

## Gelebte Selbsthilfefreundlichkeit



Foto: Diakonie de La Tour

VertreterInnen Krankenhaus Waiern

Im Jahr 2010 wurde das Krankenhaus Waiern erstmals für die Dauer von zwei Jahren als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet. In diesem Jahr hat sich das Krankenhaus bereits zum dritten Mal erfolgreich um eine Verlängerung dieser Auszeichnung beworben.

Ausschlaggebend für die erfolgreiche Rezertifizierung war nicht nur die vielfältige Integration des Themas Selbsthilfe in den Krankenhausalltag, sondern vor allem die Tatsache, dass im Krankenhaus Waiern Selbsthilfefreundlichkeit tatsächlich gelebt wird. Das Krankenhaus beherbergt seit mehreren Jahren die Selbsthilfegruppen 60+ und 70+, welche auf Initiative des Krankenhauses und ehemaliger Patienten gegründet wurden. Beide Selbsthilfegruppen konnten sich durch das „Eingebettetsein“ in den Krankenhausalltag und die gewährte organisatorische und persönliche Unterstützung, vor allem durch Mag. Carol Griesser (Klinische & Gesundheitspsychologin und Selbsthilfekordinatorin im Krankenhaus Waiern Diakonie de La Tour), zu einem fixen Orientierungspunkt die Teilnehmer in ihrem Alltag entwickeln. Die Gruppen haben sich von Anfang gut

in das geriatrische Konzept des Krankenhauses integriert und dienen als gesundheitsrelevante Schnittstelle zwischen dem intra- und extramuralen Bereich. Sie ermöglichen den sozialen Kontakt sowie den gemeinsamen Austausch und bieten so eine wichtige Schlüssel-funktion bei der Bewältigung von Problemen. Die rege Teilnahme an den wöchentlichen Treffen der Selbsthilfegruppen unterstreicht die Bedeutung für die Teilnehmer sehr deutlich. Trotz Covid-19 sind diese Gruppen derzeit im regen Austausch untereinander – sei es in Telefonaten, per WhatsApp mittels Videotelefonie oder auch in Briefform.

Diese Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch das Krankenhaus ist ein deutliches Signal in Richtung gelebte Patientenorientierung und trägt ganz wesentlich zur Stärkung der Selbsthilfeaktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens bei.

**ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE**

# ÖGK bietet Tipps für eine immunstärkende Ernährung



Besonders in Zeiten von Corona und weiteren Infektionskrankheiten wird die Bedeutung von Gesundheit wieder mehr in den Vordergrund gerückt. Um sich zu schützen braucht es ein starkes Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung und die Erhaltung der Darmgesundheit sind für ein gut funktionierendes Immunsystem entscheidend. Hier bieten die Diätologinnen der Österreichischen Gesundheitskasse in Kärnten wertvolle Tipps, um möglichst gesund durch fordernde Zeiten zu kommen.

## Das Zentrum des Immunsystems

Vollkornbrot und Beilagen wie z.B. Naturreis, Vollkornnudeln, Hirse, Polenta und Kartoffeln täglich gegessen, liefern wichtige Ballaststoffe für unsere nützlichen Darmbakterien. Diese Bakterien sorgen für eine gute Verdauung und tragen dazu bei, dass das Zentrum unseres Immunsystems – also der Darm, in dem mehr als 70 Prozent der körpereigenen Immunzellen stationiert sind – in Balance ist. Einen besonderen Kräfteschub liefern lösliche Ballaststoffe und Fermentiertes wie etwa Sauermilch, Joghurt, Kefir oder Sauerkraut.

## „Fünf mal am Tag“

Drei Portionen (eine Portion = eine Handvoll) rohes oder gedämpftes Gemüse und zwei Portionen Obst liefern unserem Immunsystem Vitamine und Mineralstoffe, die unsere Abwehr stärken.

An heimischem Obst stehen zum Beispiel Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschken sowie Beeren zur Verfügung. Typische vitaminreiche heimische Gemüsesorten sind sämtliche Kohlarten, Kürbis,

Karotten, Sellerie, Blattsalate, Spinat, Tomaten, Paprika, Gurken und Zucchini um nur einige zu nennen. Es soll auch auf die saisonale Auswahl geachtet werden. Weiters sind Fenchel oder Grünkohl wahre „Vitaminbomben“ und enthalten sogar doppelt so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte.

