



Was ich gern früher gewusst hätte - Hilfe & Anlaufstellen



Elisabeth Schleifer

Warum ich diesen Leitfaden erstellt habe.

Dieser Leitfaden ist kein Ratgeber im klassischen Sinn.

Ich schreibe dieses Booklet nicht als Expertin.

Ich schreibe es als jemand, die selbst mittendrin steckt.

Mit MS, mit Zweifeln, mit zerplatzten Träumen und mit Tagen an denen alles zu viel wird und Momenten, in denen es wieder heller wird.

Ich lebe im Bezirk Murau, am Land und ich weiß, wie schwer es sein kann, Hilfe zu finden.

Gerade wenn man nicht weiß, wo man überhaupt Anfangen soll.

Deshalb teile ich hier meinen Weg, meine Gedanken, meine persönlichen Anlaufstellen und was mir hilft.

Ich spreche über Ängste, Überforderung und das Gefühl, völlig von vorne anfangen zu müssen.

Aber auch über Hoffnung, über neue Kraft und darüber wie wichtig es ist, gut mit sich selbst umzugehen, gerade in schweren Zeiten.

Wenn du das liest, dann solltest du wissen:

Du bist nicht allein.

Du bist wichtig.

Und vielleicht findest du hierdurch neuen Mut.

Über mich...



Ich bin einfach die Eli, geboren in Murau, verwurzelt zwischen Bergen, Mehlspeisen und dem echten Leben.

Ich habe viel ausprobiert, viele Wege begonnen und Träume verfolgt.

Und dann kam das Leben dazwischen, mit Schicksalsschlägen, Fragen, Umwegen und einer Diagnose, die alles verändert hat. Primär progrediente Multiple Sklerose.

Seitdem bin ich auf der Suche, nicht nach dem perfekten Plan, sondern nach einem Weg, der wirklich zu mir passt.

Einer, der Raum lässt für meine Gesundheit, mein Herz erfüllt und sich an meinem Tempo anpasst.

Ich weiß wie es sich anfühlt, allein dazustehen. Verängstigt, Orientierungslos, ohne zu wissen, wo man Hilfe findet.

Deshalb möchte ich genau das verändern, für Menschen in unserer Region.

Damit niemand mehr so verloren dasteht wie ich.

Ich will Mut machen, erste Anlaufstelle sein, zeigen, dass man auch in einer kleinen Region große Stärken finden kann, in sich selbst, in der Gemeinschaft, im richtigen Wort zur richtigen Zeit.

Ich stehe noch mittendrin, in der Findungsphase. Zwischen was geht noch? Was darf ich? und was darf neu entstehen! Aber ich muss mich nicht festlegen, um schon etwas zu geben. Denn auch mitten im Chaos kann etwas Klarheit entstehen.

Das hier ist ein ehrliches Stück von mir, für dich.

Eli

Meine Mission

Du bist hier genau richtig, wenn...



...du dich überfordert fühlst, zwischen Alltag, Symptomen und Gefühlen, die keiner sieht.



...du in Murau oder Lungau lebst und dir Anlaufstellen wünschst.



...du dir wünschst, dass endlich jemand sagt: Ich verstehe dich, du bist nicht allein.

Mein Versprechen an dich...



Ich teile hier keinen perfekten Weg, sondern meinen echten.



Du bekommst Gedanken, Fragen, Anlaufstellen die dir Helfen.



Ich möchte dir Mut machen und zeigen, dass es okay ist, nicht okay zu sein. Gerade in unserer Region.

Was dir dieses PDF bringt...

Dieses kleine PDF ist kein Fachbuch. Es ist eine gute Freundin, die neben dir sitzt, dich anschaut und sagt; Atme! Wir schauen gemeinsam hin.



Regionale Anlaufstellen und darüber hinaus

Wo du Hilfe findest, von Therapie über Beratung bis Krisenhilfe. Antragshilfen bei PV, Versicherungen, Vereine, Gruppen, Rechtsbeistände.



Ein paar persönliche Empfehlungen

Bücher, Apps und Tools, die mich begleiten, wenns schwer wird. Impulse zu Ernährung und Selbstfürsorge.

Wie ich gelernt hab, Hilfe anzunehmen



Ich war immer die, die alles selbst geschafft hat.
Die mit angepackt hat, die nicht gejammert hat, einfach weitergemacht hat.
Doch dann kam die Krankheit.
Und plötzlich ging's nicht mehr allein.
Nicht körperlich und auch nicht seelisch.
Ich wusste nicht oder weiß nicht wie's weitergeht.
Wohin ich mich wenden kann.
Was mir zusteht.
Was ich überhaupt sagen oder beantragen soll.

Was mich da rausholt?
Menschen.
Die, die da waren.
Die, die mir erklärt haben, was ich nie gelernt hab.

Dass man auch Stark ist, wenn man um Hilfe bittet.
Dass man nicht versagt, nur weil man überfordert ist.

Heute weiß ich: Man muss das System nicht verstehen, man braucht aber jemanden, der es tut.

Ich geb dir hier, was ich mir selbst so sehr gewünscht hätte.

