

## Gelebte Kooperation

### Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus Waiern wieder ausgezeichnet

Im Jahr 2010 wurde das Krankenhaus Waiern erstmals für die Dauer von zwei Jahren als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. Zum zweiten Mal hat sich das Krankenhaus erfolgreich um eine Verlängerung der Auszeichnung beworben. Die offizielle Verleihung der Auszeichnung fand im November 2016 statt.

Ausschlaggebend für die erfolgreiche Rezertifizierung war die vielfältige Integration des Themas Selbsthilfe in den Krankenhausalltag. Patienten erhalten Informationen zu Selbsthilfegruppen, Mitarbeiter des Hauses stehen Selbsthilfegruppen als Anlaufstelle für Fachinformationen und Vorträge zur Verfügung. Ehemalige Teilnehmer der Geriatrischen Nachbetreuung des Krankenhauses Waiern gründeten die Selbsthilfegruppe 60 plus, die seitdem einmal wöchentlich in den Räumlichkeiten des Krankenhauses zusammenkommt, um sich auszutauschen und wenn notwendig in der Bewältigung von Problemen gegenseitig zu stützen. Die Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch das Krankenhaus ist ein deutliches Signal in Richtung gelebter Patientenorientierung und trägt ganz wesentlich zur Stärkung der Selbsthilfeaktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens bei.



FOTO: KRM

### SELBSTHILFE-FORUM

#### Das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**WANN** 27. Feber 2017, 14 - 16 Uhr  
**WO** DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempferstraße 23/3, Klagenfurt

**Thema:** Allgemeiner Erfahrungsaustausch  
Inkontinenzversorgung neu

**Anmeldung bis 21. Feber 2017 beim**  
**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**  
**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

### HOMEPAGE

#### Neues Design für [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

Derzeit arbeiten wir gemeinsam mit der Agentur designation ([www.designation.at](http://www.designation.at)) intensiv an unserer neuen Homepage und wir freuen uns, Ihnen neueste Informationen rund um Selbsthilfegruppen in Kärnten und zum DV Selbsthilfe Kärnten im anwenderfreundlichen Outfit präsentieren zu können.

## INTERN

## Erfolgsgeschichte wird weitergeführt

Nach einem knappen Vierteljahrhundert Unterstützung der Kärntner Selbsthilfegruppen wechselte Mag. Monika Maier in den Ruhestand und übergab die Geschäftsführung des DV Selbsthilfe Kärnten an Mag. Stefanie Rieser.

Anlässlich der Übergabe danken der Vorstand und das Team Mag. Monika Maier für Ihren unermüdlichen Einsatz für die Selbsthilfe in Kärnten. Durch ihr großes Engagement und ihre fachliche Kompetenz, hat sie maßgeblich zur Entwicklung des DV Selbsthilfe Kärnten und zum Aufbau grundlegender Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe in Kärnten beigetragen. Ganz besonders freuen wir uns, dass Mag. Monika Maier zukünftig in einer beratenden Funktion ehrenamtlich im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten aktiv mitarbeiten und in dieser neuen Rolle ihre Erfahrungen zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten einbringen wird.



## PROJEKT

### Gesunde Ernährung und Bewegung sind immer eine „Gute Idee“

Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind wichtige Voraussetzungen für ein langes Leben, für Wohlbefinden und Selbstständigkeit. Die Kärntner Gebietskrankenkasse stellt daher im Rahmen des Projektes "Gute Idee" zahlreiche kostenfreie Angebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung zur Verfügung. So werden Ernährungsvorträge, Ernährungsworkshops und Kochworkshops veranstaltet. Interessierte erhalten wissenswerte Informationen zu gesunder Ernährung, zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln, den Folgen ungesunder Ernährung und dazu, wie Ernährung als Gesundheitsvorsorge wirken kann. Sie erfahren dabei, wie sich Ernährung, Zucker und Fette auf unsere Gesundheit auswirken. In den Workshops kann man in Kleingruppen erlernen, wie einfach gesundes Essen sein kann, wie viel Spaß und Energie es bringt. Die TeilnehmerInnen bekommen Rezeptideen sowie hilfreiche Einkaufs- und Küchentipps. Sie erhalten die Möglichkeit, unter Anleitung gesund zu kochen. Außerdem gibt es die Chance, an interaktiven Kochshows mit dem bekannten Kärntner Genusskoch Professor Peter Lexe teilzunehmen und sich auf eine gesunde kulinarische Reise zu begeben.