## Omega-3-Fettsäuren

Diese „guten Fette“ helfen vor allem bei der Bildung von entzündungshemmenden Stoffen. Für die kalte Küche empfiehlt sich besonders das Leinöl als Omega-3-Lieferant. Auch manche Fischarten wie z.B. Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch sowie Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne und Sesam sorgen für starke Abwehrkräfte.

## Ausreichend trinken

Durst ist ebenso ein Warnsignal des Körpers wie Hunger. Mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser, stilles Mineralwasser, Kräutertees oder zur Abwechslung auch eine Gemüsebrühe sowie selten verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte sind ideale Durstlöscher. Auf Alkohol sollte verzichtet werden, er schwächt das Immunsystem.

## Die richtige Mischung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine Kombination aller Inhaltsstoffe in den genannten Nahrungsmitteln zum Aufbau und zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen. Neben einer gesunden Ernährung kommt es auch auf viele Lebensstilfaktoren an: Bewegung, Stress, Schlafqualität, Rauchen, Alkoholkonsum und der individuelle Gesundheitszustand beeinflussen ebenfalls die individuelle Immunfunktion und sollten daher gemeinsam betrachtet werden.

Für Fragen zur Ernährung stehen Ihnen die Diätologinnen der ÖGK Kärnten unter [ernaehrungsberatung@oegk.at](mailto:ernaehrungsberatung@oegk.at) oder 05 0766 – 165430 zur Verfügung.



## WEITERBILDUNG

**Weiterbildungen für TeilnehmerInnen einer Selbsthilfegruppe**

Die Arbeit in der Selbsthilfe ist vielfältig und anspruchsvoll. Damit die Kompetenzen der Selbsthilfegruppenteilnehmer diesbezüglich gestärkt werden, finden auch im Jahr 2021 wieder selbsthilfebezogene Weiterbildungsveranstaltungen statt, welche vom Fonds Gesundes Österreich anteilig gefördert werden.

**Mittel und Wege zum Online-Auftritt**

**LEITUNG** Florian Semmler – Geschäftsführer mediapool mvp GmbH

**WANN** 14. April 2021, 9-16 Uhr

**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

**Themen:**

- Filmen/Videos erstellen mit dem Smartphone
- Bildgestaltung
- Interview vs. Statement
- Videos richtig verbreiten
- Do's and Dont's
- Praxisübungen

**Dieser Kurs bietet:**

- Praxisworkshop
- Vertiefende Unterlagen und Transkripte
- Abschlusszertifikat

**Anmeldung:**

DV Selbsthilfe Kärnten bis 31. März 2021  
Begrenzte Teilnehmerzahl

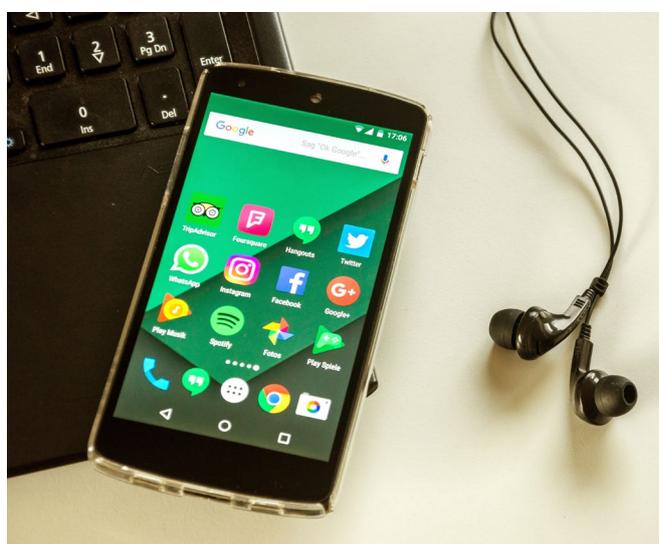


Foto: USA-Reiseblogger auf Pixabay

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes Österreich**

**SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF**

Durch die finanzielle Selbsthilfe-Förderung aus dem Kärntner Selbsthilfe Fördertopf wird seit Juli 2002 zusätzlich zu den Unterstützungsleistungen durch den DV Selbsthilfe Kärnten die individuelle, bedarfsgerechte und transparente Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen optimiert. Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirats findet Anfang April 2021 statt.

Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter [www.selbsthilfekaernten/](http://www.selbsthilfekaernten/) **Aufgaben & Leistungen/ Selbsthilfe-Fördertopf**

zur Verfügung oder können direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten,  
Kempferstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS

☎ 0463/50 48 71

✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

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

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



## Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen (SHG)

Aufgrund der aktuellen Maßnahmen rund um COVID-19, finden bis auf Weiteres keine Selbsthilfegruppentreffen statt. Aktuelle Informationen erhalten Sie beim DV Selbsthilfe Kärnten. Selbstverständlich sind die Kärntner Selbsthilfegruppen aber weiterhin telefonisch und/oder per E-Mail erreichbar. Auch der DV Selbsthilfe Kärnten ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr) telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 48 71 und per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar. Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

### ADIPOSITAS

**Verein Adipositas Selbsthilfegruppen, Österreich - Kärnten:**  
 👤 Elisabeth Jäger ☎ 0664/824 09 92,  
 ✉ elisabeth-m.jaeger@a1.net

### ALKOHOL

**Anonyme Alkoholiker Villach und Klagenfurt:** 👤 Gunther  
 ☎ 04248/27 71 oder 0676/731 73 56,  
 ✉ gunther.langeheine@aon.at

**SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)**  
**Villach:** 👤 Frau Mares ☎ 0650/641 49 28  
**Bleiburg & Klagenfurt:** 👤 ☎ 0650/349 40 95

### ALZHEIMER

**SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige Klagenfurt:** 👤 Hannelore Pacher  
 ☎ 0699/125 934 84, ✉ hp15501@gmx.at  
**Villach:** 👤 Edith Kronschläger,  
 Elisabeth Terbuch ☎ 0664/31 10 414,  
 ✉ SH-AZVillach@gmx.at

### APHASIE

**SHG Aphasie:**  
 👤 Auguste Tautscher-Basnett, Gaital-Klinik Hermagor, ☎ 04282/22 20-70 430,  
 ✉ auguste.tautscher-basnett@kabeg.at

### ATEMWEGSEKRANKUNGEN

**SHG Atemwegserkrankte**  
 👤 Monika Auer ☎ 0664/501 74 63  
**SHG COPD, Villach**  
 👤 Siegfried Fürstler ☎ 0650/300 81 39

### MORBUS BECHTEREW

**Österr. Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle Kärnten**  
 👤 Mag. Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125,  
 ✉ kaernten@bechterew.at

### BEHINDERUNG

**SHG Geschwister von Menschen mit geistiger Behinderung**  
 👤 Mag. Angelika Peaston-Startinig  
 ☎ 0664/16 03 540,  
 ✉ angel-ika.meditatives.coaching@gmx.at

### BORRELIOSE

**SHG Borreliose**  
 👤 Robert Rumpold  
 ☎ 0660/44 94 744 ab 16:30 Uhr

### CHOREA HUNTINGTON

**SHG Chorea Huntington Kärnten**  
 👤 Sabine Kerschhaggl-Egger  
 ☎ 0650/220 65 45

### DEPRESSION

**SHG Angst, Panik, Depression, Burnout Klagenfurt**  
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*  
**SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd**  
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*  
**SHG Depression, Villach**  
 👤 Silvia Künstner ☎ 0650/58 52 000,  
 ✉ s.kuenstner03@gmail.com

### DIABETES

**Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landessektion Kärnten**  
 👤 Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24,  
 ✉ w.isopp@gmx.at

### DOWN SYNDROM

**SHG Down-Syndrom Kärnten**  
 👤 Marisa Gaggli ☎ 0650/890 92 53,  
 ✉ marisa.gaggli@gmx.at

### EPILEPSIE

**SHG Team Selbsthilfe Epilepsie Kärnten**  
 👤 Alexandra Hölbling (Obfrau)  
 ☎ 0650/60 20 230, ✉ xandi.3972@gmx.at

### ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

**SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam**  
 👤 Mag. Martina Bergner ☎ 0664/972 59 36,  
 ✉ martinabergner57@gmail.com  
**SHG HIRNverletzt vernetzt**  
 👤 Ricarda Motschilnig ☎ 0660/723 79 95,  
 ✉ office@hirnverletzt.at

