

Selbsthilfe stärkt die Resilienz!

Das Zauberwort „Resilienz“ ist in aller Munde: denn viele von uns möchten das Geheimnis lüften, wie wir trotz Stress, Krankheit oder psychischen Problemen stark bleiben oder wieder schnell auf die Beine kommen. Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um ihr Leben in schlechten Zeiten zu meistern. Im Spiegelbesteller von Christina Berndt, das aktuell zu diesem Thema erschienen ist, werden zehn Wege zur Resilienz genannt.

In drei dieser zehn Wege zur Stärkung der Resilienz leisten Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag. Die Diplomsozialpädagogin und Geschäftsführerin der Selbsthilfekontaktstelle SeKo Bayern, Theresa Keidel, beschreibt im Beitrag - siehe Seite 2 - sehr treffend, in welchen Bereichen Selbsthilfegruppen die Resilienz stärken können.

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 2



TERMIN

Selbsthilfe-FORUM

- das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

Dienstag, 30. Juni 2015, 14 - 16 Uhr
im DV Selbsthilfe Kärnten

Kempferstraße 23/3, Stock, Klagenfurt am WS

Thema: Kostenzuschuss und Kostenübernahme durch die Kärntner GKK (Vortragender angefragt)

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 29. Juni 2015

DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

GENERALVERSAMMLUNG

Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten

Dienstag, 16. Juni 2015, 16 Uhr

AK/ÖGB Bildungsforum (Saal 6)

Bahnhofstraße 44, Klagenfurt (ÖGB Eingang)

Vortragsthema der heurigen Generalversammlung ist das Image der Selbsthilfe aus unterschiedlichen Perspektiven. Als Referentin wurde Gabriele Suppan, MA (Strategische Kommunikationsberatung) angefragt. Neben den Mitgliedern des DV Selbsthilfe Kärnten sind auch Interessenten recht herzlich eingeladen.

Anmeldung bis 2. Juni 2015

DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

SELBSTHILFE STÄRKT DIE RESILIENZ

Fortsetzung Seite 1

1. „Bauen Sie soziale Kontakte auf“ -

Selbsthilfegruppen bieten in einer Lebensphase, die oft durch Rückzug und Verlust eines Kollegen- oder Freundeskreises geprägt ist, die Möglichkeit dazu. So wird in der Selbsthilfegruppe wieder Gemeinschaft und Zugehörigkeit erlebt, obwohl viele durch eine plötzlich auftretende chronische Erkrankung, durch einen Unfall, oder durch Trennung oder Arbeitslosigkeit erst einmal ins soziale Abseits geraten: depressive Menschen gehen erstmals wieder aus dem Haus, die alleinerziehende Mutter findet beim Gesprächsnachmittag neue Freundinnen.

2. „Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme“ -

ja, würde manch Aktiver einer Selbsthilfegruppe sagen, das passiert bei uns in der Gruppe: Neubetroffene sehen, dass es Andere auch geschafft haben mit ihrer Behinderung zu leben oder die freie Zeit nach dem Arbeitsplatzverlust sinnvoll zu gestalten. „Auch wenn ich nichts an meiner Erkrankung ändern kann, kann ich etwas daran ändern, wie ich damit umgehe und das Beste daraus machen“. So organisieren Dialysepatienten gemeinsame Fahrten, feiern Suchtkranke alkoholfreie Feste und helfen sich psychisch angeschlagene Menschen angstausslösende Situationen zu meistern.

3. „Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zu ihrem Leben gehören“ -

dies ist wohl für uns in unserer „Alles ist machbar und wir sind alle gut drauf- Gesellschaft“ oft am schwersten

zu akzeptieren. Mitglieder in Selbsthilfegruppen sind mutig und stehen zu ihrem Problem. Sie wissen genau, dass eben nicht mehr alles geht, sondern dass die neue Herausforderung heißt, sich oft nicht nur mit den aktuellen Einschränkungen, sondern auch mit weiteren Verschlechterungen auseinanderzusetzen. Auf manche Betroffene von Multiple Sklerose wartet der Rollstuhl, bei manchen trauernden Eltern ist der Verlust des Kindes eine Lebensaufgabe. Hier stärkt die Selbsthilfe durch Geduld, durch Humor und gemeinsames Lachen trotz schlechter Prognose.

