

Kärntner Selbsthilfegruppen wurden ausgezeichnet!

Im Spiegelsaal der Landesregierung wurden Selbsthilfegruppen-Vertreter für ihr ehrenamtliches Engagement mit dem "Kärntner Lorbeer" ausgezeichnet.

LH Dr. Peter KAISER und LR Rolf HOLUB überreichten am 16. September 2013 Bundes- und Landesauszeichnungen an verdiente Persönlichkeiten, darunter den "Kärntner Lorbeer für ehrenamtliche Tätigkeiten" an Vertreter Kärntner Selbsthilfegruppen. Mit der Verleihung der Auszeichnung wurden die jängjährig ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen-Aktivisten vor den Vorhang geholt. Ausgezeichnet wurden (v.l.n.r.): Sophie STIEGLER, Dr. Wolf-Dieter VOGELLEITNER, Brigitte EDLINGER, Margarethe MENDEL und Marlies PULSINGER (posthum)

Die Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter und des DV Selbsthilfe Kärnten gratulieren recht herzlich!



Fotos: Walter FRITZ

TERMIN

Selbsthilfe-FORUM

- das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**Donnerstag, 14. November 2013, 14 - 16 Uhr
im DV Selbsthilfe Kärnten**

Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt am WS

Thema: Selbsthilfefreundliches Krankenhaus - welche Erwartungen haben Selbsthilfegruppen?

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 11. November 2013
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

ADVENTPUNSCH

Freitag, 13. Dezember 2013, 10 - 14 Uhr

DV Selbsthilfe Kärnten

Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt

Wir (Vorstandsmitglieder und die Mitarbeiter) wollen das Jahr in gemütlicher Atmosphäre ausklingen lassen und laden dazu Vertreter von Selbsthilfegruppen, Medienvertreter, Kooperationspartner und Politiker recht herzlich als kleines Dankeschön für die gute Zusammenarbeit zum Adventpunsch ein!

Anmeldung bis 6. Dezember 2013

DV Selbsthilfe Kärnten

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

TAG DER SELBSTHILFE

Steht der Patient tatsächlich im Mittelpunkt?

Die Gesetzliche Verankerung der Selbsthilfe

Der Tag der Selbsthilfe 2013, der gemeinsam vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und der ARGE Selbsthilfe Österreich am 9. Oktober 2013 in Wien organisiert wurde, stand unter dem Schwerpunktthema, welche Rahmenbedingungen auf der finanziellen und gesetzlichen Ebene für eine funktionierende kollektive Patientenbeteiligung notwendig sind.

In Österreich engagieren sind derzeit in ca. 1.700 themenbezogenen Selbsthilfegruppen etwa 250.000 Menschen. Die steigende Zahl an Selbsthilfegruppen zeigt, dass Selbsthilfegruppen das vermitteln, was viele Menschen – und gerade chronisch kranke Menschen – im Alltag vermissen: ein Gefühl der Nähe und Gemeinschaft aber auch Verständnis und Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation. Die Erfahrungskompetenz und die Betroffenenperspektive werden auch auf der sozial- und gesundheitspolitischen Ebene von den Entscheidungsträgern häufig genutzt. Der hohe Stellenwert findet derzeit in Österreich aber noch keinen ausreichenden Niederschlag in einer gesetzlichen Verankerung - ganz im Gegensatz zu Deutschland, wo bereits 2004 in der Patientenbeteiligungsverordnung festgeschrieben wurde, wer eigentlich legitimiert ist, kollektive Patienteninteressen zu vertreten.

Während auf Landesebene regionale Selbsthilfegruppen mehr oder weniger gut neben der administrativen und organisatorischen Unterstützung auch eine finanzielle Unterstützung erhalten, werden themenbezogene, bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen nach wie vor in eine Bittstellerrolle gedrängt, da bedarfsorientierte Förderstrukturen weitgehend fehlen und dadurch auch eine verbindliche und kontinuierliche Förderung nicht stattfindet.

