

## NOTDIENSTE

**Zeitraum: 22./23.12. 2018**

### Ärztenotdienst Linz:

Körnerstraße 28,  
4020 Linz,  
**Tel. 141**  
Ordinationsdienst am Samstag, Sonntag und Feiertag, jeweils von 8 bis 13 Uhr und von 14 bis 20 Uhr.

### Zahnarzt:

Notdienstzentrum UKh,  
Garnisonstraße 7,  
4020 Linz,  
Tel. 0732/78 58 77

### Krankenhäuser:

Das Unfallkrankenhaus und der Med Campus IV (LFKK) sowie der Neuromed Campus (Wagner-Jauregg) des Kepler Uniklinikums haben jederzeit Aufnahmemedienst.

### Apotheken:

Unter der Telefonnummer **1455** erhalten Sie zum Ortstarif rasch und unbürokratisch Auskunft über die nächstgelegene dienstbereite Apotheke – auf Wunsch sogar mit Wegbeschreibung. Der Apothekenruf ist rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr erreichbar.

Alle dienstbereiten Apotheken finden Sie auch über die Apotheken-App bzw. auf **apothekerkammer.at** (Rubrik Apothekensuche).

### Notruf-Nummern

- Telefonseelsorge OÖ: 142
- Krisenhilfe OÖ: 0732/2177
- Frauenhaus: 0732/606700
- Opfer-Notruf: 0800/112112
- Kinderschutzzentrum: 0732/781666

• Die Angebote der OÖ Gebietskrankenkasse finden Sie im Internet unter **oegkk.at**, **forumgesundheit.at**, **facebook.com/oegkk**, **youtube.com/gkkoee** und der App „OÖGKK Direkt“.



**Christa Schirl weiß**, wie man der Einsamkeit gegen wirken kann. Auch die Krisenhilfe OÖ bietet Unterstützung.

Foto: Peter Baier

## Weihnachten allein – das muss nicht sein

LINZ (red). Die Weihnachtszeit ist für viele eine Zeit der Freude, der Familie und auch der Zweisamkeit. Von Jahr zu Jahr finden sich jedoch immer mehr Menschen in dieser Zeit alleine wieder und spüren verstärkt die Einsamkeit. Gründe dafür gibt es viele, so Christa Schirl, klinische und gesundheitspsychologische Psychotherapeutin in Linz. Neben einer starken Zunahme der Single-Haushalte spielt auch die Auflockerung der Familienstrukturen eine bedeutende Rolle. Als Mittel gegen das Gefühl sowie den Zustand der Einsamkeit rät die Psychotherapeutin zum aktiven Engagement dagegen.

### Soziales Netzwerk aktivieren

Man sollte sich bewusst machen, dass man selbst die Initiative ergreifen muss, um eine Änderung herbeizuführen. Menschen im sozialen Netzwerk mobilisieren, mit einem Freund oder einer Freundin ein Team für Unternehmungen bilden, oder auch mal eine der vielen Single-Veranstaltungen besuchen, bieten sich an, um der Einsamkeit zu entfliehen. Schirl gibt zu bedenken, dass gerade die Weihnachtszeit als sehr lange erlebt werden kann. Sie rät hier, vorausschauend zu agieren und sich bereits zu Beginn der Adventzeit Gedanken darüber zu machen. Eine weitere Möglichkeit wäre, sich sozial zu engagieren. Durch einen Besuch im Altersheim oder als Unterstützung bei karitativen

Veranstaltungen profitieren beide Seiten, so Schirl.

### Aktion und Ruhe

Man sollte dabei jedoch auf Ausgeglichenheit achten, denn ein Zuviel an Aktion kann genauso als unangenehm empfunden werden. Es gilt hier, die goldene Mitte zu finden. Schirl weiß aus Erfahrung, dass man gerade in dieser Jahreszeit dazu neigt, nicht Vorhandenes verstärkt wahrzunehmen. Daher empfiehlt sie, das Augenmerk auf die Dinge zu richten, welche man tatsächlich hat und nicht auf jene, die man haben möchte. Das vergangene Jahr Revue passieren lassen und sich an die erreichten, positiven Dinge erinnern, kann Gutes bewirken und die Gedanken in positive Bahnen lenken. Es geht darum, in der Dunkelheit eine Kerze anzuzünden und nicht die Dunkelheit zu beklagen, so die Psychotherapeutin.

### KRISENHILFE OÖ

Wer Hilfe benötigt, kann sich jederzeit und anonym an die Experten der Krisenhilfe OÖ wenden. Als Trägerverbund von pro mente OÖ, Exit-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und der Notfallseelsorge helfen die Experten Menschen in Krisensituationen. Die Mitarbeiter stehen rund um die Uhr unter der Telefonnummer **0732/2177** oder per Mail unter **office@krisenhilfeooe.at** zur Verfügung.

## TERMINE

### Selbsthilfe

- **7.1.:** SHG für Alkoholranke und deren Angehörige, OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a, Beginn: 18.30 Uhr
- **7.1.:** ÖV Morbus Bechterew Therapiegruppe Linz, Paul-Hahn-HTL, Paul-Hahn-Str. 4, Beginn: 19 Uhr
- **7.1.:** SHG B.O.L.O – Burn-out and Live on, OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a, 2. Stock, Beginn: 18.30 Uhr
- **8.1.:** SHG für Stotternde, OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a, Beginn: 18.30 Uhr
- **8.1.:** SHG für Frauen mit Unterleibskrebs, Ordensklinikum Barmherzige Schwestern, Seilerstätte 4, Beginn: 18 Uhr
- **8.1.:** SHG für trauernde Eltern und Geschwister, Haus der Frau, Kosten: 5 Euro, Volksgartenstraße 18, Beginn: 16 Uhr
- **9.1.:** SHG Leben mit Zwängen, OÖGKK Gesundheitszentrum, Garnisonstraße 1a, 2. Stock, Beginn: 18 Uhr

### Vorträge & Workshops

- **2.1.:** Informationsabend-Meditation, Buddhistisches Zentrum Linz, Hauptplatz 15, Teilnahme ist kostenlos, weitere Information unter: [diamantweg.at](http://diamantweg.at), Beginn: 20 Uhr
- **7.1.:** Herzmeditation – offener Übungsabend, Zentrum für Achtsamkeit, Yoga und Meditation, Hirschgasse 30a, freiwillige Spende, Anmeldung: 0676/4040715, Beginn: 19 Uhr
- **16.1.:** Mini Med-Vortrag: So wachsen Kinder gesund auf - was (Groß-)Eltern über Bewegung und Unfallvermeidung wissen sollten, Neues Rathaus - Festsaal, Beginn: 19 Uhr

### Erste Hilfe

- **7.1.:** Erste-Hilfe-Auffrischkurs, 52 Euro/8 Std., 8 Uhr
  - **12.1.:** Erste-Hilfe-Führerscheinkurs, 70 Euro/6 Std., 8 Uhr
- Rotes Kreuz Linz,  
Huemerstraße 19  
Anmeldung: 0732/7644-514,  
weitere Informationen und Kurse unter: **erstehilfe.at**