



# INFO

WISSENSWERTES • AKTUELLE THEMEN • TERMINE

## Nationales Netzwerk Selbsthilfe

### Kompetenzen und Ressourcen werden vernetzt



Auf Initiative der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände Niederösterreich, Kärnten und Salzburg, die sich in mehr als zwei Jahrzehnten umfangreiche fachliche und praxisbezogene Kompetenzen im Selbsthilfebereich erarbeitet haben, befindet sich die Initiative „nationales netzwerk selbsthilfe“ in der Gründungsphase. Zu den Aufgabenschwerpunkten gehört unter anderem die Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung auf der qualitativen Ebene und die aktive Auseinandersetzung mit selbsthilferelevanten Themen wie zum Beispiel Erhöhung der Gesundheitskompetenz durch zielgruppenspezifische Weiterbildungsmaßnahmen, kollektive Patientenbeteiligung und Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich. Darüber hinaus wird die Initiative "nationales netzwerk selbsthilfe" die Perspektive der Selbsthilfe zu aktuellen sozial- und gesundheitsbezogenen Themen einbringen.

**Rückfragehinweis:** [netzwerk.selbsthilfe@gmx.at](mailto:netzwerk.selbsthilfe@gmx.at)

Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfegruppen – [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

Dachverband Selbsthilfe Kärnten – [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

Selbsthilfe Salzburg Dachverband der Selbsthilfegruppen – [www.selbsthilfe-salzburg.at](http://www.selbsthilfe-salzburg.at)

### SELBSTHILFE-FORUM

#### Das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**WANN** Montag, 19. Juni 2017, 14 - 16 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten  
 Kempfstraße 23/3, Klagenfurt

**Thema:** ÖZIV-Support  
 Unterstützung für Menschen mit Körper- und/oder Sinnesbehinderung sowie chronischer Krankheit und besonderen Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt.  
 Mag. Christa El Kashef

**Anmeldung bis 15. Juni 2017**  
**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL 0463/50 48 71**  
**E-MAIL [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

### GENERALVERSAMMLUNG

#### Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten

**WANN** Mittwoch, 17. Mai 2017, 16 Uhr  
**WO** ÖGB/AK Bildungsforum (Saal 6)  
 Bahnhofstraße 44, Klagenfurt (ÖGB Eingang)

Gastreferentin ist DI Elke Jenkner (Kärntner Gebietskrankenkasse), die über Primärversorgungszentren informiert. Selbsthilfegruppen und Interessenten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sind recht herzlich eingeladen.

**Anmeldung bis 10. Mai 2017**  
**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL 0463/50 48 71**  
**E-MAIL [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

## SELBSTHILFE KÄRNTEN EXTRA 2017

### Selbsthilfegruppen-Unterstützung

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Säule im Sozial- und Gesundheitsbereich und Menschen, die in der Selbsthilfe tätig sind, stecken sehr viel ehrenamtliches Engagement in ihre Gruppenaktivitäten. Selbsthilfeförderliche Rahmenbedingungen tragen ganz wesentlich dazu bei, dass Selbsthilfegruppen ihre selbst gesteckten Ziele erreichen und dass Interessierte Zugang zu Selbsthilfegruppen finden. Aus diesem Grund ist das Schwerpunktthema der Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2017 die Selbsthilfegruppen-Unterstützung.

Wir laden Kärntner Selbsthilfegruppen ein, in einem Beitrag aufzuzeigen, welche Unterstützungsleistungen für sie besonders wertvoll sind und welche Rahmenbedingungen es für eine gelungene Gruppenarbeit braucht.

**Beiträge und druckfähige Fotos senden Sie bitte bis Ende August 2017 an das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten, E-MAIL [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

Die redaktionelle Bearbeitung der Beiträge erfolgt in Abstimmung mit den jeweiligen Autoren.

## ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSAKTE

### ELGA-Ombudsstelle

Die Elektronische Gesundheitsakte ELGA ist ein Informationssystem, das Patienten sowie Ärzten, Apotheken, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen den Zugang zu ELGA-Gesundheitsdaten ermöglicht. Die ELGA-Ombudsstelle, die in der Patienten-anwaltschaft Kärnten angesiedelt ist, unterstützt ELGA Teilnehmer bei der Wahrnehmung und Durchsetzung ihrer Rechte im Zusammenhang mit ELGA sowie in Angelegenheiten des Datenschutzes.