Erfreulich war, dass sich im Rahmen der Veranstaltung die Vertreter des Bundesministeriums für Gesundheit, Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Fonds Gesundes Österreich, Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und Pharmig sehr klar für eine gesetzliche Verankerung ausgesprochen haben. Die Referenten – Dr. Martin Danner (BAG Selbsthilfe Deutschland) und Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt (Universität Köln) haben in ihren Ausführungen gezeigt, wie es gehen kann.

INFO: www.selbsthilfe-oesterreich.at

SELBSTHILFE IM INTERNET

Selbsthilfe grenzenlos

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Deutschland (NAKOS) lud am 16. September 2013 zum europaweiten Workshop nach Berlin. Dort diskutierten Vertreter von Selbsthilfeunterstützungsstellen aus Deutschland, Belgien, Italien, Österreich und der Schweiz unter dem Motto „Selbsthilfe grenzenlos“ über Chancen und Potenziale des Internets für die Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung in Europa. In Vertretung des DV Selbsthilfe Kärnten nahm Mag. Stefanie RIESER teil.

Es wurden grenzüberschreitenden Möglichkeiten für die Vernetzung und den Erfahrungsaustausch von Betroffenen mit Selbsthilfeanliegen über die Website www.selbsthilfe-interaktiv.de besprochen und erste Überlegungen für eine länderübergreifende, gezielte Kooperation angestellt.



www.selbsthilfe-interaktiv.de

NEUE SERVICELEISTUNG

Aller Anfang ist LEICHT!

Einführung in das Arbeiten in einer Selbsthilfegruppe

Ab 2014 veranstaltet der DV Selbsthilfe Kärnten für Kontaktpersonen und Teilnehmer neuer Selbsthilfegruppen einen Einführungsworkshop.

Mag. Monika MAIER und Mag. Stefanie RIESER (beide DV Selbsthilfe Kärnten) vermitteln in diesem Einführungsworkshop allgemeine Informationen zum Thema "Selbsthilfegruppen", Gruppenalltag und Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen des Leistungsangebotes des DV Selbsthilfe Kärnten.

Die Teilnahme am Einführungsworkshop ist für neue Selbsthilfegruppen verpflichtend innerhalb eines Jahres ab Gruppengründung zu absolvieren.

INFO: DV Selbsthilfe Kärnten

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Selbsthilfe-Fördertopf



Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet am 21. November 2013 statt.

Nähere Informationen sowie Formulare und auch den Tätigkeitsbericht 2012 finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten die Informationen in der Geschäftsstelle - siehe unten

Die Kärntner Landesregierung - Abt. 4 (Kompetenzzentrum Soziales) stellt im Jahr 2013 € 25.000 für den Selbsthilfe-Fördertopf zur Verfügung. Zusätzlich wurde ein Förderansuchen bei der Abt. 5 (Kompetenzzentrum Gesundheit) eingereicht - die Förderzusage ist aber noch ausständig.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten, Kempfstr. 23/3, PF 108, 9021 Klagenfurt
TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Kontonummer: 1.122.498 (BLZ 39000) lautend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen 2014

Workshop "Gemeinsam gelingt es leichter"

Dienstag, 8. April 2014, 9 - 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten Gabriele SUPPAN, M.A. (Kommunikationsberaterin und Trainerin)

Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie sich die SHG-Teilnehmer gegenseitig stärken und den gemeinsamen Austausch so gestalten können, damit die gesunden Anteile und Möglichkeiten jedes Einzelnen im Vordergrund stehen und nicht die Erkrankung (Salutogenese).

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Wege zu einer gelungenen Kooperation

½ Tag – Sommer 2014

Anhand der Qualitätskriterien „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ werden gemeinsam bedarfsorientierte und konkrete Möglichkeiten der Kooperation zwischen SHG und Krankenhaus erarbeitet.

Arbeiten in Selbsthilfegruppen – Herbst 2014

3 Tage – Herbst 2014

Fähigkeiten und Kompetenzen der SHG-Teilnehmer werden in Bezug auf selbsthilfegruppenspezifische Entwicklungen erweitert.