### FIBROMYALGIE

**SHG Fibromyalgie Kärnten**  
 👤 Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,  
 ✉ helga.liebwald@gmail.com

### HIV

**SHG HIV-Träger/innen Kärnten**  
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

### KOPFSCHMERZ

**SHG Kopfweg Kärnten**  
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

### KREBS

**SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Villach:** 👤 Ida Themesl ☎ 04242/415 14 oder 0664/175 29 80, ✉ ida@themesl.at  
**Lavanttal:** 👤 Sophie Stiegler  
 ☎ 0699/884 496 48, ✉ sophie.stiegler@aon.at  
**Klagenfurt:** 👤 Gertraud Thaler  
 ☎ 0664/652 19 20

### MULTIPLE SKLEROSE

**SHG Multiple Sklerose St. Veit/Glan:** 👤 Martina Pretis  
 ☎ 0664/204 69 72, ✉ martinapretis@gmx.at  
**Hermagor:** 👤 Gernot Morgenfurt  
 ☎ 0699/122 583 00, ✉ info@i-tuas.at  
**Völkermarkt:** 👤 Valentin Wutte  
 ☎ 0664/407 13 00,  
 ✉ valentin.wutte@hotmail.com

### NARKOLEPSIE

**SHG Narkolepsie**  
 👤 Roswitha Jannach ☎ 0676/470 1909,  
 ✉ katzerosi@aon.at

### NIERENERKRANKUNG

**Niere Kärnten**  
 👤 Ing. Gernot Waste (Obmann)  
 ☎ 0664/130 88 17,  
 ✉ gernot.waste@argeniere.at

### OSTEOPOROSE

**SHG Osteoporose St. Veit/Glan:** 👤 Waltraud Triebelnig  
 ☎ 04212/29 46 12  
**Ferlach:** 👤 Sonja Woschnak ☎ 04227/24 35  
**Spittal/Drau:** 👤 Franz Kohlweiss  
 ☎ 0664/44 16 213, ✉ franz.kohlweiss@aon.at

### MORBUS PARKINSON

**SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige Oberkärnten:** 👤 Adolf Koffler, MBA  
 ☎ 0664/73 75 75 73,  
 ✉ pshg.oberkaernten@adreko.net  
**Villach:** 👤 Henriette Woronka  
 ☎ 04242/293 27 oder 0699/110 987 14,  
 ✉ henriette.woronka@gmx.at  
**Wolfsberg:** 👤 Günther Jantschgi  
 ☎ 0664/32 55 873, ✉ loco.loco67@icloud.com  
**Klagenfurt:** 👤 Hans Lagger  
 ☎ 0664/737 593 30, ✉ johann.lagger@a1.net

### POLYNEUROPATHIE

**CMT-Austria, Interessensgemeinschaft für Patienten mit vererbter Polyneuropathie**  
 👤 Klaus Mannsberger ☎ 0676/745 06 16,  
 ✉ kaernten@cmt-austria.at

### Angehörige PSYCHISCH ERKRANKTER

**HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**  
 👤 ☎ 04242/543 12, ✉ office@hpe.at

### RHEUMA

**SHG Rheuma Klagenfurt**  
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

## SCHLAGANFALL

SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt  
 DV Selbsthilfe Kärnten\*

## SENIOREN

SHG 60 plus/ SHG 70 plus  
 Mag. Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66,  
 ✉ carol.griesser@aon.at

## STOMA

SHG Stoma:  
 Villach Helga Brandstätter ☎ 0650/522 20 99,  
 ✉ helgabrandstaetter1@gmx.at  
 St.Veit: DV Selbsthilfe Kärnten\*

## TINNITUS

SHG Tinnitus, Klagenfurt  
 DV Selbsthilfe Kärnten\*

## TRANSGENDER

SHG Transgender, Kärnten  
 Andreas F. Poscharnik ☎ 0699/137 42 643,  
 ✉ ktn@transgender.at

SHG für Kinder und Jugendliche mit  
 Geschlechtsidentitätsstörung, Transgender  
 und deren Angehörige

Edith Walzl ☎ 0660/664 73 83,  
 ✉ edith.walzl@gmx.at

## WIRBELSÄULE

SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke  
 Renate Anglic ☎ 0650/545 52 24,  
 ✉ turnenws@gmx.at