**INFO: Patienten-anwaltschaft Kärnten, Völkermarkter Ring 31, Klagenfurt - Terminvereinbarung erforderlich  
TEL 050/536 57201 (Montag – Freitag 8-12 Uhr, Donnerstag 8-16 Uhr)  
E-MAIL [elga-ombudsstelle@ktn.gv.at](mailto:elga-ombudsstelle@ktn.gv.at)  
WEB [www.elga.gv.at](http://www.elga.gv.at)**

## ADIPOSITASPRÄVENTION

### Mit neuem Schwung zu einem gesunden Lebensstil

Die Zahl der jungen Menschen, die an Adipositas leiden, ist in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen. Laut dem letzten Ernährungsbericht sind in Österreich 16,7 Prozent der 7- bis 14-Jährigen übergewichtig und 7,3 Prozent adipös (das heißt sie haben ein erhöhtes Körpergewicht verbunden mit einem erhöhten Anteil an Körperfett). Übergewicht stellt einen Risikofaktor für diverse Erkrankungen dar, zum Beispiel Gelenkserkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ II. Mit dem neuen Projekt DU ROCKST! möchte die Kärntner Gebietskrankenkasse in Klagenfurt Kinder und deren Eltern dabei unterstützen, gemeinsam aktiv einen gesunden Weg zu gehen. Denn in der Kindheit und Jugend werden Verhaltensweisen erlernt, die für das weitere Leben eine entscheidende Rolle spielen. Eine gesundheitsbewusste Ernährung, sportliche Betätigung und gute Stressbewältigung der Eltern führen ebenso zu einer gesünderen Lebensweise der Kinder.

Deshalb ist es vorgesehen, dass ein Elternteil gemeinsam mit den Kindern bzw. Jugendlichen am Projekt teilnimmt. Zusätzlich können noch ein Freund mit Elternteil oder Geschwister eingebunden werden. Die Initiative umfasst 16 Workshops in acht Wochen. Auch nach dieser Zeit bekommen die Teilnehmer zusätzliche Möglichkeiten, die ihnen dabei helfen, ihren gesunden Weg fortzusetzen: Dazu gehören Gruppentreffen und weitere Bewegungs- bzw. Ernährungsworkshops. Auf diese Weise können sich die Projektteilnehmer bei Experten immer wieder Tipps und neue Motivation abholen. Außerdem bleiben die Familien miteinander vernetzt.



**Nähere Informationen und Anmeldung zu dem neuen Projekt:**

**TEL 050 5855 2131**

**E-MAIL [durockst@kgkk.at](mailto:durockst@kgkk.at)**

**WEB [www.kgkk.at/durockst](http://www.kgkk.at/durockst)**

## Weiterbildung für Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe

### „Konflikte konstruktiv lösen“

**WANN** Dienstag, 16. Mai 2017, 9 bis 17 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

#### Mag. Andrea Krassnig

Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin

Konflikte sind im zwischenmenschlichen Bereich, so auch in Selbsthilfegruppen, nicht immer zu vermeiden. Ursache hierfür können unterschiedliche Interessen oder Meinungen sein. Unbearbeitet schwelt ein Konflikt vor sich hin, gerät in Vergessenheit und kann zu einem späteren Zeitpunkt wieder hervorbrechen. Ein offener und lösungsorientierter Umgang mit Konflikten, Strategien zur Vermeidung und mögliche gruppeninterne-/externe Hilfestellungen bei der Bewältigung sind die Schwerpunkte dieses Workshops und sollen eine neue Perspektive dieses Themenbereichs ermöglichen.

#### Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten bis 8. Mai 2017

Die Weiterbildung findet in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH statt.