Ferner haben Kärntnerinnen und Kärntner die Möglichkeit, Einzelberatungen von BewegungsexpertInnen in

Anspruch zu nehmen. Dabei kann der individuelle Bewegungsbedarf herausgefunden werden. Zudem gibt es praktische Tipps und Übungen für mehr Bewegung im Alltag. Das Angebot wird durch Schnuppereinheiten in Sportkursen in ganz Kärnten abgerundet.

Für das Kochen und Bewegen abseits der Angebote, beispielsweise für zu Hause, sind Rezeptvideos und Fitnessbänder auf unserer Homepage zu finden. Außerdem erhalten Sie in einem Kurzvideo Informationen über Ursachen und Vorbeugung der Diabetes mellitus-Typ II-Erkrankung.

**Die Kärntner Gebietskrankenkasse möchte mit dem Projekt "Gute Idee" dazu anregen, in kleinen Schritten etwas für Ihre Gesundheit und Lebensqualität zu tun. Alle näheren Informationen dazu finden Sie unter [www.kgkk.at/guteidee](http://www.kgkk.at/guteidee).**



## Weiterbildung für Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe

### „Reden wir drüber“ - Kommunikation in Selbsthilfegruppen

**WANN** Dienstag, 7. März 2017, 9 bis 17 Uhr

**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

#### Mag. Andrea Krassnig

Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin

„Der Mensch kann nicht NICHT kommunizieren“ heißt es bei Watzlawick. Fragen wie die Bedeutung der Kommunikation, theoretische Modelle, aber auch ein starker Fokus auf individuelle Möglichkeiten der Gesprächsführung sollen im Rahmen dieses Workshops behandelt werden. Er soll die Teilnehmer auf Besonderheiten in der Kommunikation aufmerksam machen, die weit über den reinen Informationsaustausch hinausgehen, und somit den Gruppenalltag entscheidend prägen.

#### Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten bis 24. Feber 2017

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



## Selbsthilfe-Fördertopf

### Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet Mitte April 2017 statt.

Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten die Informationen in der Geschäftsstelle.

### Anträge sind bis Ende März 2017 im DV Selbsthilfe Kärnten einzubringen.

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“



## 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: 6.2./6.3./3.4., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Info unter 0664/91 98 577
- BRUSTKREBS: Info unter 0664/175 29 80
- HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 28.2./ 28.3./ 25.04., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK SPITTAL/DRAU:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 1.2./ 5.4., 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 14.2./ 14.3/ 11.4.)
- 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: 21.2./ 21.3./ 18.4., 14 - 15 Uhr
- BECHTEREW: Info unter 0664/657 11 25

### BEZIRK HERMAGOR:

**Gaital-Klinik Hermagor**

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 8.2./ 12.4., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT:

**BH Völkermarkt:**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL 0660/226 39 88): 14.2./ 14.3./ 11.4., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: (TEL 0660/226 39 88): 14.2./ 14.3./ 11.4., 10 - 12 Uhr

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

## (Stand 6.1.2017)

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:

2.2./ 16.2./ 2.3./ 16.3./ 6.4./ 20.4., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

##### Klagenfurt:

13.2./ 27.2./ 13.3./ 27.3./ 10.4./ 24.4., INFO: Mariana, TEL 0650/349 40 95

### ALLERGIEN / NEURODERMITIS

#### SHG Allergien und Neurodermitis

##### Klagenfurt:

7.2./ 7.3./ 4.4., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

##### Klagenfurt:

**8.2.** – Gesprächsrunde mit Mag. Martina Prechtner/ **8.3.** – Gesprächsrunde rund um Demenz – Prim. Dr. Christa Rados / **12.4.** – Unterstützung pflegender Angehöriger – DGKS Renate Stuck, 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henselstraße 1 A, Klagenfurt