## ZÖLIAKIE

Österr. ARGE Zöliakie – Landesgruppe  
 Kärnten

Dipl. Ing. Alexandra Koglmann  
 ☎ 0680/206 64 04, ✉ kaernten@zoeliakie.or.at

## ZWÄNGE

SHG Zwänge Kärnten  
 Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333,  
 ✉ berta.lackner@gmx.at

## AUSZEICHNUNG

## Selbsthilfe-Videokampagne wurde ausgezeichnet

Wie bereits in der letzten Ausgabe der INFO berichtet, feierte der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten letztes Jahr sein 30-jähriges Bestehen. „Aufgrund der COVID-19 Maßnahmen haben wir uns entschlossen, die geplanten Aktivitäten anlässlich des Jubiläums zu ändern und das Jubiläum „virtuell“ im Rahmen einer Selbsthilfe-Videokampagne zu feiern“ so die Präsidentin des DV Selbsthilfe Kärnten, Mag. Monika Maier. In den produzierten Kurzvideos kamen sowohl Vertreter der Kärntner Selbsthilfegruppen als auch Fördergeber und Kooperationspartner zu Wort.

Die **Selbsthilfe-Videokampagne**, die aus vier Kurzvideos, einem Imagevideo und einem Stakeholdervideo besteht, wurde von der Firma mediapool mvp GmbH produziert und mit dem **Regionalitätspreis 2020** der WOCHE Kärnten ausgezeichnet.

Gerade in schwierigen Zeiten hat Regionalität einen hohen Stellenwert und daher initiierte die WOCHE Kärnten trotz Corona auch im Jahr 2020 zum inzwischen sechsten Mal den Regionalitätspreis. Aus 120 eingereichten Projekten aus allen Regionen Kärntens wurde die Selbsthilfe-Videokampagne mit dem **3. Platz** ausgezeichnet. Nachdem durch die gesetzlichen COVID-19-Maßnahmen die Verleihung des Regionalitätspreises der WOCHE Kärnten nicht in der geplanten Form möglich war, wurden die Preisträger jeweils einzeln in den Geschäftsstellen in den Bezirken im kleinen aber würdigen Rahmen prämiert und die Auszeichnungen überreicht.



Einreichung durch die Firma mediapool mvp GmbH,  
 Auszeichnung mit einem Mitarbeiter

Wir bedanken uns beim Geschäftsführer von mediapool Florian Semmler und seinem Team für die kompetente Umsetzung der Aufgabenstellung. Durch die professionelle Umsetzung und Produktion der Selbsthilfe-Videokampagne, die letztlich zur Auszeichnung geführt hat, wurde ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten geleistet.

Die Kurzvideos finden Sie unter:

-  [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)
-  Facebook DV Selbsthilfe Kärnten
-  YouTube DV Selbsthilfe Kärnten

**INFORMATION**

## Regionale Selbsthilfe-Informationstellen

Bitte beachten: Aufgrund der aktuellen Situation kann es auch bei sorgfältiger Terminplanung derzeit zu größeren Verschiebungen kommen. Aktuelle Termine unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) oder telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 71 48 sowie per Mail unter ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at).

**BEZIRK VILLACH****LKH Villach:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**BRUSTKREBS**

☎ 0664/175 29 80

**BEZIRK SPITTAL/DRAU:****Österr. Gesundheitskasse Spittal/Drau:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEETRÄCHTIGUNG**

2.2./2.3./6.4., ausschließlich nach  
vorheriger Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 310 380

**BEZIRK HERMAGOR****Gaital-Klinik Hermagor:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEETRÄCHTIGUNG**

23.2./23.3./27.4., ausschließlich nach  
vorheriger Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 310 380

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

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

BECHTEREW ☎ 0664/657 11 25

DIALYSE ☎ 0664/76 599 78

DIABETES ☎ 0676/332 05 66

**A.ö. Krankenhaus der  
Elisabethinen Klagenfurt  
(Besprechungsraum, 3. Stock):**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

BECHTEREW ☎ 0664/657 11 25

**BEZIRK VÖLKERMARKE****BH Völkermarkt (Sitzungssaal):**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEETRÄCHTIGUNG**

16.2./16.3./20.4., ausschließlich nach  
vorheriger Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 310 380

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

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEETRÄCHTIGUNG**

16.2./16.3./20.4., ausschließlich nach  
vorheriger Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 310 380

**VORSTELLUNG**

## Herzlich Willkommen im Team



Seit November 2020 wird das Team des DV Selbsthilfe Kärnten durch Frau Nicole Schranzer, M.ed bei der Umsetzung der unterschiedlichen und umfangreichen Aufgabenbereiche zur Unterstützung und Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten unterstützt.