Block A: Kommunikation und Gesprächsführung
 Block B: Soziale Fähigkeiten (z.B. Konstruktive Kritik üben)
 Block C: Gestaltung der Gruppenarbeit

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



REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

BEZIRK VILLACH:

LKH Villach (TEL: 04242/208-2730 zu den Sprechstundenzeiten):

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch (Ausnahme: 25.12./1.1.), 14.30 - 16.30 Uhr
- DIABETES: 4.11./2.12., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 15.11./20.12./17.1., 13 - 15 Uhr
- BRUSTKREBS: 25.11./30.12./27.1., 13 - 15 Uhr
- HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: 26.11., 9 - 11 Uhr

BEZIRK HERMAGOR:

Gaital-Klinik Hermagor
 (TEL: 042 82/ 22 20-70173):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 13.11., 9 - 11 Uhr

BEZIRK SPITAL/DRAU:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 6.11., 9 - 11 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.11. / 10.12. / 14.1., 10 - 12 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.11. / 10.12. / 14.1., 13 - 15 Uhr

BEZIRK KLAGENFURT:

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

Um möglichst vielen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zu bieten, die Selbsthilfe-Informationsstelle zu nutzen, wird derzeit an einem bedarfsorientierten Nutzungskonzept gearbeitet.

Termine erhalten Sie beim DV Selbsthilfe Kärnten unter TEL 0463/50 48 71

Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/ 92 18 063): 19.11. / 17.12. / 21.1., 13 - 14.30 Uhr
- BECHTEREW: 6.12., 9 - 11 Uhr



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

(Stand 11.10.2013)

Weitere aktuelle Termine unter www.selbsthilfe-kaernten.at

ADIPOSITAS

Adipositas-SHG Wolfsberg:

20.12., 18 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

Adipositas-SHG St. Veit/Glan:

18.12., 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker Villach:

jeden Montag, 19 - 21 Uhr, Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

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

Villach:
freitags, 20 - 21.30 Uhr
Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

7.11., 21.11./5.12., 19.12./2.1., 16.1., 19 - 20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

ALLERGIEN / NEURODERMITIS

SHG Allergien und Neurodermitis Klagenfurt:

5.11./3.12./7.1., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

13.11. - Schmerz bei Demenz - Prim Dr. Georg PINTER (Klinikum Klagenfurt, Abt. f. Akutgeriatrie/Remobilisation) - 17 Uhr / 11.12. - Wenn Pflege zur Belastung wird - psychotherapeutische Unterstützung für pflegende Angehörige - Dr. Michaela MIKLAUTZ (Psychotherapeutin), 18 Uhr / 8.1. - Manchmal wird es schwierig... Liebe und Intimität bei Demenzkranken (Prof. Mag. Renate KREUTZER (Psychologin und Psychotherapeutin), 18 Uhr Pflegeheim Kreuzbergl, Henslstraße 1, Klagenfurt

Villach:

18.11. - Manchmal wird es schwierig... Liebe und Intimität bei Demenzkranken (Prof. Mag. Renate KREUTZER (Psychologin und Psychotherapeutin) / 16.12. - Umgang mit Grenzsituationen in häuslicher Pflege - Barbara KLAMMER (Rotes Kreuz)/20.1. - Alternative Lebensräume - DGKS Elke BRUNNER, MBA (Land Kärnten, Abt. 4), 13 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum B)

APHASIE

SHG Aphasie:

20.11./11.12., Gasthaus Kleewein, Ossiacher Zeile 70, Villach

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

4.11./2.12., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

26.11./28.1., 14.30 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum B)

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

28.11. - Jahresrückblick und Aktivitäten 2013/30.1., 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BORRELIOSE

SHG Borreliose:

14.11./12.12./9.1., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt:

13.11. - Reflux - Sodbrennen - Prim. Dr. Ewald BINTER (Privatklinik Maria Hilf, Innere Medizin)/4.12. - Herz und Diabetes - Dr. Kurt POSSNIG (FA f. Innere Medizin), 19.30 Uhr, Gasthaus Pirker, Adnergasse 16, Klagenfurt

St. Veit/Glan:

6.11./4.12., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

Völkermarkt:

10.12., 18.30, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

DIALYSE

IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

Lavanttal: jeden Mittwoch (Ausnahme: 25.12./1.1.), 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

EPILEPSIE

Team SH Epilepsie Kärnten:

29.11. - Projektvorstellung "Fit2Work" /31.1., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Epilepsie Lavanttal:

5.11./3.12./7.1., 18.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

GEHÖRLOS

„Visuelles Hören“ - Gehörlosenkultur Kärnten:

5.11., 14 Uhr, Seniorentreffen, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung

8.11./6.12./10.1., 14.30 Uhr, Psycholog. Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

9.11./14.12./11.1., 10-12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

28.11., 23.1., 16.30-18.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat:

14.11./12.12./9.1., 17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

ARGE Hörminderung:

7.11./5.12., 18 - 19.30 Uhr, ZENTRUM HÖREN, Petruiggasse 11, Klagenfurt

KREBS

Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

6.11., 20.11./4.12., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs

Lavanttal:

4.11./2.12./13.1., 14 Uhr, LKH Wolfsberg (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach:

28.11./30.1., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

MULTIPLE SKLEROSE

MS St. Veit:

18.12., 9 Uhr, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

Klagenfurt:

25.11./27.1., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Spittal/Drau:

13.11./11.12., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

Völkermarkt:

28.11./30.1., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

Hermagor:

28.11., 17 Uhr, Gasthaus Rathausstüberl, Hermagor - MS Stammtisch mit Betroffenen

OSTEOPOROSE**Klagenfurt:**

20.11. – Chinesische Medizin und Osteoporose – Sek. Dr. Cornelia PLANEGGER (Elisabethinen-Krankenhaus) /18.12., 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

Spittal/Drau:

21.11. - Naturheilkundliche Therapie bei Osteoporose - Dr. Ilse TRIEBNIG (FÄ f. Chirurgie), 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

St. Veit/Glan:

11.11. - Osteoporose und Bewegungstraining - Mag. Silvia WASCHER / 9.12., 17.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

PARKINSON**Villach:**

12.11. - Informationen zu "Mein Parkinson Befindlichkeitsspiegel", 16-18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

14.1., 16-18 Uhr, LKH Villach, Gemeinschaftshaus

Klagenfurt:

14.11. – Schluckbeschwerden bei Parkinson - Mag. Andrea DOBERNIG (Gailtalklinik) / 12.12./9.1., 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

Wolfsberg:

6.11., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Straße 9

PSYCHE / ANGST / DEPRESSION

SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan: jeden Donnerstag (Ausnahme: 26.12.2013), 18 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

SHG Leben wagen (Depressionen)**Feldkirchen:**

5.11., 19.11./3.12., 17.12./7.1., 21.1., 18 Uhr, Gasthaus „Roter Engel“, Hauptplatz 6, Feldk.

SHG Depressionen Villach:

20.11./18.12., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)
15.1., 16 Uhr, LKH Villach, Gemeinschaftshaus

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:

13.11./11.12./8.1., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

SHG Gegen Angst und Depression**Eberndorf**

11.11., 25.11./ 9.12., 23.12., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf, Bleiburgerstraße 11

SHG Angst, Depression, Burn-out**Klagenfurt:**

13.11., 27.11./ 11.12., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Bipolare Erkrankung Klagenfurt:

7.11., 14.11., 28.11./12.12., 19.12., 19 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Depression, Burnout, St. Paul/Lavanttal:

12.11./10.12./14.1., 18.30 Uhr, Gemeindeamt St. Paul/Lavanttal

SHG Angst, Depressionen, Panikattacken**Spittal/Dr.:**

8.11., 22.11./6.12., 20.12./10.1., 24.1., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

HPE - HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER, KÄRNTEN**Klagenfurt:**

20.12./15.11./17.1., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

Spittal/Drau:

19.11. - Fragestunde mit Mag. Karin TELESKLAV (Klin. u. Gesundheitspsychologin) /17.12./21.1., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

Villach:

6.11./4.12./8.1., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

28.11./30.1., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

Gailtal:

25.11./27.1., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff – Dellach Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

RHEUMA**Österr. Rheumaliga - Landesgruppe Kärnten****SHG Klagenfurt:**

21.11., 16.1., 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

Österr. Rheumaliga - Landesgruppe Kärnten**SHG Villach:**

15.11., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum A)/15.1., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

SCHLAGANFALL**SHG Schlaganfallerkrankte:**

Wolfsberg:
5.11./3.12., 17 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johannerstr., Wolfsberg

Klagenfurt:

4.11./2.12., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

SCHWANGERSCHAFT**SHG Glücklose Schwangerschaft****Spittal/Drau:**

6.11./4.12., - INFO: Brigitte. WINKLER, TEL: 0699/11 40 40 70

SENIOREN**SHG 60+:**

Jeden Mittwoch (Ausnahme: 25.12.2013, 1.1.2014), 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

STOMA**SHG Stoma Villach:**

7.11./5.12./2.1., 16 Uhr, Gasthof Kramer, Italienerstraße 14, Villach

TINNITUS**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

7.11., 19 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

TRANSGENDER**SHG Transgender Kärnten:**

3.11./8.12., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

TRAUER**SHG Plötzlich ohne Kind:**

6.12./3.1., 18 Uhr, Evang. Pfarramt, Villach, INFO: Sonja WALDER, TEL 0650/7311511

ZÖLIAKIE**Österr. ARGE ZÖLIAKIE - Kärnten:**

30.11., 9-13 Uhr – Keksbackkurs, HBLA Pitzelstätten, Glantalstraße 59, Klagenfurt-Wölfnitz, Anmeldung bis 22.11.: DI Alexandra KOGLMANN, 0680/20 66 404 oder kaernten@zoeliakie.or.at




DARMKREBS**Benefiz-Matinee zugunsten der Selbsthilfe Darmkrebs****WANN** Sonntag, 24. November 2013, 11 Uhr**WO** Hotel Hilton Vienna, Klimt Ballsaal
Am Stadtpark 1, 1030 Wien**Eintrittspreise:**Lesung und Brunch inkl. Getränke und
1 Glas Sekt zur Begrüßung: € 70/Person
Nur Lesung: € 30/Person**Kartenreservierungen:**Bis 8.11.2013 bei Helga THURNHER, TEL 01/714 71 39,
E-MAIL shg-darmkrebs@gmx.net
Kartenverkauf vor Ort: 24.11.2013, ab 10.30 Uhr**Begrüßung**Helga THURNHER
Präsidentin der Selbsthilfe
DarmkrebsUniv. Prof. Dr. Heinz LUDWIG
Abt. für Interne Medizin I, Zentrum für Onkologie und
Hämatologie, Wilhelminenspital Wien
Initiator der Selbsthilfe Darmkrebs**„Max und Moritz und anderes Gereimtes
von Wilhelm Busch“**Volksoperndirektor Ksch. Robert MEYER gestaltet einen
heiteren Vormittag mit Wilhelm Busch.Anschließend erwartet Sie ein exklusiver Sonntags-
Brunch.**CONTERGAN, THALIDOMID UND DYSMELIE****EINLADUNG zum GEMEINSAMEN TREFFEN der Selbsthilfegruppe der Contergan- und Thalidomidgeschädigten Österreichs und der Selbsthilfegruppe der Dismeliegeschädigten****WANN** Samstag, 9. November 2013, 9 Uhr**WO** Don Bosco Haus, St. Veit Gasse 25, 1130 Wien**Um Anmeldung bis 5.11.2013 wird gebeten unter:**

E-MAIL contergan.austria@gmail.com

Michi MOIK (Wien), TEL 0699/145 055 88

Helga NAPETSCHNIG (Zweigstelle Kärnten), TEL 0650/370 50 21

Verena ZIVNY (Vorsitzende IG Dismelie), TEL 0699/10 84 62 47



In Vorträgen zu medizinischen und therapeutischen Themen aber auch Hilfsmitteln erhalten die Teilnehmer wertvolle Informationen. Zudem bietet das Treffen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, freundschaftliche Kontakte zu knüpfen und einander besser zu vernetzen.

