

## "Selbsthilfefreundlichkeit" wurde ausgezeichnet!

Die Privatklinik Maria Hilf in Klagenfurt und das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit haben sich nun ebenfalls erfolgreich um die Auszeichnung als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus beworben. Die offizielle Auszeichnung, die bis 2018 gültig ist, wurde vom Präsidenten des DV Selbsthilfe Kärnten, Dr. Andreas Tschernitz, an Vertreter der beiden Krankenhäuser überreicht.

Die Auszeichnung "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" ist ein deutliches Signal für eine patientenfreundliche und patientenorientierte Versorgung. „Selbsthilfefreundlichkeit bedeutet für uns schon während des Krankenhausaufenthaltes den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe herzustellen. Der Transfer vom Krankenhaus in die Eigenverantwortung wird somit entscheidend verbessert und ermöglicht für unsere Patienten einen langfristig positiven Effekt über den Zugang zu wertvollem Wissen durch Selbsthilfegruppen“, betont Verwaltungsleiter Mag. Hannes Brandstätter, MBA, der für die Privatklinik Maria Hilf die Auszeichnung entgegennahm. Der gemeinsame Informations- und Erfahrungsaustausch unter Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe stellt eine wichtige Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem dar, denn Betroffene und Angehörige erhalten wertvolle Informationen, die zur Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation beitragen. „Ein wesentliches Element einer guten und offenen Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen ist unser Bemühen, die Erfahrungskompetenz der Betroffenen nicht als Einmischung „in unsere Arbeit“ zu sehen, sondern als Ergänzung und Erweiterung der sozialen und beruflichen Handlungskompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,“ so Gesamtleiter des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder St. Veit, Mag. Michael Steiner, MAS.



Foto: Humanomed



Foto: Mag. Katja Kogler/Agentur für bessere Kommunikation

### SELBSTHILFE-FORUM

Das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**WANN** Dienstag, 18. Oktober 2016, 14 - 16 Uhr

**WO** DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstraße 23/3, Klagenfurt

**Thema:** Struktur der Selbsthilfe in Österreich  
Mag. Monika Maier (DV Selbsthilfe Kärnten)

**Anmeldung bis 17. Oktober 2016 beim  
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71  
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

### LEISTUNGSKATALOG

Unterstützungsleistungen des DV Selbsthilfe Kärnten

Die Unterstützungsleistungen für Kärntner Selbsthilfegruppen wurden aktualisiert und stehen unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) - Service - Downloads zur Verfügung bzw. können im Büro des DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.



**Unterstützungsleistungen**  
des  
Distriktsverbandes (DV)  
Selbsthilfe Kärnten  
für Kärntner Selbsthilfegruppen  
Innereuropäische  
Selbsthilfe-Verbandsverbände

Selbsthilfe

## DIABETESSTRATEGIE

### Diabetes-Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“ und das Diabetes-Vorsorgeprogramm „Gute Idee“ stoßen auf großes Echo

Im April 2016 ist das erste und einzige Behandlungsprogramm in Österreich, das Diabetikern des Typ 2 eine kontinuierliche und qualitativ hochwertige Versorgung nach dem neuesten Stand der Wissenschaft bietet, "Therapie Aktiv - Diabetes im Griff", und das Diabetes-Vorsorgeprogramm „Gute Idee“ bestehend aus Bewegungs- und Ernährungsangeboten, die bei einer Lebensstiländerung unterstützen sollen, von der Kärntner GKK und ihren Partnern eingeführt worden. Nach dreimonatiger Laufzeit bieten bereits mehr als 70 niedergelassene Ärzte flächendeckend in ganz Kärnten „Therapie Aktiv“ an. Die kostenfreien Bewegungs- und Ernährungsangebote von „Gute Idee“ werden in allen Kärntner Bezirken angeboten und erfreuen sich einer großen Beliebtheit.

#### Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv“

Das Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ bietet Erkrankten eine kontinuierliche Betreuung, um Begleit- und Folgeerkrankungen zu vermeiden beziehungsweise zu verzögern. Für Patienten bringt das Programm Behandlungssicherheit, mehr Hintergrundwissen zur Diabetes-Erkrankung und Einbindung in ihre individuelle Therapie von Diabetes Typ 2, mit der Möglichkeit sich aktiv einzubringen. Kernstück des Programms ist die Unterstützung in der Behandlung von Arzt und Patient und ein individuelles Behandlungskonzept je nach Krankheitsstadium bestehend aus strukturierten ärztlichen Untersuchungen. „Durch die zentrale Dokumentation zur Qualitätssicherung werden keine Untersuchungen übersehen und doppelte beziehungsweise unnötige Behandlungen oder Verordnungen vermieden. Zudem strukturieren Checklisten und Zielvereinbarungen den Behandlungsablauf und sorgen für

einen optimalen Überblick zum jeweiligen Krankheitsverlauf. Patienten wird durch das Programm bewusst, welchen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der eigenen gesundheitlichen Situation sie beitragen können“, erklärt KGKK-Chefarzt und Diabetologe, Dr. Kurt Possnig, MBA die Vorteile des Programms für Ärzte und Patienten.



**Detaillierte Informationen welche Ärzte bereits am Programm teilnehmen und Information zum Behandlungsprogramm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ sind unter [www.kgkk.at/therapieaktiv](http://www.kgkk.at/therapieaktiv) online zugänglich und können auch telefonisch bei der Administrationsstelle in Kärnten unter 050 5855 5002 abgefragt werden.**

#### Diabetes-Vorsorge „Gute Idee“

Dass fehlende Bewegung, falsche Ernährung, Übergewicht und Rauchen eine bedeutende Rolle bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes-Typ-2 spielen, ist erwiesen. Als beste präventive Maßnahme gegen Diabetes-Typ-2 gilt ein gesunder Lebensstil. Mit dem „Gute Idee“-Angebot wird für Betroffene und auch für alle, die der Krankheit keine Chance geben möchten, ein Unterstützungspaket angeboten. Das Angebot umfasst Ernährungsvorträge, interaktive Kochshows mit Prof. Peter Lexe, Koch- und Ernährungsworkshops sowie individuelle Einzelcoachings zur Bewegung. Schnuppereinheiten in Bewegungskursen runden die Gesundheitsangebote ab. Für zu Hause werden auch Rezept- und Bewegungskarten, Rezeptvideos und Fitnessbänder geboten. Alle Angebote sind kärntenweit und kostenfrei via Anmeldung zu beanspruchen.



**Alle Termine finden Sie unter [www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee) Anmeldung unter TEL 050-5855-7000**

## INTERN

### Vorstandsfunktionen bestätigt



Durch das plötzliche Ableben des Präsidenten des DV Selbsthilfe Kärnten Dr. Horst Sekerka wurde Dr. Andreas Tschernitz (Verein Hilfe für das herzkrankte Kind,

Kärnten) mit dieser Funktion betraut und Mag. Brigitte Slamanig (Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten) wurde in der Funktion der Vizepräsidentin in den Vorstand kooptiert.

Dr. Andreas Tschernitz und Mag. Brigitte Slamanig wurden am 7.6.2016 von der Generalversammlung einstimmig in ihrer Funktion bestätigt.

## Weiterbildung für Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe

„Öffentlichkeitsarbeit einmal anders“

**WANN** Dienstag, 27. September 2016, 9-17 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

**Gabriele SUPPAN, M.A.**

Beraterin für strategische Kommunikation und Unternehmenskommunikation, Business und Executive Coach

Gemeinsam wird erarbeitet, wie Selbsthilfegruppen ihre Gruppenaktivitäten auf eine andere Art „bewerben“ können.

**Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten bis 16. September 2016**

„Lebe deine Potentiale“ Selbsthilfegruppen – ein Lernort um das Selbsthilfepotential zu entdecken“

**WANN** Donnerstag, 10. November 2016, 9-17 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

**Mag. Andrea Krassnig**

Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach

Im Workshop lernen die Teilnehmer einen bewussten Umgang mit sich selbst, um ihr eigenes Selbsthilfepotential zu stärken und Kraft für den Gruppenalltag zu sammeln.

**Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten bis 28. Oktober 2016**



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

## Selbsthilfe-Fördertopf

Förderanträge, die bis Ende Oktober 2016 in der Geschäftsstelle einlangen, werden in der Sitzung des Selbsthilfe-Beirates Mitte November 2016 behandelt. Aus organisatorischen Gründen können nur vollständig ausgefüllte Anträge entgegengenommen werden. Informationen zur Antragstellung erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstr. 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“

**Wir bedanken uns bei LHStv. Dr. Beate Prettnner, dass die Fördermittel der Abt. 4 - Soziales und Gesellschaft für das Jahr 2016 bereits zur Verfügung gestellt wurden!**



## REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

### BEZIRK VILLACH:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr (außer im August und am 26.10.)
- DIABETES: 3.10., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Info unter 0664/91 98 577
- BRUSTKREBS: Info unter 0664/175 29 80
- HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: 27.9./25.10., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK SPITTAL/DRAU:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 7.9., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK KLAGENFURT:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Dienstag, 8 - 13 Uhr (außer am 9.8./13.9./11.10.)
- 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: 16.8./20.9./18.10., 14 - 15 Uhr
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25

### BEZIRK HERMAGOR:

**Gaital-Klinik Hermagor**

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 14.9., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT:

**BH Völkermarkt:**

- DV Selbsthilfe Kärnten: 13.9./11.10., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 13.9./11.10., 10 - 12 Uhr

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

## (Stand 13.7.2016)

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

### ADIPOSITAS

#### SHG Adipositas

##### Villach:

18.8., 19 Uhr, LKH Villach - INFO: Elisabeth Jäger, TEL 0664/82 40 992

##### Klagenfurt:

17.8., 15.30 Uhr, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee - Treffpunkt beim Infopoint

##### Wolfsberg:

19.8., 15 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

##### St. Veit/Glan:

17.8., 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan, Spitalgasse 26 (Speisesaal)

### 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:

4.8., 18.8./6.10., 20.10., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

##### Klagenfurt:

8.8./26.9./10.10., 31.10., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

### ALLERGIEN / NEURODERMITIS

#### SHG Allergien und Neurodermitis

##### Klagenfurt:

6.9./4.10., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

##### Klagenfurt:

**10.8./14.9.** – Ambulante geriatrische Remobilisation – OA Dr. Walter Müller (Krankenhaus der Elisabethinen)/**12.10.** – Pflegegeld – Akad. GPM Peter J. Gunhold (Sachverständiger), 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henslstraße 1, Klagenfurt

##### Villach:

**22.8./19.9.** – Palliativmedizin. Ein Leben in Würde bis zuletzt – Dr. Susanne Zinell (LKH Villach)/**17.10.** – Tipps in der Pflege von Demenzkranken – MMag. (FH) Sandra Bindhammer (Gesundheits- Pflege- und Sozialservice Spittal/Drau), 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17, Villach

### APHASIE

#### SHG Aphasie:

14.9., 16 Uhr, Gasthof Lerchenhof, Hermagor

### ATEMWEGE

#### SHG Atemwegserkrankte:

3.10., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG COPD:

27.9./25.10., 14.30 Uhr, LKH Villach-Gemeinschaftshaus, Dreschnigstr.11

### MORBUS BECHTEREW

#### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

**28.9.** – Traditionelle Chinesische Medizin bei Morbus Bechterew – Dr. Susanne Nachtigall / **26.10.**, 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

### BORRELIOSE

#### SHG Borreliose:

8.9./13.10., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt (Kleiner Festsaal)

### DARMERKRANKUNGEN

#### ÖMCCV – Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

8.8./12.9./10.10., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

### DIABETES

#### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten St. Veit/Glan:

5.10., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

##### Villach:

4.10. – Infoabend rund um die Pflege – Vertreter des Gesundheits-, Pflege- und Sozialservice BH Villach Land, 18 Uhr, LKH Villach, Abt. f. Neurologie, Seminarraum (Edgeschoss)

### DIALYSE

#### IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

Lavanttal: jeden Dienstag (außer im August), 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

### DROGEN

#### SHG Eltern drogenkranker Kinder

19.9./17.10., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### EPILEPSIE

#### Team SH Epilepsie Kärnten:

23.9. / 28.10. INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

### GEHÖRLOS

#### "Visuelles Hören" - Gehörlosenkultur Kärnten:

6.9./4.10. - Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

### HIRNSCHÄDIGUNG

#### SHG Erworbene Hirnschädigung

7.10., 14 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

### HIV

#### SHG HIV-Träger/innen Kärnten

10.8., 17.8., 24.8., 31.8./14.9., 21.9., 28.9./12.10., 19.10., 9 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt  
2.8./6.9./4.10. 19 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt

### HÖRBEINTRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

**10.9.**, 10 Uhr, Beratungszentrum tab, Gasometergasse 4A, Eingang Platzgasse, Klagenfurt  
**8.10.** – Gast: Dr. Christian Haiden (Notar) 10 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

22.9./27.10., 16.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

#### SHG Cochlea-Implantat:

8.9./13.10., 17 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### KEHLKOPF

#### SHG Kehlkopflose und Halsatmer und deren Angehörige:

14.9., 12 Uhr, Klinikum Klagenfurt, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. Obergeschoss)

### KOPFWEH

#### SHG Kopfweh:

9.9., 19 Uhr, Klinikum Klagenfurt, ELKI, Konferenzraum 1

### KREBS

#### SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

7.10., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

3.8., 17.8., 31.8./14.9., 28.9./12.10., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

#### Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs

##### Lavanttal:

6.9./4.10., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude)



**Villach:**

30.9./28.10., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)

**MULTIPLE SKLEROSE****SHG Multiple Sklerose:****Klagenfurt:**

26.9. – Rechtliche Aspekte bei MS – Mag. Rolf Reiter/**31.10.**, 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**

14.9./12.10., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

**Völkermarkt:**

25.8./29.9./27.10., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**Villach:**

6.9./4.10., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

**St. Veit/Glan:**

21.9./19.10., 9 Uhr, Autohof BP-Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

**OSTEOPOROSE****Klagenfurt:**

14.9. – Smovey bei Osteoporose – Gundi Sacherer / **19.10.**, 17.30 Uhr, Krankenhaus der Elisabethinen, Klagenfurt (Vortragssaal)

**Spittal/Drau:**

15.9./20.10. – Rückenschule – Kathi Ilc (Therapiezentrum Spittal/Drau), 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**Ferlach:**

19.9. – Therapeutische Maßnahmen bei Osteoporose – Dr. Christian Grabner (Orthopädie)/**17.10.**, 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

**POLYNEUROPATHIE****CMT Austria – IG für Patienten mit vererbter Polyneuropathie:**

15.10. – Herbsttagung - 13 - 18 Uhr, Sandwirth, Pernhartgasse 9, Klagenfurt - nähere Informationen Seite 7

**PARKINSON****Villach:**

13.9./11.10. - Gast: Mag. Isabella Scheiflinger (Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung), 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**Wolfsberg:**

7.9./5.10., 16 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

**Klagenfurt:**

15.9. – Kreativ trotz Parkinson – Gusti Tautscher-Basnett, MSc (Gailtal-Klinik), 16 Uhr / **13.10.** - Vorbereitung des 20-Jahr-Jubiläums - 16 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt **15.10.** - 20-Jahr-Feier, 14 - 18 Uhr, Haus der Generationen Hilfswerk Kärnten, Pischeldorferstraße 53, Klagenfurt - nähere Informationen siehe Rückseite

**Oberkärnten:**

9.8. – Smovey – Thomas Kaggl/ **13.9.** – Seniorentanz – Else Kunej/**11.10.** – Selbstheilungskräfte des Körpers – Mathias Zotter, 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, Seminarraum, Anmeldung: Annelie Pugganig, TEL 0664/217 75 44

**SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:**

14.9./12.10., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

**SHG Gegen Angst und Depression****Eberndorf**

1.8., 29.8./12.9., 26.9./10.10., 24.10., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf (Jugendzentrum), Bleiburgerstr. 11

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

10.8., 24.8./14.9., 28.9./12.10., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depressionen Villach:**

17.8./21.9./19.10., 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Depressionen Radenthein:**

2.9., 16.9., 30.9./14.10., 28.10., 19 Uhr, vitaminR, Neue Heimat 24, Radenthein

**SHG Zwänge:**

20.9., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Psychosomatik Villach:**

9.8., 23.8./13.9., 27.9./11.10., 25.10., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Im Einklang - Burn-out, Depression:**

2.8., 16.8./6.9., 20.9./4.10., 18.10., 15 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