Es gibt noch viele Aspekte, die für Selbsthilfe sprechen, aber eines steht fest: Selbsthilfe stärkt nicht nur die Resilienz des Einzelnen, sondern sie stärkt auch die Resilienz der Gesellschaft. Denn sie ebnet chronisch kranken Menschen oder Menschen in Krisen den Weg zurück ins gesellschaftliche Leben. Selbsthilfegruppen sind Krafttankstellen, Lernwerkstätten und Ruheinseln in einer anstrengenden und hektischen Zeit. Sie unterstützen diejenigen unter uns, die eine harte Lebensphase durchmachen und erst durch die Selbsthilfe gestärkt und mit neuem Mut weiter leben können.

Buchempfehlung: Berndt, Christina: Resilienz - das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft – was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

ISBN 978-3-423-24976-8

SELBSTHILFE KÄRNTEN EXTRA 2015

GESTERN - HEUTE - MORGEN

Der DV Selbsthilfe Kärnten feiert heuer sein 25-jähriges Bestehen. Dieses Jubiläum nehmen wir zum Anlass zurückzuschauen, aber auch Voraussetzungen für eine Weiterentwicklung aufzuzeigen.

Die Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2015 steht daher unter dem Schwerpunkt "GESTERN - HEUTE - MORGEN". Wir laden Selbsthilfegruppen-Vertreter ein darzustellen, wie sich die Gruppenaktivitäten seit der Gründung der Gruppe entwickelt haben und wo die zukünftigen Herausforderungen liegen.

Beiträge und druckfähige Fotos senden Sie bitte bis Mitte September 2015 an das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten, E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

VERZEICHNIS

Auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten – das sind die Kernelemente einer Selbsthilfegruppe. Darüber hinaus trägt der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch zu einer leichteren Bewältigung schwieriger Lebenssituationen bei.

Das aktuelle Verzeichnis der Kärntner Selbsthilfegruppen beinhaltet Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppen in Kärnten und kann kostenlos beim DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.

DV Selbsthilfe Kärnten,

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at



Selbsthilfe- Fördertopf

Nachdem es für 2015 noch keine Förderzusage des Landes Kärnten gibt, ist der Selbsthilfe-Beirat gemeinsam mit dem DV Selbsthilfe Kärnten bemüht, mit Nachdruck die notwendigen finanziellen Rahmenbedingungen für die Aktivitäten der Kärntner Selbsthilfegruppen herzustellen. Die konkreten Maßnahmen werden in der Sitzung des Selbsthilfe-Beirates Ende April festgelegt.

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

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



Weiterbildung

Grenzen erkennen, aufzeigen und handeln

**Montag, 18. Mai 2015, und Dienstag, 19. Mai 2015
jeweils von 9 – 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Mag. Andrea Krassnig

(Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin,
Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin)

Selbsthilfegruppenteilnehmer, die sich sehr in der Gruppe engagieren laufen oft Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit ihre eigenen Grenzen zu überschreiben. Im Workshop setzen sich die Teilnehmer mit angemessenen Grenzssetzungen auseinander: Grenzen erkennen, Grenzen aufzeigen, Grenzüberschreitungen vermeiden und Verantwortung abgeben.

Anmeldung bis 4. Mai 2015 im DV Selbsthilfe Kärnten,
TEL 0463/50 48 71,

E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at

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

Ge fördert aus den Mitteln
Fonds Gesundes Österreich
Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich



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: 4.5./1.6., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 15.5./19.6., 13 - 15 Uhr
- BRUSTKREBS: 29.6., 13.15 - 15 Uhr
- HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 26.5./23.6., 9 - 11 Uhr

BEZIRK KLAGENFURT:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 5.5./26.5./2.6./23.6., 30.6./7.7., 28.7., 8 - 13 Uhr
19.5./21.7., 8 - 12.30 Uhr
- BECHTEREW: 12.5./9.6., 9-11 Uhr