WIRBELSÄULE, BECKENBODEN UND GELENKE**Die Selbsthilfegruppe "Wirbelsäule, Beckenboden und Gelenke" turnt wieder**

Frei nach dem Motto "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es" starten die Turngruppen alljährlich im Herbst.

Jeden Montag, 18 – 19 Uhr und 19 – 20 Uhr in Klagenfurt

Jeden Dienstag, 17 – 18 Uhr in Villach

Jeden Dienstag, 19 – 20 Uhr und 20 – 21 Uhr in Pörschach

Jeden Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr und 17.30 – 18.30 Uhr in Klagenfurt

Anmeldung und Information bei Renate ANGLIC, TEL 0650/54 55 224**MINI MED STUDIUM**Das Programm Herbst 2013 finden Sie unter
www.minimed.at

DIABETES-INFOTAG Laas

WANN Sonntag, 17.11.2013, ab 8.30 Uhr

WO LKH Laas

Eintritt frei!

Vorträge, Ausstellung Diabetikerbedarf, Info-Stände
Programm:

8.30: Eröffnung, Ausstellung Parterre

9.00: Begrüßung:

Prim. Dr. Johannes HÖRMANN, LKH Laas

9.15: „Neuigkeiten in der Diabetologie“

Prim. Dr. Johannes HÖRMANN, LKH Laas

9.30: "Praktische Kreislaufdiagnostik"

Silvia FANKHAUSER

10.00: PAUSE mit Buffet, Ernährungsmedizinische

Beratung, Möglichkeit zur Blutzuckermessung

Diätologin Christine ORMA, Diabetesberaterin

Karin SCHMID, LKH Laas

11.00: „Den Blutdruck korrekt messen – was Sie schon immer wissen wollten“

Dr. Rudolf MAD

11.30: „Diabetestechnologie – was braucht man wirklich?“

Dr. Peter KITZLER, FA für Kinderheilkunde,

Sportarzt Klagenfurt



DIABETES – INFOTAG Villach

WANN Samstag, 16.11.2013, 13.30 – 17 Uhr

WO LKH Villach, Neurologie Parterre,
Seminarräume A+B

Eintritt frei! Kleines Buffet

Programm Seminarraum A:

ab 13.30: Ausstellung und Beratung

13.30 - 15.00: individuelle Ernährungsberatung
Diätberatung LKH Villach

13.30 - 15.00: individuelle Diabetesberatung und
Information zu Insulin-Pens

DGKS Maria PREIN, Diabetesberaterin

Programm Seminarraum B:

14.10: Begrüßung

Vorträge

14.15: „Cholesterinsenkung wichtiger als Blutzucker
senkung

OA Dr. James GREDLER, LKH Villach Med. Abt.

15.00: „Herzinsuffizienz beim älteren Diabetiker“

Dr. Yvonne KAISER, LKH Villach,

Med. Geriatriische Abt.

15.40: „Risiko Alzheimer, Demenz bei Diabetes“

OA Dr. Jutta HUBEL, LKH Villach,

Med. Geriatriische Abt.

Zum Abschluss kleines Buffet

24. KÄRNTNER HERZTAG

WANN Samstag, 9. November 2013, 9 - 12.30 Uhr

WO Alpen-Adria-Universität Klagenfurt (Hörsaal A)

9.00: Begrüßung durch Dietrich SCHIFFRER

Präsident des Österr. Herzverbandes Landesverband Kärnten

9.30: Einführung in den Herztage - „Infarktversorgung in Kärnten auf höchstem Niveau“

Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM, II Med. Abteilung des Klinikum Klagenfurt/WS

10.00: "Schlaganfall-Prophylaxe"

Prim. Dr. Wolfgang WANDSCHNEIDER, Abt. f. Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie, Klinikum Klagenfurt/WS

10.30: "Bluthochdruck - Risikofaktor Nummer 1 bei Schlaganfall! Was dagegen tun?"