##### Villach:

**20.2.** - Gesprächsrunde – Eva Sachs-Ortner, Demenzexpertin und Mag. Sonja Haubiter, Juristin/ **20.3.** – Unterstützung pflegender Angehöriger – DGKS Renate Stuck / **24.4.** – Kosten Anstaltspflege – Dr. Michaela Miklautz, 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17, Villach

### APHASIE

#### SHG Aphasie:

15.3., Cafe-Restaurant Inside (ehemalig Gasthaus Kleewein, Ossiacherzeile, neben Konditorei Koloini), Villach

### ATEMWEGE

#### SHG Atemwegserkrankte:

6.2./ 6.3./ 3.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG COPD:

28.2./ 28.3./ 25.4., 14.30 Uhr, LKH Villach-Gemeinschaftshaus, Dreschnigstr.11

### MORBUS BECHTEREW

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

**24.2.** – Jahreshauptversammlung der ÖVMB Kärnten, Kurhotel Warmbaderhof, Warmbad Villach/ **29.3.** – Komplementärmedizin und Phytotherapie bei Rheuma und Bechterew, Dr. Erfried Pichler/ **26.4.**, 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

### BORRELIOSE

#### SHG Borreliose:

**9.2.** - Die Rolle der Co-Infektionen bei Borreliose, Dr. med. univ. Albin Obiltschnig (großer Festsaal)/ **9.3.** / **13.4.**, 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt (Kleiner Festsaal)

### CHOREA HUNTINGTON

#### SHG Chorea Huntington:

17.2./ 17.3., 14 Uhr DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### DARMERKRANKUNGEN

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

13.2./ 13.3./ 10.4., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

### DIABETES

#### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

##### St. Veit/Glan:

1.2./ 1.3., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

##### Villach:

7.2./ 7.3./ 4.4., 18 Uhr LKH Villach, Neurologie Paterre, Seminarraum B

##### Völkermarkt:

14.2./ 11.4., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

##### Klagenfurt:

8.2. – Neuheiten bei Typ-2-Medikamenten, Chefarzt Dr. Kurt Possnig / 8.3. – Venenprobleme, Dr. Gabriel Smolnig, 19 Uhr, Gasthaus Pirkner, Adlegasse 16, Klagenfurt

### DIALYSE

#### IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten, SHG Lavanttal:

jeden Dienstag, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

### DROGENABHÄNGIGKEIT

#### SHG für Eltern drogenkranker Kinder:

20.2./ 20.3./ 24.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten

### EPILEPSIE

#### Team SH Epilepsie Kärnten:

24.2./ 31.3./ 28.4., INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

### GEHÖRLOS

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

7.2./ 7.3./ 4.4. - Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

### HIRNSCHÄDIGUNG

#### SHG Erworbene Hirnschädigung

3.2./ 3.3./ 7.4., 14 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

#### SHG „HIRNverletzt vernetzt“

2.2., 2.3., 6.4., 17:00 Uhr  
Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten

### HIV

#### SHG HIV-Träger/innen Kärnten

8.2./ 15.2./ 22.2./ 8.3./ 15.3./ 22.3./ 29.3./ 5.4./ 12.4./ 19.4./ 26.4., 9 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt

### HÖRBEETRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

**11.2./ 11.3.** – Ernährungsvortrag „Gute Idee“, Kärntner Gebietskrankenkasse / **8.4.** – Mag. Isabella Scheiflinger, Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung, 10 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

23.2./ 23.3./ 27.4., 16.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

#### SHG Cochlea-Implantat:

9.2./ 9.3./ 13.4., 17 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### KOPFWEH

#### SHG Kopfweh:

29.3., 19 Uhr, Klinikum Klagenfurt, ELKI, Konferenzraum 1

**KREBS**

**SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:**  
3.2./ 7.4., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:**  
8.2./ 22.2./ 8.3./ 22.3./ 5.4./ 19.4., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

**Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Villach:**  
24.2./ 31.3./ 28.4., 14 Uhr LKH Villach, Neurologie. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss

**Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Lavanttal:**  
7.2./ 7.3./ 4.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude)

**MULTIPLE SKLEROSE**

**SHG Multiple Sklerose:**

**Villach:**  
7.2./ 7.3./4.4., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorferstr. 24, Villach

**Klagenfurt:**  
27.3./ 24.4., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**  
8.2./ 8.3./ 12.4., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

**Völkermarkt:**  
23.2./ 30.3./ 27.4., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**NARKOLEPSIE**

**Narkolepsie Villach:**  
14.2./ 14.3./ 11.4., 14 Uhr, Cafe Rainer, Oberer Kirchplatz 5, Villach

**OSTEOPOROSE**

**Klagenfurt:**  
**15.2.** Heringschmaus/ **15.3.** Tips für den Alltag mit Osteoporose, Referentin: DGKS Sylvia Zarfl, Osteoporosetrainerin/ **19.4.** Kräuter als Lebenselixier, Referentin: Gabi Inzinger, Kräuterpädagogin, 17.30 Uhr, Krankenhaus der Elisabethinen, Klagenfurt (Vortragssaal)

**Spittal/Drau:**  
**16.2. 18 Uhr/ 16.3.** – Arbeit Krisenintervention, Daniela Fischer / 20.4. – Pro und contra Bewegung bei Osteoporose, Arnold Struggl, 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**PARKINSON**

**Villach:**  
**14.2.** – Einführung in Chinesische Medizin, Dr. Susanne Nachtigall / **14.3.** – Fragen an den Mediziner, OA Dr. Volker Tomantschger 16 Uhr, LKH Villach, Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum / **11.4.**, 13 Uhr – Gemeinsames Mittagessen im Kloster Wernberg

**Wolfsberg:**  
1.2./ 1.3./ 5.4., 16 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

**Klagenfurt:**  
9.2./ 9.3./ 13.4., 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchen Str. 98, Klagenfurt

**Oberkärnten:**  
**14.2.** – Fragestunde, Dr. Volker Tomantschger / **14.3.** – Seniorentanzen, Fr. Kuney, 14 Uhr, Lerchenhof in Möschach bei Hermagor / **11.4.** – 200 Jahrfeier James Parkinson, Dr. Volker Tomantschger, 14 Uhr, Bärenwirt, Hauptstraße 17, 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 Angst und Depression Spittal/Drau:**  
10.2./ 24.2./ 10.3./ 24.3./ 7.4./ 21.4., 18.30 Uhr, Pfarrzentrum Spittal/Drau

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

8.2./ 22.2./ 8.3./ 22.3./ 12.4./ 26.4., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depressionen Villach:**  
15.2. im Gemeinschaftshaus / 15.3./ 19.4. im Gemeinschaftshaus / 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Depressionen Radenthein:**  
7.2./ 21.2./ 7.3./ 21.3., 19 Uhr, vitaminR, Neue Heimat 24, Radenthein

**SHG Zwänge:**  
21.3., 14 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Psychosomatik Villach:**  
14.2./ 28.2./ 7.3./ 21.3./ 11.4./ 25.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

**SHG Im Einklang - Burn-out, Depression Feldkirchen:**  
7.2./ 21.2./ 7.3./ 21.3./ 4.4./ 18.4., 15 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

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

**Klagenfurt:**  
17.2./ 17.3./ 21.4., 17 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**  
21.2./ 21.3./ 18.4. – Fragestunde über Umgang mit psych. Erkrankung in der Familie, Mag. Karin Telesklav, 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

**Villach:**  
1.2./ 1.3./ 5.4. – Fragestunde über Umgang mit psych. Erkrankung in der Familie, Mag. Karin Telesklav  
18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:**  
24.2./ 31.3./ 28.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kircheng. 8