Was
mein

Erste Schritte im System, wenn plötzlich alles anders ist

Wenn plötzlich alles anders ist. Mein erster richtiger Krankenstand.

Ich weiß noch genau, wie es war, als ich das erste mal krankgeschrieben wurde, so richtig. Nicht wegen einem Schnupfen, sondern weil mein Körper nicht mehr konnte. Weil nichts mehr ging. Plötzlich war da nicht nur die Krankheit.

Sondern auch Termine, Formulare, Anträge, Briefe, Bescheide, Post von der Krankenkasse, dem AMS, der PVA. Alle wollen was. Aber keiner erklärt dir was.

Niemand sagt dir, was du tun musst, aber alle Sagen dir was du machen sollst.

Diese Informationsflut, die dir eigentlich helfen soll, fühlt sich an wie ein Tsunami aus nichtssagenden Worten.

Und du stehst da krank, erschöpft, müde, überfordert und sollst dich durch Bürokratiedeutsch und Fristen kämpfen.

Ich verstehe dich. Ich war da. Und genau deshalb mach ich das Hier.

Erste Schritte

Anlaufstellen und Hilfsangebote in unserer Region & darüber hinaus

Hier findest du Menschen, die dich wirklich unterstützen können, ob rechtliche Fragen, Versicherungen, Anträge, Therapie oder einfach, um nicht allein zu sein.



MS-Infos und Digitale Unterstützung

- **MS-Gesellschaft Wien**
 - Österreichweit aktiv. Bietet kostenlose Beratung, Austausch, Infos.
- **MS und Ich.at**
 - Infos über MS, Behandlungen und Alltag.
 - Wenn du gut Informiert sein willst.
- **Trotz-MS.de**
 - Aufklärung, Tipps, Lebensfreude.
 - Hier findest du Videos, Erfahrungsberichte und eine richtig liebe und engagierte Community.
- **AmStart.net**
 - Am Start mit MS, richtet sich an junge Menschen mit MS. Persönlich, Mutmachend. Mit echten Geschichten.

Anlaufstellen und Hilfsangebote in unserer Region & darüber hinaus

Hier findest du Menschen, die dich wirklich unterstützen können, ob rechtliche Fragen, Versicherungen, Anträge, Therapie oder einfach, um nicht allein zu sein.



Ärztliche Begleitung

- **Hausärzte Dr.Trink & Paier OG**
 - Mein sicherer Anker in vielen Fragen, bei Tag und Nacht. Medizinisch sehr kompetent und absolut menschlich.
- **Neurologie Abteilung LKH-Knittelfeld**
 - Liebevoll, die drei Krankenschwestern sind wie meine Mama´s.
 - Engagiert, mitfühlend und die behandelnden Ärzte sind wirklich alle sehr kompetent und bemüht, dir wirklich weiter zu Helfen.
- **NTK-Kapfenberg**
 - Auch mit eigener MS-Ambulanz.
 - Individuelle Therapiekonzepte Ambulant.
 - Reha und Nachsorge, ein richtig nettes kompetentes Team, wo du als Mensch gesehen wirst.
- **Dr.med. Assunta Dal-Bianco**
 - Top Neurologin aus Wien.
 - Hat sich auf Spezialformen spezialisiert.
 - Top Empfehlung und sehr, sehr nett.
- **Febu. Dr. Alexandra Fuchs-Samitz**
 - Fachärztin für Urologie & Andrologie.
 - Eine Koryphäe auf ihren Gebiet.
 - Aus Klagenfurt, Wahlärztin.
 - Nimmt sich trotz sehr viel Kundschaft die Zeit dich zu Beruhigen & über alles genau zu sprechen.
- **Dr. Herbert Staber**
 - Augenarzt in Murau
 - Schnelle Terminvergabe
 - Kennt sich auch im speziellen mit MS aus.

Anlaufstellen und Hilfsangebot in unserer Region & darüber hinaus

Hier findest du Menschen, die dich wirklich unterstützen können, ob rechtliche Fragen, Versicherungen, Anträge, Therapie oder einfach, um nicht allein zu sein.



Psychische Gesundheit & Hilfsorganisationen

- **Mag.a Maria Thaler- Psychotherapie in Tamsweg**
 - Mein Anker, hier darfst du reden, fühlen, weinen und ankommen.
- **PSN-Murau**
 - Beratung, Unterstützung und Begleitung bei seelischen Krisen, Depressionen, Angst, Erschöpfung.
 - Kostenloses Beratungsgespräch.
- **PSN-Tamsweg**
- **Novum in Murau**
 - Für Frauen und Mädchen
 - kostenlos
 - Hilfe bei Anträgen & auch Begleitung
- **Streetwork Murtal**
 - Für Jugendliche und junge Erwachsene.
 - Anonym, ohne Anmeldung.
- **Caritas, Murau/Tamsweg**
 - Hilfe in schwierigen Lebenslagen, kostenlos.
- **Hoffnungsvoll. Karin Moser, Murau**
 - Trauerbegleitung, Tod, Verlust
 - persönliche Empfehlung!
- **Lungauer Frauennetzwerk**
 - Hilfe für Frauen in allen Lebenslagen.
 - Es gibt auch Workshops und Events.
- **Lions Club Murau**
 - Hilft in Not geratener Menschen.
 - Unterstützt soziale Projekte
 - Benefiz-Veranstaltungen

Anlaufstellen und Hilfeangebot in unserer Region & darüber hinaus

Hier findest du Menschen, die dich wirklich unterstützen können, ob rechtliche Fragen, Versicherungen, Anträge, Therapie oder einfach, um nicht allein zu sein.