## Selbsthilfe-Fördertopf

Der Tätigkeitsbericht des Kärntner Selbsthilfe-Fördertopfs 2016 steht unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) - Aufgaben und Leistungen - Selbsthilfe-Fördertopf zum Download bereit und kann in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Nachdem es für 2017 noch keine Förderzusage des Landes Kärnten gibt, bemüht sich Selbsthilfe-Beirat gemeinsam mit dem DV Selbsthilfe Kärnten, entsprechende finanzielle Rahmenbedingungen für die Aktivitäten der Kärnten Selbsthilfegruppen herzustellen.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten  
 Kempfstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS  
 TEL: 0463/50 48 71  
 E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)  
 WEB: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498 lautend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“



## REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

### BEZIRK VILLACH

**LKH Villach** (TEL: 04242/208-62730 zu den Sprechstundenzeiten):

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr
- DIABETES: : 8.5./12.6., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Info unter 0664/91 98 577
- BRUSTKREBS: Info unter 0664/175 29 80
- HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 23.5./27.6., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK SPITTAL/DRAU

**Gebietskrankenkasse Spittal/Drau, Ortenburgerstr. 4** (TEL: 050 5855-4211):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 7.6., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK KLAGENFURT

**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (Haupteingang, 1. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL 0660/226 39 88): jeden Dienstag, 8 - 13 Uhr (außer am 9.5./ 13.6.)
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25
- DIALYSE: Info unter 0664/76 599 78
- DIABETES: Info unter 0676/332 05 66
- SCHILDDRÜSENKARZINOM: Info unter 0664/26 22 642

**Krankenhaus der Elisabethinen**

**Klagenfurt (Besprechungsraum, 3. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: 16.5./20.6./18.7., 14 - 15 Uhr
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25

### BEZIRK HERMAGOR

**Gaital-Klinik Hermagor**

(TEL: 042 82/ 22 20-70173):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 14.6., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT

**BH Völkermarkt:**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL 0660/226 39 88): 9.5./13.6., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG

**LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: (TEL 0660/226 39 88): 9.5./13.6., 10 - 12 Uhr

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

## (Stand 10.4.2017)

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen kommen, weitere aktuelle Termine finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

### ALKOHOL

**Anonyme Alkoholiker Villach:**  
jeden Montag, 19 Uhr, Evangel. Pfarrhof,  
Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

**AL-ANON (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):**

**Villach:**  
jeden Freitag, 18.30 Uhr, Evang. Pfarramt,  
Wilhelm-Hohenheimstr. 3, Villach

**Bleiburg:**  
4.5./ 18.5./ 1.6./ 6.7./ 20.7 INFO: Mariana,  
TEL 0650/349 40 95

**Klagenfurt:**

8.5./ 29.5./ 12.6./ 26.6./ 10.7./ 31.7., DV Selbst-  
hilfe Kärnten\*\*, INFO: Mariana,  
TEL 0650/349 40 95

### ALLERGIEN / NEURODERMITIS

**SHG Allergien und Neurodermitis**  
**Klagenfurt:**

2.5./ 6.6. 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### ALZHEIMER

**SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:**  
**Klagenfurt:**

**10.5.** – „Angehörigenschulung bei Demen-  
zerkrankung“ Mag. Christine Leyrouz /  
**14.6.** – „Ernährung im Alter – Ernährung bei  
Demenz“ Mag. Ilse Kramer /  
**12.7.** – „Gesprächsrunde rund um Demenz“  
Prim.Dr. Christa Rados, 18 Uhr, Pflegeheim  
Kreuzbergl, Henselstraße 1 A, Klagenfurt

**Villach: 15.5.** – „Arten der Inkontinenzver-  
sorgung“ Sanitätshaus Kamolz/ **19.06./**  
**24.4., 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere**  
**Fellach, Mahrhöflweg 17, Villach**

**SHG Alzheimer & Demenz Oberkärnten:**  
**23.5.** – „Patientensicherheit & Pflege – die  
Pflegeanwaltschaft Kärnten stellt sich vor“  
Fr. Dr. Christine Fercher-Remler / **28.6., 15**  
**Uhr, Tageszentrum Möllbrücke, Mölltalstra-**  
**ße 77, 9813 Möllbrücke**

### APHASIE

**SHG Aphasie: 17.05., 16 Uhr, im Gasthof**  
**Lerchenhof in Hermagor, Richtung Weiß-**  
**brich/Gitschtal, auf der rechten Seite**

### ATEMWEGE

**SHG COPD:**  
30.5./ 27.6., 14.30 Uhr, LKH Villach-Gemein-  
schaftshaus, Dreschnigstr.11

### MORBUS BECHTEREW

**Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:**  
**31.5.** – **Gast: Mag. Isabella Scheiflinger „An-**  
**waltschaft für Menschen mit Behinderung“/**  
**28.6., 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstra-**  
**ße 57, Klagenfurt**