**Gailtal:**  
27.2./ 27.3./ 24.4., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

**RHEUMA**

**SHG Rheuma Klagenfurt:**  
**1.2.** – Einfluss der Ernährung auf Rheuma, Dr. Georg Lexer, Chirurg, 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, Klagenfurt  
**10.2.** – Gesund bleiben im Einklang mit der Natur und Galvanischem Feinstrom, Alois Stotter, 14 Uhr, ROKO Hof Klagenfurt, Villacher Straße 135, Klagenfurt / **1.3.** – Jungbrunnen Entsäuerung, praktische Anleitung, Angela Ackerer, 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, Klagenfurt/ **29.3.** 18 Uhr – Komplementärmedizin und Phytotherapie bei Rheuma und Bechterew, Dr. Erfried Pichler / **5.4.**, 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, Klagenfurt

**SCHLAGANFALL**

**SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**  
6.2./ 6.3./ 3.4., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135 POST- bzw. STW-Bus Haltestelle „Steinerne Brücke“

**SCHWANGERSCHAFT**

**SHG Glücklose Schwangerschaft Spittal/Drau:**  
1.2./ 1.3./ 5.4., - 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:**  
2.2./ 2.3./ 6.4., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

**SHG Stoma Lavanttal:**  
7.2./ 7.3./ 4.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 3, Verwaltungsgebäude)

**SHG Stoma St. Veit/Glan:**  
7.2./ 4.4., 15 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

**TINNITUS**

**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**  
2.3./ 6.4., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

**SHG Tinnitus Klagenfurt:**  
15.2./ 19.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**TRANSGENDER**

**SHG Transgender Kärnten:**  
12.2./ 12.3./ 9.4., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

## KÄRNTNER EMPOWERMENT BEWEGUNG

### BBB-Betroffene beraten Betroffene

Ziel ist die Einrichtung einer Beratungsstelle, in der erfahrene Betroffene mit psychischen Erkrankungen jenen helfen oder beratend zur Seite stehen, die gerade (neu) an einer psychischen Erkrankung leiden, oder sich in einer Belastungs- bzw. Krisensituation befinden. Es soll weiteres eine Informationsstelle für die psychosoziale Landschaft in Kärnten sein.

In der Beratungsstelle wird Betroffenen die Möglichkeit geboten, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, einander weiterzuhelfen und dadurch die Hemmschwelle zu überwinden, Hilfe von Fachpersonal oder Professionisten einzuholen.

Wir sind keine Selbsthilfegruppe, sondern führen Sprechstunden von zwei bis drei erfahrenen erkrankten Menschen für jeweils eine Person.

**WANN** Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14 - 16.30 Uhr

**WO** LKH Villach, psychiatrische Abteilung, Raum zwischen Psychiatrie D Station und Neurologie C-Station

**Kontakt:** Erich Mahler

**TEL** 0664/88 414 887

Eine Initiative der KEB (Kärntner Empowerment Bewegung), unterstützt von pro-mente Kärnten GesmbH

## GESUNDHEITSINFORMATION

### Gesundheits- und Sportmesse

Mehr Gesundheitsbewusstsein und mehr Lebensqualität schaffen ist das Ziel des Vereins Gesundheits-Kompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten – [www.gesundheitstage-kaernten.at](http://www.gesundheitstage-kaernten.at). Die Gesundheits- und Sportmessen bieten eine gute Möglichkeit, sich mit dem wichtigen Thema Gesundheit auseinanderzusetzen und viel Interessantes sowie Wissenswertes zu erfahren.

Terminvorschau Gesundheits- und Sportmesse 2017:

**WANN** 24. und 25. März 2017

**WO** Bamberg Säle, Villach

**WANN** 1. April 2017

**WO** Kultursaal, Althofen

**WANN** 21. und 22. April 2017

**WO** Stadtsaal, Feldkirchen

## ANGEHÖRIGENGESPRÄCH AUF WUNSCH

### Das Sozialministerium stellt das Pilotprojekt „Angehörigengespräch auf Wunsch“ vor.

Ein Großteil der pflegebedürftigen Menschen wird zu Hause betreut, Familien nehmen dadurch große Belastungen auf sich und leisten damit einen enormen gesellschaftlichen Beitrag. Auswertungen aus der „Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege“ haben gezeigt, dass sich pflegende Angehörige nicht selten sehr belastet fühlen.

