlaf zur Schlafstörung? Wie heilt man eine Schlafstörung? Im Vortrag wird auf das Krankheitsbild der „Insomnie“ eingegangen (Schlafstörungen – wie Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und/oder vorzeitiges Erwachen, die sowohl als ein Symptom einer anderen Erkrankung auftreten oder auch ein eigenes Störungsbild darstellen können).

Therapiemethoden werden vorgestellt.

Dr. Andrea Hoflehner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Medizinische Universität Innsbruck

Workshops

Alle Workshops sind kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung im Büro der Selbsthilfe Osttirol oder am Infostand beim Selbsthilfetag

Tel. +34 4852 606-290 oder selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

11:00 Uhr für Gehörlose: Lormen-Tastalphabet taubblinder Menschen

14:00 Uhr für Hörende: Lormen-Tastalphabet taubblinder Menschen

In diesem interaktiven Workshop wird die Kommunikationsform des Lormens vorgestellt und gemeinsam geübt. Das Lormen stellt eine Möglichkeit der Kommunikation dar, um mit taubblinden / hösehbeeinträchtigten Menschen in Kontakt treten zu können. Zuerst wird auf die Lebenssituation von Menschen mit einer doppelten Sinnesbehinderung eingegangen, damit verständlich wird, was es für Betroffene bedeutet, wenn beide Fernsinne eingeschränkt sind bzw. fehlen. Ziel ist es, mittels verschiedener Übungen ein Gefühl dafür zu bekommen, wie mit taubblinden / hösehbeeinträchtigten Menschen, mittels dem Lormen (Tastalphabet), kommuniziert werden kann.

Mag. Martina da Sacco, Beratungsstelle für Gehörlose, Taubblindenarbeit Tirol

10:00 & 14:00 Uhr: „Shaolin-Qi Gong – Gesundheit in mir“

Qi Gong, ein geheimnisvoller chinesischer Name, „Qi“ steht für Energie und Gong ist die „Fertigkeit“.

Dies bedeutet, dass „Qi Gong“ die Fertigkeit der Energieaufnahme und positiven Verbindung mit sich selbst und der Natur unterstützt.

Mit Shaolin-Qi Gong – Übungen, die GESUNDHEIT IN MIR entdecken und stärken. Das Üben von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung ist eine hilfreiche Methode um Stressbelastungen zu reduzieren. Durch das bewusste Atmen und Bewegen harmonisiert es auf der Ebene des Körpers, des Geistes und der Seele. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt und die Beweglichkeit des Körpers verbessert. Qi Gong ist eine anerkannte Methode zur Reduzierung von Stress bei Morbus Parkinson, Morbus Crohn, Herzerkrankungen, Tinnitus, Burn-Out-Syndrom und vielen weiteren Belastungen. Die Übungen können im Sitzen, im Stehen, im Liegen oder im aktiven erleben und bewegen geübt werden.

Juraj OLES, Shaolin QiGong Trainer, Schüler von Shi Yong Dao

11:00 Uhr: Schlaflust statt Schlaffrust – Was hat die Schlafhygiene damit zu tun?

Schlaf bedeutet nicht nur Erholung und Regeneration wichtiger Körperfunktionen, sondern ist auch eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. In diesem Workshop wird Information und Wissen um gesunden und gestörten Schlaf vermittelt, um den eigenen Schlaf besser einzuschätzen und ggf. günstig darauf Einfluss zu nehmen. Sowohl innere als auch äußere Faktoren beeinflussen unseren Schlaf.

Ungünstige Verhaltensweisen die den Schlaf nachhaltig stören, sowie günstige Gewohnheiten, die schlafförderlich wirken, werden aufgezeigt. Erklärt wird die Schlafhygiene, das sind günstigen Verhaltensweisen, welche zu einem guten Schlaf beitragen können.

Dr. Andrea Hoflehner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Medizinische Universität Innsbruck

14:00 Uhr: Bloggerin hautnah – Das Leben ist nicht nur Lifestyle

Leonie-Rachel ist eine österreichische Bloggerin, aber nicht nur Mode- und Lifestylebloggerin sondern auch #Sinnfluencerin.

Sie schreibt in ihrer täglichen Berichterstattung über das Leben mit seinen Auf und Abs. Therapie, Selfcare, Beziehungen, Social Media & Borderline sind nur einige Themen, die sie offen anspricht. Authentizität wird bei ihr großgeschrieben. Im Jugendworkshop gibt die Bloggerin, (sie hat ca. eine Reichweite von 25.000 Abonnenten), einen Einblick in ihr Leben und beleuchtet die Themen Borderline und Selfcare näher.

Instagram: @leonie_rachel • Blog: <https://www.leonierachel.com>

Leonie-Rachel, Österreichische Bloggerin

14:00 Uhr: Wenn aus Trauer Dankbarkeit wird

Was anfangs unvorstellbar erscheint, spüren Betroffene tatsächlich: die Trauer wandelt sich im Laufe der Zeit. Trauer begegnet jedem Menschen im Laufe seines Lebens – manchmal als unmittelbar Betroffener, manchmal als Begleitender. Wichtig ist, dass Trauer nicht in vorgegebenen Zeiträumen geschieht oder nach festen Regeln abläuft, sondern vielmehr ein Finden und Suchen eines Weges ist, der ganz persönlich der eigenen Trauer Raum gibt. Im Workshop blicken wir darauf, was für uns persönlich aber auch in Begleitung von Trauernden hilfreich und unterstützend sein kann.

Mag. Maria Radziwon, Krankenhausseelsorgerin

Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm

11.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr: „Warum sollen wir unsere grauen Zellen trainieren“

SelbA ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60. SelbA ist wissenschaftlich fundiert, alltagsorientiert und praktisch erprobt. Dieses wirkungsvolle Trainingsprogramm zeichnet sich aus durch eine spezielle Kombination von Gedächtnistraining, psychomotorischem Training, Kompetenztraining und einem breiten Raum für Lebens- und Sinnfragen.

Konzentrationsübungen, Kurzzeitgedächtnisübungen, Langzeitgedächtnisübungen. Abschluss mit Musik und Tanz

Gesundheitsstraße – ganztägig

Verschiedene Gesundheitschecks:

Seh- und Hörtest, Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Lungenfunktionstest, Darmgesundheit, Sind Sie fit in Erster Hilfe.

10:00 – 14:00 Uhr: Informationen und Beratung

Themenschwerpunkte:

Meine Darmgesundheit

Beratung und Information zur Ernährung für ein gesundes Mikrobiom

Präbiotika und Probiotika

Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten

CED-Nursing-Austria – CED Nurse: DGKP Anita Beyer

Pharmazeutin Mag. pharm. Susanna Wirnsberger