### BORRELIOSE

**SHG Borreliose: 11.5./ 8.6., 18.30 Uhr,**  
**Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt**  
**(Kleiner Festsaal)**

### DARMERKRANKUNGEN

**ÖMCCV – Morbus Crohn/Colitis ulcerosa**  
**Vereinigung**  
8.5./ 12.6., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzi-  
gen Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

### DIABETES

**Österr. Diabetikervereinigung Kärnten**

**St. Veit/Glan:**  
3.5., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk,  
Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

**Villach:**  
2.5., 18 Uhr LKH Villach, Neurologie Paterre,  
Seminarraum B

**Völkermarkt:**  
20.6., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völker-  
markt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

### DIALYSE

**IG der Dialysepatienten und Nierentrans-**  
**plantierten Kärnten, SHG Lavanttal:**  
jeden Dienstag, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St.  
Johanner Str. 3, Wolfsberg

### DROGENABHÄNGIGKEIT

**SHG für Eltern drogenkranker Kinder:**  
15.5./ 19.6./ 17.7., 18 Uhr, Gruppenraum DV  
Selbsthilfe Kärnten

### GEHÖRLOS

**"Visuelles Hören" - Gehörlosenkultur**  
**Kärnten:**  
2.5./ 6.6., Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozial-  
zentrum, Schloßgasse 6, Villach

### HIRNSCHÄDIGUNG

**SHG Erworbene Hirnschädigung**  
5.5./ 2.6./ 7.7., 14 Uhr, Psychologische Praxis  
Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

### HIV

**SHG HIV-Träger/innen Kärnten**  
1.5./ 17.5./ 24.5./ 31.5./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 12.7./  
19.7./ 26.7., 9 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhof-  
straße 22, Klagenfurt

### HÖRBEETRÄCHTIGUNG

**SHG für Schwerhörige/Angehörige:**  
**13.5., 10 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\***

**SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder**  
**Kärnten:**

22.6., 16.30 Uhr, Forum besser HÖREN -  
Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometer-  
gasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

**SHG Cochlea-Implantat:**  
11.5./ 8.6., 17 Uhr, Forum besser HÖREN -  
Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg.  
4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### KIB

15.5., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*  
Anmeldung erbeten: 0664/620 30 40

### KOPFWEH

**SHG Kopfweh:**  
13.6. - "Unterstützende Bewältigungsstrate-  
gien bei chronischen Kopfschmerzen" - Mag.  
Melanie Kappel (Klinische und Gesundheits-  
psychologin), 19 Uhr, Klinikum Klagenfurt,  
ELKI, Konferenzraum 1

### KREBS

**SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:**  
2.6., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:**  
3.5./ 17.5./ 31.5./ 14.6./ 28.6./ 12.7./ 26.7, 14  
Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-  
Annabichl

**Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Villach:**  
26.5./ 30.6, 14 Uhr LKH Villach, Neurologie.  
Abt., Seminarraum, Erdgeschoss

**Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Lavant-**  
**tal:**  
2.5./ 6.6./ 4.7, 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminar-  
raum 2, Verwaltungsgebäude)