- SCHWERHÖRIGKEIT: 13.5./10.6./8.7., 14 - 16 Uhr
22.6./27.7., 10 - 12 Uhr
- DIALYSE: telefonische INFO: 0664/76 599 78
- DIABETES: telefonische INFO: 0676/332 05 66
- SCHILDDRÜSENKARZINOM: telefonische INFO: 0664/26 22 642

Krankenhaus der Elisabethinen

Klagenfurt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 19.5./21.7., 13 - 14.30 Uhr
- BECHTEREW: 5.6., 9 - 11 Uhr

BEZIRK SPITTAL/DRAU:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 3.6., 9-11 Uhr

BEZIRK HERMAGOR:

Gailtal-Klinik Hermagor

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 10.6., 9 - 11 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.5./9.6., 13 - 15 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.5./9.6., 10 - 12 Uhr



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

(Stand 22.4.2015)

Weitere aktuelle Termine unter www.selbsthilfe-kaernten.at

ADIPOSITAS

SHG Adipositas

Villach:

18.6., 19 Uhr, LKH Villach - Treffpunkt beim Portier

Klagenfurt:

17.6., 15.30 Uhr, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee - Treffpunkt beim Infopoint

Wolfsberg:

19.6., 15 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

St. Veit/Glan:

17.6., 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, Spitalgasse 26 (Speisesaal)

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker Villach:

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

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

Villach:

jeden Freitag, 20 - 21.30 Uhr, Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

7.5./21.5./18.6./2.7./16.7., 19 - 20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

Klagenfurt:

11.5./8.6./29.6./13.7./27.7., 18.30 - 20 Uhr, Altkatholische Kirche, Kaufmannsgasse 11, Klagenfurt

ALLERGIEN / NEURODERMITIS

SHG Allergien und Neurodermitis

Klagenfurt:

5.5./2.6., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

13.5. - Demenz - eine ständige Herausforderung für (pflegende) Angehörige - Dr. Ulrich Lex (Neurologe, Privatklinik Maria Hilf), Mag. Dr. Silvia Wadlegger (Klin. Psychologin, Privatklinik Maria Hilf)/10.6. - Darmgesundheit im hohen Alter - Dr. med. Herbert Obwegger /8.7., 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzbergl, Henslstraße 1, Klagenfurt

Villach:

18.5. - Selbstmitgefühl und Angehörigenarbeit in der Betreuung von dementen Patienten - Mag. Andrea Fahlböck /15.6. - Antworten auf Fragen von pflegenden Angehörigen, Inge Angerer, (IG pflegende Angehörige) / 20.7 - Erfahrungsaustausch, 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17

Himmelberg:

28.5./25.6./30.7., 14 Uhr, Gemeindeamt Himmelberg, Turracher Straße 27, Himmelberg

Oberkärnten:

27.5./24.6./29.7., 15 Uhr, Hotel Kreinerhof, (Clu- braum, Café Zentral), Hauptstr. 6, Möllbrücke

APHASIE

SHG Aphasie:

20.5. - 10-jähriges Jubiläum, 16-18 Uhr, Gasthof Lerchenhof, Untermöschach 8, Hermagor

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

4.5. - Eisenmangel - Dr. Angelika Stöckl-Diem (Allgemeinmedizinerin)/1.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

26.5./30.6./ 14.30 Uhr, LKH Villach (Gemeinschaftshaus, Dreschnigstr.11)

AUTISMUS

SHG Autistenwelt:

6.5./3.6./1.7., 18.30 Uhr, Edy's The Red Traktor Ranch, Villacher Str. 5, Velden

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

27.5. - Zusammenhang zwischen Entzündungen und Versteifung bei Morbus Bechterew - OA Dr. Markus Gaugg (Elisabethinen-Krankenhaus, Innere Medizin)/24.6. - Mag. Isabella Scheiflinger (Kärntner Behindertenanwältin) informiert über Behindertenrechte, 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BORRELIOSE

SHG Borreliose:

11.6./9.7., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

DARMERKRANKUNGEN

ÖMCCV - Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

11.5./8.6./13.7., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Villach:

28.5. - Vortrag: Geistig fit im Alter - Maria Hoppe (Ergotherapeutin) bei der „Lebensfreude - Kärntner Gesundheits- und Sportmesse“ Villach, 13 - 20 Uhr, Bamberg Säle