Seit Beginn des Jahres 2016 wird das „Angehörigengespräch auf Wunsch“ in ganz Österreich angeboten. Diese Maßnahme soll zur Prävention von gesundheitlichen Beeinträchtigungen beitragen, die sich durch die anstrengende Pflege und Betreuung in der Familie ergeben. Verfolgt wird dabei ein ressourcenorientierter Ansatz, wobei folgende Interventionen Platz finden sollen:

- Entlastung (Bestärken und Ermutigen)
- Unterstützung zur Selbsthilfe
- Information und Aufklärung zur Situationsbewältigung
- Aufzeigen der eigenen Kräfte und Stärken
- Aufzeigen von regionalen verfügbaren Unterstützungsstrukturen

Vorwiegend kommen Klinische- und Gesundheitspsychologen sowie Sozialarbeiter zum Einsatz. Das vertrauliche Gespräch kann sowohl zuhause oder auch an einem anderen Ort der Wahl stattfinden. Für das „Angehörigengespräch auf Wunsch“ entstehen keine Kosten.

**Bei Interesse kann das „Angehörigengespräch auf Wunsch“ beim Kompetenzzentrum der Sozialversicherungsanstalt der Bauern angemeldet werden.**

**TEL** 01/79706-2705

**E-MAIL** [angehoerigengespraech@svb.at](mailto:angehoerigengespraech@svb.at)

## INKONTINENZVERSORGUNG NEU

### Änderung in der Versorgung von Inkontinenzprodukten

Die Versorgung mit Produkten der saugenden sowie ableitenden Inkontinenzversorgung und erforderlichen Verbandstoffen wurde mit 1. Jänner 2017 von der Kärntner Gebietskrankenkasse umgestellt.

Die Bestellung und Direktbelieferung wurde eingestellt. Saugende Inkontinenzprodukte (z.B. Windeln, Einlagen) wurden auf ein Zuschussmodell umgestellt. Die Kasse übernimmt 90% der Anschaffungskosten für saugende Inkontinenzprodukte (Windeln, Einlagen), jedoch maximal € 23,10 Euro inkl. MwSt.

Für die Antragstellung dieser Produkte sind eine ärztliche Verordnung und ein Kostenvoranschlag eines Leistungserbringers des Vertrauens (z.B. Bandagisten, Orthopädietechniker, Apotheker...) bei der Kärntner Gebietskrankenkasse zur SV-ärztlichen Bewilligung einzureichen. Die Verordnung kann eine Gültigkeit von maximal bis zu fünf Jahren haben. Der Versicherte bzw. Anspruchsberechtigte bezieht das verordnete und bewilligte Produkt bei dem von ihm gewählten und beauftragten Leistungserbringer.

#### Einreichung durch Versicherten:

Die bewilligten Unterlagen und das Original der bezahlten Rechnung sind bei der Kärntner Gebietskrankenkasse einzureichen. Der Zuschuss wird an den Versicherten ausbezahlt.

#### Einreichung durch Leistungserbringer:

Verfügt der gewählte Leistungserbringer über eine Direktverrechnungsvereinbarung, so kann dieser den Zuschuss für den Versicherten einreichen und direkt verrechnen.

#### Informationen erhalten Sie unter:

**TEL 050 5855 2595**

**E-MAIL [www.kgkk.at](http://www.kgkk.at)**

Das neue Verordnungssystem ist auch Thema beim Selbsthilfe-Forum am 27. Feber 2017 im DV Selbsthilfe Kärnten, bei dem Selbsthilfegruppenteilnehmer über ihre Erfahrungen diskutieren können.

## ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

### Beratung und Information

Die Beratungsstellen der HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter Kärnten stehen Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen für Beratungsgespräche, Hilfestellungen und sachlichen Informationen sowie für Kontaktaufnahmen mit Psychologen und erfahrenen Angehörigen kostenlos zur Verfügung.

#### Beratungsstelle Villach:

**WANN** jeden Donnerstag, 16 - 18 Uhr

**WO** Schlossgasse 6 (bei AVS Tiefgeschoß)

TEL 04242/543 12 (donnerstags 16 - 18 Uhr)

Telefonische Anmeldung wird empfohlen.