### MULTIPLE SKLEROSE

**SHG Multiple Sklerose:**

**Villach:**  
2.5./ 6.6., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendor-  
ferstr. 24, Villach

**Klagenfurt:**

29.5./ 26.6., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**10.5./ 14.6., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. Rieger),  
Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr.,  
INFO: 0650/90 279 64**Völkermarkt:**26.5./ 29.6., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23,  
Eberndorf**Oberkärnten:**25.05./ 29.06./ 27.07., 19 Uhr, Pension See-  
heim, Weissensee (Anmeldung erwünscht:  
0699/12258300)**St. Veit/Glan:**29.05./ 26.06., 15 Uhr, Gasthaus Autohof St.  
Veit/Glan**NARKOLEPSIE****Narkolepsie Villach:**9.5./ 13.6., 14 Uhr, Cafe Rainer, Oberer Kirch-  
platz 5, Villach**OSTEOPOROSE****Klagenfurt:**17.05., 17:30 Uhr, im Vortragssaal Elisabethinen  
Krankenhaus**Spittal/Drau:**18.05./ 22.06. - 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt,  
Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau**Ferlach:**15.05. - „Osteoporose-Schmerztherapie“ Prim.  
Univ.-Prof.Dr. Rudolf Likar, MSc, 18:30 Uhr,  
Rathaus (kleiner Saal)**PARKINSON****Villach:****13.06. - 16 Uhr, LKH Villach, Neurologie,  
Erdgeschoss, Seminarraum****Wolfsberg:**3.5., 16 Uhr, LKH Wolfsberg,  
(Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)**Klagenfurt:**11.5. - Gast: OA Dr. Alfred Kuschnig (Klinikum  
Klagenfurt), 15 Uhr, Pfarrsaal St. Hemma, Feld-  
kirchnerstraße 70, Klagenfurt**Oberkärnten:**13.6. - Vortrag mit Fotos „Unterwegs auf  
dem Alpe Adria Trail“ Veronika Kilzer, 14 Uhr,  
Lerchenhof in Möschach bei Hermagor /  
11.7. - „Genussvolles Essen mit allen Sinnen“  
Monika Plieschnegger, 14 Uhr, Lerchenhof in  
Möschach bei Hermagor**PSYCHE / ANGST / DEPRESSION****SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan:**jeden Donnerstag, 18 Uhr, Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, Seminar-  
raum, Anmeldung: Annelie Pugganig,  
TEL 0664/217 75 44**SHG Angst und Depression Spittal/Drau:**5.5./ 19.5./ 2.6./ 16.6./ 30.6 18.30 Uhr, Pfarrzent-  
rum Spittal/Drau**SHG Angst, Depression, Burn-out  
Klagenfurt:**10.5./ 24.5./ 14.6./ 28.6./ 12.7./ 26.7., 17.30 Uhr,  
DV Selbsthilfe Kärnten \*\***SHG Depressionen Villach:**15.5./ 21.6., 16 Uhr, LKH Villach  
(Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)**SHG Depressive Verstimmungen Gmünd:**10.05./ 14.06./ 12.07., 19 Uhr, neue Evang.  
Kirche in Gmünd**SHG Depressionen Radenthein:**2.5./ 16.5./ 30.5./ 13.6./ 27.6./ 11.7./ 25.7 19 Uhr,  
vitaminR, Neue Heimat 24, Radenthein**SHG Psychosomatik Villach:**09.5./ 23.5./ 13.6./ 27.6./ 11.7./ 25.7, 18 Uhr, LKH  
Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdge-  
schoss)**SHG Im Einklang - Burn-out, Depression  
Feldkirchen:**2.5./ 16.5./ 6.6./ 20.6./ 4.7./ 18.7, 15 Uhr,  
Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-  
Luther-Straße 14**SHG Zwänge:**

30.5., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH  
ERKRANKTER, KÄRNTEN****Klagenfurt:**19.5./ 16.6., 17 Uhr, Caritas (Vortragssaal),  
Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt**Spittal/Drau:**16.5./20.6. -, 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro  
mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau**Villach:**3.5./7.6./5.7., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tief-  
geschoss), Villach**Völkermarkt:**26.5./ 30.6., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt,  
Kircheng. 8**Gailtal:**29.5./ 26.6., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seni-  
orentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne  
rechts), INFO: 0650/471 86 12**RHEUMA****SHG Rheuma Klagenfurt:**3.5. - „Biologika – Worauf ist zu achten“ DGKS  
Ingrid Kanz / 7.6., 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehren-  
taler Str. 57, Klagenfurt**SCHLAGANFALL****SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**8.5./ 6.6./ 3.7, 14 Uhr,  
Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135  
POST- bzw. STW-Bus Haltestelle  
„Steinerne Brücke“**SCHWANGERSCHAFT****SHG Glücklose Schwangerschaft  
Spittal/Drau:**3.5./ 7.6./ 5.7., INFO: Brigitte Winkler,  
TEL: 0699/11 40 40 70**SENIOREN****SHG 60+:**jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus  
Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14,  
Informationen bei Mag. Carol Griesser,  
TEL 0664/558 23 66**STOMA****SHG Stoma Villach:**4.5./ 1.6./ 6.7., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf",  
Judendorferstraße 24, Villach**SHG Stoma Lavanttal:**2.5./ 6.6./ 4.7.14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminar-  
raum 3, Verwaltungsgebäude)**SHG Stoma St. Veit/Glan:**6.5., 15 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder  
St. Veit/Glan (Speisesaal)**TINNITUS****SHG Tinnitus Spittal/Drau:**4.5./ 1.6., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße  
101, Seeboden**SHG Tinnitus Klagenfurt**