St. Veit/Glan:

6.5./3.6., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

Völkermarkt:

16.6., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

DIALYSE

IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

Lavanttal: jeden Mittwoch, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

DOWN SYNDROM

SHG Down-Syndrom Kärnten

7.5. - Rota Therapie - Karoline Schönfelder (Heilmasseurin), 18:30 Uhr, Gasthof Fruhmann, Wernberg

Anmeldung bei Sonja Stuppacher: TEL 0699/1170 12 28, E-MAIL sonja@stuppacher.net

GEHÖRLOS

"Visuelles Hören" - Gehörlosenkultur Kärnten:

5.5./2.6., Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

EPILEPSIE

Team SH Epilepsie Kärnten:

29.5./26.6. - INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung

8.5./5.6., 14.00 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

9.5. - ELGA, Elektronische Gesundheitsakte - Mag. Monika Maier (Geschäftsführung Selbsthilfe Kärnten)/ 13.6. - Gast: Helga Gotschuli (Hörwerkstatt Klagenfurt), 10-12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

28.5./25.6., 16.30-18.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat:

11.6., 17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

KEHLKOPF

SHG Kehlkopflose und Halsatmer und deren Angehörige:

13.5./8.7., 12 Uhr, Klinikum Klagenfurt, Abt. f. HNO, Bibliothek (1.OG)

KINDER**KiB children care - Landesstelle Kärnten:**

20.5. - KiB Austauschtreffen zum Thema Vereinbarkeit Familie und Beruf, wenn Kinder erkranken, 14.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

KREBS**SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:**

5.6., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

13.5./27.5./10.6./24.6./8.7./22.7., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Lavanttal:

4.5./1.6., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach:

15.5./26.6., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)

MULTIPLE SKLEROSE**Klagenfurt:**

29.6., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Hermagor:

28.5./25.6./30.7., 19 Uhr, Pension Seeheim, Techendorf 34, Weißensee - MS Stammtisch mit Betroffenen

Spittal/Drau:

13.5./10.6., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

Villach:

5.5./2.6., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

Völkermarkt:

28.5./25.6./30.7., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

OSTEOPOROSE**Klagenfurt:**

20.5. - Wundversorgung – DGKS Conny Miklautz (AZWM), 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

Spittal/Drau:

21.5./18.6., 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

Ferlach:

18.5. - Bowtech – Karin Starzacher, 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

St. Veit/Glan:

9.2./9.3., 17.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)
17.4., 14 Uhr, Rathaus St. Veit/Glan – Jubiläum 10 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe

PARKINSON**Villach:**

12.5., 16-18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

Wolfsberg:

6.5./3.6., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

Oberkärnten:

12.5. – Fragestunde mit OA Dr. Volker Tomantschger (Gailtalklinik)/9.6. – Aktiv bleiben. 2. Teil – Sabine Jester (Gailtalklinik), 15 Uhr, Lerchenhof bei Mösach, Hermagor

Klagenfurt:

7.5. – Sturzprophylaxe bei Parkinson – MSc Gusti Tautscher-Basnett und Sabina Jester (Gailtal-Klinik), 16 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

PSYCHE / ANGST / DEPRESSION**SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan:**

jeden Donnerstag, 18 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum) außer: 14.5. und 4.6.

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:

13.5./10.6., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf

11.5./8.6., 22.6./6.7., 20.7., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf (Jugendzentrum), Bleiburgerstr. 11

SHG Angst, Depressionen, Panikattacken Spittal/Dr.:

8.5./22.5., 29.5./12.6., 26.6./10.7., 24.7., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

SHG Angst, Depression, Burn-out Klagenfurt:

13.5., 27.5./10.6., 24.6./8.7., 22.7., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Depressionen Villach:

20.5./17.6./15.7., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Zwänge:

20.5./24.6., 19 Uhr, Rathaus Radenthein, Hauptstraße 65

SHG Psychosomatik Villach:

12.5., 26.5./9.6., 23.6./14.7., 28.7., 18-20 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Borderline, Villach:

6.5., 20.5./3.6., 17.6./1.7., 15.7., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