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

16.9./21.10., 17 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**

20.9./18.10., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

**Villach:**

3.8./7.9./5.10., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:**

30.9./28.10., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchweg. 8

**Gailtal:**

26.9./24.10., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

**RHEUMA****SHG Rheuma Klagenfurt:**

7.9./5.10., 14 Uhr, Cafe-Restaurant Lido, Fritelstrand 1, Klagenfurt

**SCHLAGANFALL****SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

1.8./5.9./3.10., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135 POST- bzw. STW-Bus Haltestelle „Steinerne Brücke“

**SHG Schlaganfall "Mitanonda", Villach:**

2.8./6.9./4.10., 15.30 Uhr, Gasthaus Bacher, Vassacherstr. 58, Villach

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

5.8./2.9./7.10., - INFO: Brigitte Winkler, TEL: 0699/11 40 40 70

**SENIOREN****SHG 60+:**

Jeden Mittwoch (außer am 26.10.), 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14, Informationen bei Mag. Carol Griesser, TEL 0664/558 23 66

**STOMA****SHG Stoma Villach:**

4.8./1.9./6.10., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

**SHG Stoma Lavanttal:**

2.8./6.9./4.10., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 3, Verwaltungsgebäude)

**SHG Stoma St. Veit/Glan:**

2.8./4.10., 15 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

**TINNITUS****SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

1.9./6.10., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

**SHG Tinnitus Klagenfurt**

17.8./19.10., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**TRANSGENDER****SHG Transgender Kärnten:**

14.8./11.9./9.10., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*



**DARMKREBS****INFO-TAG DER NACHSORGE****WANN** Mittwoch, 12. Oktober 2016, 17 bis 19.30 Uhr**WO** Hotel Sandwirth, Pernhartgasse 9, Klagenfurt**Eintritt frei!****PROGRAMM****VORSITZ UND MODERATION**

Prim. Univ. Prof. Dr. Jörg Tschmelitsch  
Chirurgische Abt., KH der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan

**BEGRÜSSUNG**

17.00 Uhr Prim. Univ. Prof. Dr. Jörg Tschmelitsch  
Helga Thurnher, Präsidentin d. Selbsthilfe  
Darmkrebs

**NACHSORGE - MASSNAHMEN UND PATIENTENBEGLEITUNG**

17.20 Uhr **Gesund bleiben: Welche Nachsorgeunter-  
suchungen sind sinnvoll und notwendig?**

Prim. Dr. Franz Siebert, Abt. f. Innere Medizin,  
KH der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan

17.30 Uhr **Vom Überleben zum Leben: 6 Jahre Erfah-  
rung mit onkologischer Rehabilitation im  
"Humanomed Zentrum Althofen"**

Prim. Univ. Prof. Dr. Dietmar Geissler  
FA f. Innere Medizin u. ärztlicher Leiter onkolog.  
Rehabilitation, Humanomed Zentrum Althofen

17.50 Uhr **Wieder neue Lebensfreude:  
Jeden Tag Kraft tanken**

Prof. Dr. Irene Kühner, FA f. Innere Medizin,  
Hämatologie u. Onkologie, OÄ Univ.-Klinik f.  
Chirurgie, Wien

18.10 Uhr **Lebenslust: Krebs und Sexualität**

Dr. Lucia Ucsnik MAS, Allgem.- u. Sexual-  
medizinerin

18.25 Uhr Pause mit Buffet

Informationen erhalten Sie bei:

**Selbsthilfe Darmkrebs****TEL: 01/714 71 39****E-MAIL: [info@selbsthilfe-darmkrebs.at](mailto:info@selbsthilfe-darmkrebs.at)****WEB: [www.selbsthilfe-darmkrebs.at](http://www.selbsthilfe-darmkrebs.at)****NACHSORGE UND WIEDEREINSTIEG INS BERUFSLEBEN**

18.45 Uhr **Krebs-Nachsorge: Was wird von der  
Krankenkasse bezahlt?**

Dir. Dr. Johann Lintner  
Direktor der Kärntner Gebietskrankenkasse

19.00 Uhr **Medizinische Nachbetreuung: Kann der  
praktische Arzt alle Nachsorge-Bedürf-  
nisse erfüllen?**

Dr. Helmut Racic, Allgemeinmediziner

19.10 Uhr **Wie kann der Wiedereinstieg ins Arbeits-  
leben gelingen?**

Es diskutieren:

Dr. Werner Mlekusch, Spezialist f. berufliche Rehabilitation  
AMS Kärnten

Dr. Helmut Racic, Allgemeinmediziner

Prim. Dr. Hans Jörg Neumann, Onkologe, Vorstand Internen  
Abt. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt,  
Vizepräsident d. Krebshilfe Kärnten

Helga Thurnher, Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs  
Österreich

Mag. Monika Maier, Dachverband Selbsthilfe Kärnten  
Betroffene(r) Patient(in)

Moderation: Prim. Univ. Prof. Dr. Jörg Tschmelitsch

19.30 Uhr Publikumsdiskussion und Conclusio  
Moderation: Prim. Univ. Prof. Dr. Jörg  
Tschmelitsch

**Änderungen vorbehalten****WORKSHOPS - VORTRÄGE - KURSE****Mobile Gesundheitsinformationen**

Frauengesundheitszentrum Kärnten bringt Wissen zu  
Vereinen, Gruppen und Gemeinden – kärntenweit!



Foto: Frauengesundheitszentrum  
Kärnten

Organisationen und Gruppen  
können sich vom Frauenge-  
sundheitszentrum Kärnten ge-  
sundheitsförderliche Vorträge,  
Workshops und Kurse holen.  
Die Mitarbeiterinnen kommen mit  
vertrauenswürdigen Gesundheits-

informationen in jeden Ort Kärntens. Aufgegriffen wer-  
den vielfältige Themen, je nach Lebensabschnitt und  
gesundheitlichen Bedürfnissen. Einfach das passende

Angebot aussuchen oder direkt  
mit einer Mitarbeiterin telefonie-  
ren und gemeinsam die Veranstal-  
tung planen.

Leistbar – Verständlich – Unab-  
hängig: die Angebote des Frauen-  
gesundheitszentrum Kärnten sind  
stets erreichbar und aktuell, unter  
[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at).

**Kontakt:**

**Frauengesundheitszentrum Kärnten**  
**Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach**  
**TEL: 04242/53 0 55**

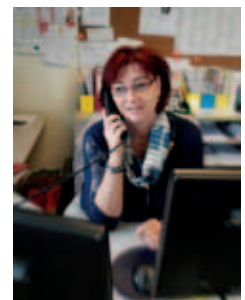


Foto: Frauengesundheitszentrum Kärnten

**VERERBTE POLYNEUROPATHIE****Österreichische CMT-Tagung in Klagenfurt**

Jährlich führt „CMT Austria“ eine CMT-Herbsttagung für Betroffene und Angehörige durch. Nach Linz, Wien und Innsbruck findet diese heuer in Klagenfurt statt.

Am Samstag, 15.10.2016 von 13 bis 18 Uhr werden im Seminarhotel „Sandwirth“ wieder kompetente Referenten zu Themen rund um CMT informieren. Zugesagt haben bereits Dr. Karin Gruber (Neurologin), Dr. Rupert Jesenko (Orthopäde), Dr. Doris Kuchernig (Neuropädiaterin) und Dr. Michaela Auer-Grumbach (Neurologin und internationale CMT-Expertin). Die Tagungsgebühr beträgt 20 Euro. Für Mitglieder von CMT Austria ist die Tagung kostenlos.

Bei der CMT-Herbsttagung geht es aber nicht nur um neues Wissen über die Erkrankung sondern auch um den Austausch mit Betroffenen und Angehörigen.

Das Charcot-Marie-Tooth-Syndrom (CMT) ist eine der häufigsten vererbten Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die weltweit jeden 2.500en Menschen betrifft. Sie ist damit relativ häufig, in vielen Fällen jedoch unerkannt. In Österreich geht man von rund 3.000 bis 4.000 Betroffenen aus.

Die Selbsthilfegruppe „CMT Austria“ ist die Interessensvertretung für Patienten von CMT und ihre Angehörigen.