21.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**TRANSGENDER****SHG Transgender Kärnten:**7.5./ 11.6./ 9.7., 17 Uhr,  
DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

Auch bei sorgfältiger Ter-  
minplanung kann es zu Ver-  
schiebungen kommen. Wir  
danken für Ihr Verständnis!  
Gerne können Sie sich un-  
ter TEL 0463/50 48 71 und  
0660/226 39 88 über die  
aktuellen Termine informie-  
ren.

Ihr Selbsthilfe-Team



## 10. KÄRNTNER PARKINSON-INFO TAGE

### 20 Jahre Parkinson Selbsthilfe Oberkärnten

**WANN** 5. Mai und 6. Mai 2017

**WO** Kultur- und Gemeindezentrum  
der Gemeinde St. Stefan im Gailtal

**Eintritt frei!**

#### Freitag, 5. Mai 2017

- 13.00 Uhr Eröffnung
- 13.30 Uhr Das Leben des James Parkinson  
Dr. V. Tomantschger, Gailtal-Klinik Hermagor
- 14.00 Uhr Parkinson und Umwelteinflüsse  
Dr. E. Wolf, Telfs
- 14.30 Uhr Parkinson und Begleiterkrankungen  
Dr. M. Kögl, Univ.Klinik Graz
- 15.00 Uhr Pause
- 15.30 Uhr Altbewährte Medikamente  
Dr. R. Saurugg, KH Oberwart
- 16.00 Uhr Neue Medikamente  
Dr. G. Hochschorner, Rosenhügel Wien
- 16.30 Uhr Pause
- 17.00 Uhr Parkinson und Vergesslichkeit  
Dr. C. Thun-Hohenstein, Confraternität Wien
- 17.30 Uhr Rückblick 20 Jahre PSG Oberkärnten
- Ende ca. 18 Uhr

#### Samstag, 6. Mai 2017

- 9.00 Uhr Eröffnung  
Parkinson und Gangstörung  
Prim. Dr. B. Pramsohler, Privatklinik Villach
- 9.35 Uhr Parkinson und Stürze  
S. Jester, Gailtal-Klinik Hermagor
- 10.00 Uhr Pause
- 10.30 Uhr Parkinson und Schlucken  
L. Gfrerer, Gailtal-Klinik Hermagor
- 11.00 Uhr Parkinson und Musik  
MA L. Tomantschger, RZ Radkersburg
- 11.25 Uhr Pause
- 11.45 Uhr Parkinson und Alltag, Tipps für Betroffene  
und Angehörige z.B. Rolle der Angehörigen,  
Betroffene, was darf ich noch tun?  
Prim. Dr. D. Volc, Confraternität Wien
- 12.30 Uhr Kaiserschmarren
- Ende ca. 13.00 Uhr

#### Musikalischer Ausklang

Veranstalter:  
Parkinson Selbsthilfegruppe Oberkärnten  
Bezirkshauptmannschaft Hermagor  
Sozial- und Gesundheitssprengel Hermagor  
Gesunde Gemeinde  
KABEG Gailtal Klinik

## FRAUENGESUNDHEITZENTRUM KÄRNTEN

### Seriöse Gesundheitsinformationen

**Als erste österreichische Organisation hat das Frauengesundheitszentrum Kärnten das Gütesiegel vom Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem e. V. verliehen bekommen.**

Verlässlichkeit, Transparenz und Vertrauenswürdigkeit werden Informationssuchenden auf der Website des Frauengesundheitszentrum (FGZ) Kärnten somit bereits durch 3 Gütesiegel bestätigt. Das FGZ Kärnten ist damit die erste österreichische Institution des Gesundheitswesens, die dieses Prüfverfahren für die Website erfolgreich absolviert hat.