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

15.5./19.6., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

Spittal/Drau:

19.5. - Fragestunde mit Mag. Renate Kreutzer zum Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Familie /16.6., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

Villach:

6.5./3.6. – Fragestunde mit Mag. Karin Telesklav (Klinische und Gesundheitspsychologin) über den Umgang mit psychischer Erkrankung in der Familie/1.7., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

28.5./25.6., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kircheng. 8

Gailtal:

29.6., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

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

21.5. - Pflegehilfsmittel und Heilbehelfe - Dr. Wolfgang Schantl, MAS (Sanitätshaus Maierhofer) und Harald Lintschnig (Medizinprodukte- u. Hilfsmittelberater), 18 Uhr /18.6. - Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen - Barbara Stocker (Diätologin, EKH), 17 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt

Villach:

28.5. – Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen – Margot Fankhauser (Diätologin, LKH Villach) /25.6. – Weil Wasser heilt-Mythos Wasser – Ulrike Herzig (Heilmassuerin, Kneipp-Aktiv Club Klagenfurt), 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum B, Erdgeschoss)

SCHLAGANFALL**SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

4.5./1.6./6.7., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

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

6.5./3.6./1.7., - INFO: Brigitte. WINKLER, TEL: 0699/11 40 40 70

SENIOREN**SHG 60+:**

Jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

STOMA**SHG Stoma Villach:**

11.6./2.7., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

SHG Stoma St. Veit/Glan:

3.6., 15 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, Spitalgasse 26 (Speisesaal)

SHG Stoma Lavanttal:

1.6./6.7., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 1, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

TINNITUS**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

7.5./11.6., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klagenfurt

17.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

TRANSGENDER**SHG Transgender Kärnten:**

10.5./14.6./12.7., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

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

20.6., 9 Uhr, Holiday Inn, Europaplatz 1-2, Villach - Frühstückstreffen mit OA Dr. Karl Lingitz und einer Diätologin vom LKH Villach, Anmeldung bis 10.6.: DI Alexandra Koglmann, 0680/20 66 404 oder kaernten@zoeliakie.or.at

VERANSTALTUNG

Mit ZWANG leben, umgehen und verstehen lernen

1. Österreichische Informationsveranstaltung zum Thema Zwang von Betroffenen für Betroffene

WANN Freitag, 12. Juni 2015, 10 - 17 Uhr

WO Jugend- u. Familiengästehaus Cap Wörth
Seecorso 37 - 39, 9220 Velden

(Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten:
www.hiyou.at, TEL 04274/26)

10.00 Uhr: Selbsthilfegruppe Zwänge Kärnten -
Motivation zur Gruppengründung
Berta Lackner (SHG Zwänge Kärnten)

10.45 Uhr: „Zwang - was ist das?“
Vortrag mit offener Diskussion
Dr. Wolfgang Pipam
(Klinischer und Gesundheitspsychologe)

13.00 Uhr: „Therapiemöglichkeiten bei Zwang“
Vortrag mit offener Diskussion
Mag. Andrea Fahlböck
(Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin)

15.30 Uhr: Informations- und Erfahrungsaustausch
Pro mente Kärnten ist mit einem Infostand vertreten.

Bitte um Anmeldung bis 1. Juni 2015. Mittagessen um
7,20 EUR nach Voranmeldung. **Eintritt frei!**

Berta Lackner (Selbsthilfegruppe Zwänge):
TEL: 0650/48 98 333, E-MAIL: berta.lackner@gmx.at

MINI MED

MINI MED STUDIUM

4. Mai 2015, Klagenfurt

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Dr. Angelika Schiwiek (Patientenanwaltschaft, Kärnten)

11. Mai 2015, Villach

Die überforderte Blase

EOA Dr. med. Gottfried Berta (Klinikum Klagenfurt) und Judith Harpf-Hadeyer (Physiotherapeutin, Klinikum Klagenfurt)

18. Mai 2015, Wolfsberg

Unser Herz und seine Gesundheit - Fokus Vorhofflimmern und Schlaganfall

OA Dr. med. Thomas Kolussi (LKH Wolfsberg)

1. Juni 2015, Wolfsberg

Vorbeugung und Behandlung von Gelenkschmerzen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Ernst J. Müller (Klinikum Klagenfurt)

8. Juni 2015, Spittal

Bewegung und Training als wichtige Schutzfaktoren im Alter

Sabrina Gitschthaler (Physiotherapeutin, Warmbad-Villach)
OA Dr. med. Markus Smolle (SKA für Rehabilitation Thermenhof)

15. Juni 2015, Villach

Wer rastet, der rostet: Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben. Oder?