Rechts und Sozialbetreuung/ Versicherung

- **Verein Chronisch Krank**
 - Beratung und Hilfestellung bei Anträgen, Ablehnungen, Unterstützung beim Kämpfen um dein Recht.
- **ÖZIV- Behindertenverband**
 - Hilfe bei beruflicher Neuorientierung, Gleichstellung, Reha-Anträge
- **BBRZ-Kapfenberg**
 - Unterstützung bei beruflicher Neu (Orientierung)
 - Angebote wie Reha-Vorbereitung, Umschulungen, psychologische Begleitung.
 - Besonders hilfreich, wenn der bisherige Beruf nicht mehr möglich ist.
- **Georg Dröscher aus Stadl an der Mur**
 - Nicht nur Versicherungsberater und Finanzcoach sondern einer der wirklich hilft, wenn du alleine nicht mehr weiterweißt.
 - Es ist nicht sein Job, mir bei diesen Problemen zu helfen, aber er ist einer der wenigen, was sich in diesem Bürodeutsch gut Auskennt.
 - Hat mir bei Anträgen geholfen und wertvolle Kontakte hergestellt und vermittelt.
 - Kennt sich mit Berufsunfähigkeit, Reha, Absicherungen, Krankenversicherungen aus.
 - Kontakt direkt oder über mich!

Anlaufstellen und Hilfeangebot in unserer Region & darüber hinaus

Hier findest du Menschen, die dich wirklich unterstützen können, ob rechtliche Fragen, Versicherungen, Anträge, Therapie oder einfach, um nicht allein zu sein.



Alternative Begleitung

- **Dr. Cornelia Planegger (TCM-Ärztin)**
 - aus Klagenfurt.
 - Spezialisiert auf Traditionelle Chinesische Medizin.
 - Besonders Unterstützend bei chronischen Erkrankungen.
 - Granulate von der Apotheke Ebenthal
- **Heidemarie Thanner (TCM-Masseurin)**
 - in Murau.
 - Energie Arbeit und Entspannung
- **Mag. Simone Schitter**
 - in Scheifling.
 - Irianalyse, Humanenergetik.
 - Natürliche Begleitung
- **Dipl. Sozialbetreuerin und Energiearbeiterin Sandy Kaiser**
 - Quantum Biofeedback, sanfte natürliche Begleitung mit Gespür.
- **Physiotherapie Dreiraum**
 - Bei Maria Irrasch Uund ihrer Kollegin.
 - Sehr kompetent und fordernd.
 - Dort bist du in aller besten Händen, die kennen sich aus.
 - Nicht nur bei MS.
- **Yoga**
 - da hast du die Qual der Wahl.

Sachen, die dir guttun



Podcasts

AMSEL-dein Multiple Sklerose Podcast

Psychologie to go- Alltagsnah

FemVisible Talk- Empowerment

Kaffeeklatsch mit Ella- Über das Leben mit seinen Höhen und Tiefen

Real Talk für deine Seele Chris Bloom-Für Herz und Kopf



Buchempfehlungen

Die 1% Methode

Das kleine Übungsheft -Selbstliebe

**Am Arsch vorbei geht auch ein Weg
Heal**

Wo ein Fuck it, da ein Weg

Der geile Scheiß vom Glücklichen seon

Coming Home

Ich denke, also bin ich mir im Weg

90 Tage Seelenjournal



Meine liebsten Öle

Lavendel-beruhigt und schenkt schlaf

Orange-tröstend

Bergamotte- löst Druck und Angst

Zirbe- erdet und stärkt

Rose in Jojoba-fürs Herz, wenn alles schwer wird

Abschlussworte



Dieses PDF ist kein Fachbuch, es ist ein kleiner Begleiter.
Vielleicht findest du hier ein wenig Trost, Infos, die dir helfen
oder Anlaufstellen, die dich stärken.

Und manchmal reicht das Lesen nicht aus, manchmal braucht
es jemanden, der mitgeht.
Zu Ämtern, Ärzten, Behörden oder einfach nur einen Raum,
der sich allein zu groß anfühlt.

Genau dafür bin ich auch da - Als persönliche freiwillige
Begleitung über das (Novum Murau) in unserer Region für
Frauen und Mädchen.
Damit du dich Sicher fühlst, ernst genommen wirst und weißt -
Du bist nicht allein.

Wenn dich nur ein einziger Satz oder eine kleine Empfehlung
hier erreicht hat, dann hat sich dieses PDF schon gelohnt.

Von Herzen eure
Eli

Abschluss