Die Informationen auf der Website des Frauengesundheitszentrum Kärnten entsprechen strengen Anforderungen in Sachen Unabhängigkeit und Nachvollziehbarkeit. Das FGZ Kärnten stellt nicht nur seriöse Gesundheitsinformationen online zur Verfügung, sondern schult auch bei Jugendlichen und Erwachsenen die Fähigkeiten um

qualitätsvolle Gesundheitsinformationen zu finden und zu verstehen.

Die Website ist auch SSL-zertifiziert, was bedeutet, Besucher der Website können vertraulich über das Kontaktformular die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrum Kärnten kontaktieren und sich unbürokratisch Orientierungshilfe bei gesundheitlichen Fragen holen.

[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)



## GESUCHT

### Schenken Sie uns ein paar Stunden Ihrer Freizeit

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für stundenweise Mithilfe für den sozialen, gemeinnützigen Verein HPE Kärnten einen oder mehrere ehrenamtliche Mitarbeiter bevorzugt aus dem Raum Spittal und Villach

- für Organisations-Arbeiten wie Schriftverkehr, Mitgliederverwaltung, als Anlaufstelle für Anfragen, Infomaterial und Mitgliederbetreuung etc.
- für Buchhaltungsarbeiten, Rechnungskontrollen, Zahlungsanweisungen, Förderanträge, Förder-Abrechnungen, Statistiken etc.

Arbeitsaufwand jeweils ca. 2 bis 3 Stunden pro Woche  
Erforderliche Kenntnisse: Computerkenntnisse in Word, Excel, E-Mail-Schriftverkehr

Erforderliche Infrastruktur: PC mit Internetanschluss, Scanner, Telefon mit FAX, Kopierer, Handy mit Mailbox, Erforderlicher Kostenersatz bzw. Aufwandsentschädigung wird vereinbart.

Es erfolgt eine genaue Einschulung. Weitere Informationen erhalten Sie bei Josefine More, HPE-Kärnten, E-MAIL josefine.more@hpe.at  
TEL 04762-61540

Bei HPE Kärnten finden Angehörige psychisch erkrankter Menschen Unterstützung - [www.hpe.at](http://www.hpe.at)



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER  
HPE KÄRNTEN

## BENEFIZVERANSTALTUNG

### Pension Schöllner

**Erleben Sie mit der "Pension Schöllner" den ganz normalen Wahnsinn einer kleinen renommierten Familienpension und einen Theaterabend, der die Lachmuskeln strapaziert.**

Die Theatergruppe Geiersdorf ([www.theatergruppegeiersdorf.at](http://www.theatergruppegeiersdorf.at)) stellt den Erlös aus dem Kartenverkauf zur Premiere des Stücks „Pension Schöllner“ auch heuer wieder Kärntner Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Die Karten werden vom DV Selbsthilfe Kärnten ab sofort kostenlos an die Selbsthilfegruppen abgegeben. Diese können dann von den Selbsthilfegruppen in ihrem Kreis verkauft

werden – der Erlös verbleibt direkt bei der jeweiligen Selbsthilfegruppe.

Der Erlös aus dem Kartenverkauf durch den DV Selbsthilfe Kärnten geht in den Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf (Vorsitzender: Dr. Klemens Fheodoroff).

Karten können ab sofort angefordert werden:  
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL 0463/504871  
E-MAIL [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

**Premiere "Pension Schöllner"**

**WANN** 30. Juni 2017, 20.30 Uhr

**WO** Wiesnarena Magdalensberg“

Großgörschach, 9064 Magdalensberg



## GEMEINSAM AKTIV

### Es gibt nichts Gutes außer man tut es!

Unter diesem Motto trifft sich die Selbsthilfegruppe „Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke“ regelmäßig zum gemeinsamen Turnen in

- Klagenfurt
- Pörschach
- Villach

Nähere Information und die genauen Termine erhalten Sie bei Renate ANGLIC,  
TEL 0650/54 55 224,  
E-MAIL [turnenws@gmx.at](mailto:turnenws@gmx.at)

## FINANZIELLE ENTLASTUNG

### Kinderselbstbehalt in Spitälern abgeschafft

Mit der Abschaffung des Kinderselbstbehaltes im Spital wurde eine langjährige KIB-Forderung erfüllt und Österreich macht damit einen großen Schritt in Richtung Familienfreundlichkeit. Im Schnitt bezahlten Eltern für eine Woche stationärer Behandlung ihres Kindes 140 Euro Selbstbehalt. Bei längeren Erkrankungen wurde dadurch das Familienbudget stark belastet. Österreich war eines der wenigen Länder Europas, das Eltern erkrankter Kinder nach einem Spitalsaufenthalt zur Kasse gebeten hat. Das ist nun Geschichte. Ein kleiner Wehmutstropfen: Eltern bezahlen jedoch noch immer, wenn sie ihr Kind im Krankenhaus begleiten.