Mag. Dr. Ines Berger-Uckermann (Ärztin für Allgemeinmedizin,
Sportärztin und Sportwissenschaftlerin, Villach)

Beginn: jeweils 19 Uhr - Eintritt frei

KLAGENFURT: BKS Bank Saal, St. Veiter Ring 43

VILLACH: Paracelsussaal, Rathaus, Rathausplatz 1

WOLFSBERG: KUSS (KulturStadtSaal), St. Michaeler Str. 2

SPITTAL: Ahnensaal, Schloss Porcia, Burgplatz 1

WIR GRATULIEREN

10 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppen St. Veit/Glan und Ferlach

Informativ, bewegt und stimmungsvoll feierten die Selbsthilfegruppe Osteoporose St. Veit/Glan und die Selbsthilfegruppe Osteoporose Ferlach ihr 10jähriges Bestehen. **Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten gratulieren recht herzlich zum Jubiläum!**

RAUCH-STOPP GRUPPE**Bis zum Sommer rauchfrei!**

Frauen Rauch-Stopp Gruppe

Rauchen ist für Frauen oft ein Mittel gegen Stress, Ärger und Übergewicht. Dies wird bei der Rauch-Stopp Gruppe des Frauengesundheitszentrum Kärnten thematisiert. Zudem werden individuelle Lösungen erarbeitet. Die Rauch-Stopp Gruppe des Frauengesundheitszentrum Kärnten beginnt am 19. Mai 2015.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Frauengesundheitszentrum Kärnten und beim **kostenlosen Informations- und Motivationsvortrag:**

WANN 5. Mai 2015, 17.30 - 19 Uhr

WO Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorfer Straße 23, Villach

Sie müssen den Rauch-Stopp nicht alleine schaffen – wir setzen auf Gemeinschaft, Unterstützung und Spaß!

Frauengesundheitszentrum Kärnten

TEL: 04242/53055

E-MAIL: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.atWEB: www.fgz-kaernten.at**SELBSTHILFEGRUPPEN STARTEN DURCH****SHG Kehlkopfloose und Halsatmer und deren Angehörige**

Die Selbsthilfegruppe ist nach einer "Verschnaufpause" wieder aktiv und trifft sich am 2. Mittwoch im ungeraden Monat von 12 - 14 Uhr im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. OG)

INFO: **Ing. Theo Koller, TEL 0699/177 572 59,**E-MAIL: theo.koller@tele2.at**SHG Stoma Lavanttal**

Die neu gegründete Selbsthilfegruppe trifft sich am 1. Montag im Monat von 14 - 16 Uhr im LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum)

INFO: **Peter Wieser, TEL 0664/7511 7656,**E-MAIL: ventogang@gmx.at

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich zu den Gruppentreffen eingeladen.

Selbsthilfegruppe Borreliose geht online

Um den Zugang zur Selbsthilfegruppe zu erleichtern, informiert die Selbsthilfegruppe Borreliose auf Ihrer Homepage über die Gruppenaktivitäten.



www.borreliose-hilfe.at

9. KÄRNTNER PARKINSON INFO-TAGE**Parkinson und Veränderung**

Eintritt frei!