#### Beratungsstelle in Klagenfurt:

**WANN** am 2. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr

**WO** Hilfswerk Kärnten, 8. Maistraße 47

TEL 0676/674 0024

MMag. Roswitha Spitzer, Psychotherapeutin

#### Nur nach telefonischer Anmeldung

#### Beratung in Spittal/Drau:

**WANN** am 1. Donnerstag im Monat, 16 - 18 Uhr

**WO** Hilfswerk Kärnten, Lutherstraße 3, 4. Stock (Lift) 7

TEL 0664/502 5653, Mag. Karin Telesklav

#### Beratung in Hermagor:

**WO** Hilfswerk Kärnten, Gösseringlände 7

TEL 0664/ 502 5653, Mag. Karin Telesklav

#### Beratung in Gmünd:

**WO** Seniorenwohnheim, Rieserstratte 45

TEL 0664/502 5653, Mag. Karin Telesklav

#### Beratung in Steinfeld:

TEL 0664/502 5653, Mag. Karin Telesklav

Einzelberatung bei Bedarf nach tel. Voranmeldung.



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER**

HPE KÄRNTEN

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### 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 Blasenschleimhaut auflöst. Die Interstitielle Cystitis bedeutet für Patientinnen zumeist schwere Einschränkungen in der Lebensqualität durch starke, brennende Schmerzen in der Blase, ständigen Harndrang und sehr häufiges Wasserlassen. Da bei dieser Erkrankung kein Krankheitserreger im Harn diagnostiziert werden kann, wird bei Betroffenen häufig eine Reizblase vermutet und das eigentliche Krankheitsbild der Interstitiellen Cystitis übersehen. Patienten mit dieser Erkrankung warten daher oft jahrelang auf die richtige Diagnose, eine wirksame Therapie und mehr Lebensqualität. Nach der Diagnose Interstitielle Cystitis haben Patientinnen oft viele Fragen, wie sie mit dieser Diagnose leben lernen sollen.

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**

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 AD(H)S-Autismus

AD(H)S und Autismus ist eine häufige Kombination. Als betroffene Mutter habe ich mich entschlossen, in Klagenfurt eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Die Gruppe soll betroffenen Familien die Möglichkeit bieten, einander zu unterstützen und sich zu informieren. Probleme können besprochen und Lösungen gefunden werden. Dadurch erfahren die Teilnehmer, wie sie mit der nicht einfachen Lebenssituation umgehen können. Unterstützt wird die Selbsthilfegruppe von einem Netzwerk von verschiedenen Institutionen, Ärzten und Therapeuten. Wir sind Ansprechpartner für alle Menschen die das Thema interessiert und die einander in der Selbsthilfegruppe unterstützen wollen. AD(H)S-Autismus muss nicht immer als "Behinderung" angesehen werden, sondern soll auch als Bereicherung gewertet werden. Betroffene sind Menschen, die viel Potential haben.

**INFO: Doris Perner, TEL 0664/1761313,**  
**E-MAIL [doris.perner@gmail.com](mailto:doris.perner@gmail.com)**

### SHG Alzheimer Grafendorf

Anfang Dezember 2016 fand im AHA Seniorenzentrum Grafendorf die Auftaktveranstaltung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe Alzheimer statt. Die Gruppe bietet betroffenen Angehörigen und Familien die Möglichkeit, einander zu unterstützen und sich zu informieren. Durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch und auch durch Vorträge von Ärzten und Therapeuten soll eine Unterstützung für Betroffene und Angehörige erreicht werden, damit die schwierige Lebenssituation besser bewältigt werden kann. Es besteht im Seniorenzentrum Grafendorf auch die Möglichkeit, dass Sie bei den Treffen und Vorträgen auch Ihre Lieben mitnehmen können.

**INFO: Verena Schnabel, TEL 0664/ 10 57 391**  
**E-MAIL [haus.grafendorf@aha-gruppe.at](mailto:haus.grafendorf@aha-gruppe.at)**

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. Stefanie Rieser, Michaela Maier  
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt  
Offenlegung siehe [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://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.