OA Dr. Anna RAB, II Med. Abteilung des Klinikum Klagenfurt/WS

11.00: Pause

11.30: "Herzklappenerkrankungen - Neue Therapiemöglichkeiten"

Prim. Univ. Prof. DDr. Georg GRIMM, II Med. Abteilung des Klinikum Klagenfurt/WS

12.00: "Herz und Rheuma"

Dr. Michael AUSSERWINKLER, FA f. Innere Medizin, Villach

Gesundheitsstraße mit der Kärntner GKK, dem Roten Kreuz und den Firmen Sepin, ECA-MEDICAL und Neuroth



SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG UND NEUE SHG

Treff für junge Menschen mit körperlicher Behinderung, Villach

Trotz körperlicher Behinderung Kontakte knüpfen – dieser Herausforderung stellt sich der 24-jährige Michael RASSINGER, der selbst eine Behinderung hat und deshalb weiß, wie schwierig das ist: Ich versuche mit jungen Menschen mit einer körperlichen Behinderung in Kontakt zu treten und mit ihnen gemeinsam eine lässige Zeit zu verbringen. In welcher Form die Treffen, die natürlich kostenlos sind, gestaltet werden, kann gemeinsam besprochen werden. Gebt euch einen Ruck und meldet euch!

**INFO Michael RASSINGER, TEL 0650/647 70 89,
E-MAIL m rassinger@gmx.at**

SHG Harninkontinenz, Klagenfurt

Sind Sie selbst inkontinent oder kennen Sie jemanden der damit Probleme hat? Harninkontinenz betrifft viele Menschen, doch die wenigsten sprechen darüber. Damit betroffene Menschen und ihre Angehörigen offen reden können, wird eine SHG gegründet.

SHG Berufliche Belastungen meistern

Viele Menschen sind in ihrem beruflichen Alltag zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Wie aber kann mit dem Zuviel an Anforderungen umgegangen werden? Die SHG bietet die Möglichkeit durch den Austausch mit anderen Teilnehmern eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

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



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
12Z039281 S

Retouren bitte an: DV Selbsthilfe Kärnten
Postfach 108, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

SHG Zwänge, Radenthein

Immer wieder von beängstigenden Gedanken geplagt zu werden, ohne Chance von unserer Gesellschaft als „Zwangserkrankter“ wahrgenommen zu werden, ist sehr zermürend. Für solche Erkrankungen fehlen oft Akzeptanz und Verständnis. Etwas immer wieder tun zu müssen, ohne ein klares Kriterium vor Augen zu haben, ist sehr anstrengend und demütigend zugleich. Zwänge können in allen Lebensbereichen auftreten, wobei sie sowohl Gedanken als auch Handlungen diktieren. Sie schleichen sich ins Leben ein und breiten sich immer weiter aus wenn man dagegen nichts tut. Da ich seit vielen Jahren selbst betroffen bin, habe ich mich entschlossen, eine SHG zu gründen.

INFO Berta LACKNER, TEL 0650/48 98 333

Transgender-SHG Kärnten

Wir sind für alle Kärntner trans* Personen und auch deren Angehörige da, vom Mölltal bis zum Lavanttal, vom Katschberg bis zu den Karawanken, von der Pack bis zum Lesachtal. Manchmal ist einfach etwas anders! Hier findet Ihr Informationen, Rat und Hilfe.

INFO Andreas POSCHARNIK, TEL 0699/137 42 643

VITILIGO-SHG in Villach

Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) stellt für Betroffene vor allem eine große psychische Belastung dar. Die Erfahrung, mit der Erkrankung nicht alleine zu sein, ist für viele Patienten daher besonders wertvoll. Die gegenseitige Unterstützung in der SHG kann dazu beitragen, mit der Erkrankung besser umgehen zu können.

**Informationen zu den Gruppengründungen:
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

ACHTUNG: Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist vom 24.12.2013 bis zum 6.1.2014 nicht besetzt!

Bürozeiten: MO und DO 8 - 16 Uhr
MI und FR 8 - 13 Uhr

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 108, 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. Monika Maier, Mag. Stefanie Rieser
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt

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