Programm Freitag, 3. Juli 2015

- 13.30 Uhr Eröffnung
- 14.00 Uhr "Therapie im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung - OA Dr. Volker Tomantschger (Gailtal-Klinik Hermagor)
- 14.00 Uhr Tiefe Hirnstimulation - Univ. Prof. Dr. Wilhelm Eisner, Univ. Klinik Innsbruck
- 14.30 Uhr Pumpentherapien - OA Dr. Mariella Kögl-Wallner, Univ. Klinik Graz
- 15.00 Uhr Pause
- 15.30 Uhr Fahrtauglichkeit - Dr. Dieter Krainz, Kuratorium für Verkehrssicherheit
- 16.00 Uhr Patientenverfügung - Dr. Angerlika Schiwek, Patientenanzwaltschaft Kärnten
- 16.30 Uhr Pause
- 16.45 Uhr Leben mit Parkinson - Gespräch Betroffene, Angehörige und Arzt
- 17.30 Uhr Musikalischer Ausklang

WANN 3. und 4. Juli 2015

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

Programm Samstag, 4. Juli 2015

- 09.00 Uhr Eröffnung
- 09.05 Uhr Schlaf - Prim. Dr. Bruno Pramsohler, Privatklinik Villach
- 09.35 Uhr Blutdruck - Prim. Johannes Hörmann, LKH Laas
- 10.00 Uhr Pause
- 10.20 Uhr Blase - OA Dr. Ronald Saurugg, KH Oberwart
- 10.55 Uhr Sexualität - OA Dr. Volker Tomantschger, Gailtal-Klinik Hermagor
- 11.20 Uhr Pause
- 11.40 Uhr Alternative Therapien - Dr. Johann Ebner, Salzburg
- 12.15 Uhr Kommunikation im Alltag - MSc Auguste Tautscher-Basnett, Gailtal-Klinik Hermagor
- 12.40 Uhr Ausklang mit Kaiserschmarren

SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

SHG Vulvaschmerz (Vulvodynie/Vestibulodynie)

Chronische Schmerzen im äußeren weiblichen Genitalbereich (Vulva), die nicht mit den üblichen Diagnosen erfasst werden können, werden als Vulvodynie bezeichnet. Dieses sich auf die gesamte Vulva oder den Scheideneingang (Vestibulodynie) erstreckende, „befundlose“ Schmerzsyndrom ist relativ selten, dessen ungeachtet stellt es für die betroffenen Frauen eine große Belastung dar.

Auf medizinischer Seite ist das Wissen über die Schmerzsymptomatik zwar bekannt, die Ursachen sind aber noch nicht genügend erforscht. Dementsprechend setzen sich unterschiedliche Fachbereiche mit der Thematik auseinander und somit gibt es unterschiedliche Erklärungs- und Therapiemodelle. Die Patientinnen erleben oft eine jahrelange Odyssee von Facharzt zu Facharzt, bis sie die Diagnose „Vulvodynie/Vestibulodynie“ erhalten. Auch das Herausfinden der geeigneten Behandlungsmöglichkeit stellt für Patientinnen eine große Herausforderung dar.

In der Selbsthilfegruppe sind betroffene Frauen herzlich eingeladen, ihre Erfahrungen auszutauschen und Möglichkeiten zu finden, mit der Krankheit besser umzugehen.

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



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
12Z039281 S

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

SHG Kopfweh, Klagenfurt

Da Kopfschmerzen zu unserem Lebensalltag gehören, haben wir uns entschlossen in Klagenfurt eine SHG Kopfweh zu gründen. Wir, das sind Daniel - langjähriger Clusterkopfschmerzpatient und Maria - Migränepatientin seit ca. 30 Jahren. Die Gruppentreffen sollen dem Erfahrungsaustausch bezüglich Therapien, Erfolgen, sowie Bewältigungsstrategien dienen. Wir wollen aber auch Spezialisten zu Fachvorträgen einladen um mehr über diese Thematik in seiner Gesamtheit zu erfahren. Eingeladen sind alle Betroffenen, egal ob Migräne, Spannungskopfschmerzen oder Clusterkopfschmerzen und deren Angehörige, sowie alle die diese Thematik interessiert. Wir freuen uns schon sehr, und werden das erste Treffen im Juni 2015 zu starten.

**INFO: Maria Elsbacher,
E-MAIL: maria.elsbacher@gmx.at und
Daniel Kaspurz, E-MAIL daniel.kaspurz@chello.at**

**Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt Sie gerne bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Kärnten aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am Freitag, 15. Mai 2015 und 5. Juni 2015, nicht besetzt!

Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird aus Mitteln des



Landes Kärnten gefördert.

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.