CHILDREN CARE

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### SHG Krebs , Spittal/Drau für Betroffene und Angehörige

Als Betroffener von Krebs hat mich bei meiner vergangenen Kontrolle auf der Onkologie eine Dame auf meine Krebserkrankung angesprochen. Aufgrund des Gesprächs stellte sich heraus, dass wir beide dieselbe Krebserkrankung hatten. Die Dame erzählte mir von einer Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen in Deutschland. Das hat mich motiviert, im Bezirk Spittal/Drau die Selbsthilfegruppe Krebs zu gründen.

SELBST-HILFE heißt: ich helfe mir selbst! Wenn das mehr Menschen gemeinsam tun, hat es eine vielfache Wirkung. Ich bin schon seit längerer Zeit in einer anderen Selbsthilfegruppe, in der ich mich besser kennenlerne, um eine andere Sichtweise auf die Krankheit zu bekommen. Viele gute Tipps, Anregungen und Erfahrungen können weitergegeben werden und zu einer besseren Lebensqualität führen. In jedem Menschen steckt so viel Potenzial, das wir nützen können.

**INFO: Franz Genser, TEL 0660/6017082**

**Die Mitarbeiter des DV Selbsthilfe Kärnten unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Kärnten bzw. besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppengründung.**

Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
12Z039281 S

Retouren bitte an: DV Selbsthilfe Kärnten  
Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

### SHG Sachwalterschaft

In Kärnten gibt es fast 4000 besachwaltete Menschen. Nicht nur für die Betroffenen, auch für deren Angehörige ist diese Situation oft sehr belastend. Ich bin selbst Angehörige eines Besachwalteten und möchte die Selbsthilfegruppe als Forum für den Austausch von Erfahrungen und Informationen ins Leben rufen. Nachdem Mitte 2018 ein neues Erwachsenenschutzgesetz in Kraft treten soll, das auch die Sachwalterschaft neu regelt, gilt es sich rechtzeitig zu informieren. Gemeinsam wollen wir Strategien entwickeln um besser mit Behörden und Sachwaltern kooperieren zu können und damit die Lebenssituation der Betroffenen zu verbessern. Die gegenseitige Unterstützung soll dazu beitragen, die schwierigen Umstände einer Sachwalterschaft zu verstehen und zu bewältigen, um damit die Selbstständigkeit aller Betroffenen zu fördern. Ich suche daher Betroffene und Gleichgesinnte zum Gedankenaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

**INFO: Christine Brandner, TEL 0699/19630076  
E-MAIL sachwalterschaft.kaernten@gmail.com**

### SHG Interstitielle Cystitis Kärnten

Die Ursache bei chronischen Blasenbeschwerden ist vielfach nicht nur eine Reizblase sondern eine Interstitielle Cystitis. Eine chronische, nicht bakterielle Entzündung der Harnblase, bei der Antibiotika nicht wirksam sind und bei der sich die Blasen Schleimhaut auflöst. Trotz IC wieder mehr Lebensqualität zu erlangen, ist das erklärte Ziel der Selbsthilfegruppe Interstitielle Cystitis Kärnten. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und die Erfahrung zu machen, mit der Erkrankung nicht alleine zu sein. Die Selbsthilfegruppe ist auch eine Anlaufstelle für Informationen zum Umgang mit der Erkrankung, denn jede Teilnehmerin hat Erfahrungen gesammelt, die sie einbringen kann.

**INFO: Jasmin Possegger, TEL 0650/470 9612  
Michaela Rasic, TEL 0680/335 6388**

Bürozeiten: MO und DO 8 - 16.30 Uhr  
MI 8 - 13 Uhr

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt, TEL: 0463/50 48 71, FAX: 0463/50 48 71-24, E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at, WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at  
Redaktionsteam: Mag. Stefanie Rieser, Michaela Maier  
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt  
Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.