**Eine Anmeldung zur CMT-Tagung ist aus organisatorischen Gründen unbedingt erforderlich:**  
**E-MAIL [anmeldung@cmt-austria.at](mailto:anmeldung@cmt-austria.at)**  
**TEL 0676/660 18 51 (Montag bis Freitag, 18 - 19 Uhr)**  
**WEB [www.cmt-austria.at](http://www.cmt-austria.at)**

**DANKE****Unterstützung durch "Hexenschuss"**

Die Theatergruppe Geiersdorf unterstützt Kärntner Selbsthilfegruppen

Im schönen Ambiente der Wiesn-arena Magdalensberg in Groß Görtschach fand Anfang Juli die Premiere des Theaterstücks "Hexenschuss" statt. Spritzige Unterhaltung und Dialoge bereiteten den Premierengästen einen vergnüglichen Abend. Seit 33 Jahren begeistert die Theatergruppe Geiersdorf ihr Publikum jedes Jahr

mit ausgewählten Stücken. Nähere Informationen zur Theatergruppe finden Sie unter [www.theatergruppegeiersdorf.at](http://www.theatergruppegeiersdorf.at)



Der Erlös aus dem Karterverkauf der Premiere kam Kärntner Selbsthilfegruppen zu Gute. Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten bedanken sich herzlich!

**AUSZEICHNUNG****Herzliche Gratulation!**

Primarius Dr. Herwig Scholz wurde mit dem Paracelsusring der Stadt Villach ausgezeichnet.

Mit dieser Auszeichnung dankt die Stadt Villach bedeutenden Persönlichkeiten für ihr verdienstvolles Wirken. Prim. Dr. Herwig Scholz wurde für sein Bemühen, Sucht als Krankheit öffentlich zu machen und die Betroffenen bestmöglich zu betreuen und zu unterstützen, geehrt.

Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten gratulieren Prim. Dr. Herwig Scholz, der sich auch im Fachbeirat des DV Selbsthilfe Kärnten engagiert, herzlich zur verdienten Auszeichnung!



Foto: Stadt Villach / Hipp

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### SHG Stoma Klagenfurt

Sie haben die Diagnose „Stoma“ und wissen nicht, wie es nun weitergeht? In der Selbsthilfegruppe können die Teilnehmer einander gerade in der ersten Zeit über die vielen Schwierigkeiten im Alltag hinweghelfen und haben für alle Fragen rund um den Umgang mit dem künstlichen Ausgang ein offenes Ohr. Oft fühlt man sich unter Leuten oder in einer Gesellschaft unsicher und unwohl, weil man glaubt, alle bekommen mit, dass man ein Stoma trägt. Zur körperlichen Veränderung kommt noch die seelische Belastung, die oft eine Teilnahme am „normalen Leben“ erschwert und in die Isolation führen kann. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen trägt dazu bei, diese schwierige Lebenssituation zu bewältigen.

**INFO: Thomas Moritsch, TEL 0664/88 730 348,  
E-MAIL [thomas.moritsch@gmail.com](mailto:thomas.moritsch@gmail.com)**

### EINLADUNG

### Einladung zur Jubiläumsfeier 20 Jahre SHG Parkinson Klagenfurt

**WANN** 15. Oktober 2016, 14 -18 Uhr

**WO** Generationenhaus Hilfswerk Kärnten,  
Pischeldorferstraße 53, Klagenfurt

Nach einem musikalischem Auftakt und einem Fachvortrag werden Kreativarbeiten von Parkinsonpatienten präsentiert.

**Alle Interessenten sind herzlich zur  
Veranstaltung eingeladen!**

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
12Z039281 S

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

### Auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten –

das sind die Kernelemente einer Selbsthilfegruppe. Darüber hinaus vermitteln Selbsthilfegruppen das, was viele Menschen im Alltag vermissen: ein Gefühl der Gemeinschaft, Nähe, Verständnis, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist die Bereitschaft, sich aktiv mit einem Problem auseinanderzusetzen, d.h. es gilt die Konsumhaltung abzulegen.

Durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch lernen die Teilnehmer besser mit ihrer Situation umzugehen. So vielfältig wie die Themen mit denen sich Selbsthilfegruppen auseinandersetzen, sind auch die Möglichkeiten die Gruppenaktivitäten zu gestalten. Wesentliche Elemente sind aber: Freiwilligkeit, Eigenverantwortung, gegenseitige Information und Unterstützung. Selbsthilfegruppen stellen aber nicht das spezifische Problem in den Mittelpunkt ihrer Aktivitäten, sondern arbeiten gemeinsam an der alltäglichen Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation, um die individuelle Lebensqualität zu verbessern.

**Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt  
Sie gerne bei der Suche nach einer geeigneten  
Selbsthilfegruppe in Kärnten bzw. bei der Grün-  
dung einer neuen Selbsthilfegruppe.**

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

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

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:



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](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at), WEB: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://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.