Ihre Erfahrung nach dem Probemonat beschreibt Frau Schranzer folgend: „Ich konnte in den vergangenen Wochen interessante und spannende Aufgaben sowie ein tolles Team kennenlernen

und bin sehr froh, nun ein Teil davon sein zu dürfen.“

Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten wünschen Nicole Schranzer in ihrer neuen Tätigkeit viel Erfolg und Freude.

## SELBSTHILFE KÄRNTEN

## Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten – Arbeitsschwerpunkte in den nächsten 3 Jahren

Unterstützen, beraten, informieren, kommunizieren, sensibilisieren, vernetzen, weiterbilden, vertreten, klären, bündeln – diese Tätigkeiten gehören zum Aufgabenprofil des DV Selbsthilfe Kärnten als Unterstützungs-, Service- und Kompetenzstelle und kennzeichnen den Alltag im DV Selbsthilfe Kärnten. Die wesentliche Herausforderung für die nächsten Jahre wird es sein, den Spagat zwischen knappen Ressourcen und ständig neuen Arbeitsbereichen durch tragfähige Lösungsansätze zu bewältigen.

### Geplante Arbeitsschwerpunkte für die Jahre 2021 – 2023 sind:

#### ► Rahmenbedingungen für neue Formen der Selbsthilfe entwickeln

Die **virtuelle Selbsthilfe**, die als internetbasierter Austausch von Menschen zu sehen ist und nicht nur aufgrund von COVID-19 vermehrt genutzt wird, bietet einen niederschweligen Zugang, räumliche und zeitliche Selbstbestimmung, jederzeitige Erreichbarkeit und Anonymität. Es wird daher eine wichtige Aufgabe sein, im Rahmen der personellen und finanziellen Möglichkeiten, Brücken zwischen virtuellen und realen Selbsthilfegruppen zu bauen.

#### ► Qualifizierung und Sensibilisierung durch gezielte Weiterbildungsmaßnahmen

Die immer weiter gefassten Aufgabenstellungen, die an die Selbsthilfe herangetragen werden, erfordern ein entsprechendes **Weiterbildungsangebot** zur Kompetenzerweiterung. In diesem Zusammenhang hat der DV eine Brückenfunktion, um auch Berufsgruppen im Sozial- und Gesundheitssystem durch Schulungen für das Thema „Selbsthilfe“ zu sensibilisieren.

#### ► Intensivierung der nationalen und internationalen Vernetzung

Im Sinne eines effizienten Ressourceneinsatzes ist eine **Vernetzung** mit themenübergreifenden Einrichtungen im Selbsthilfebereich auf **nationaler und internationaler Ebene** sinnvoll, weil damit Synergien und Erfahrungen genutzt werden können. In diesem Zusammenhang wird die Vernetzung fortgesetzt und intensiviert, damit neue Strategien und Impulse für die Arbeit im DV Selbsthilfe Kärnten genutzt werden können und damit auch der Stellenwert der Selbsthilfe in Kärnten erhöht und gefestigt werden kann.

#### ► Selbsthilfefreundlichkeit

Auf Grund der positiven Erfahrungen im stationären Bereich soll nun das Modellprojekt „**Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**“ nach entsprechender Adaptierung der Kriterien auch in Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich wie zum Beispiel Rehaeinrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Primärversorgungszentren oder Pflegeheimen umgesetzt werden.

In welchem Umfang die oben angeführten Arbeitsschwerpunkte neben den laufenden Unterstützungs- und Serviceleistungen für Kärntner Selbsthilfegruppen umgesetzt werden können, hängt von den personellen und finanziellen Ressourcen im DV Selbsthilfe Kärnten und stabilen Rahmenbedingungen ab.

Erfreulich ist in diesem Zusammenhang, dass die Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten, vertreten durch LH-Stv.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner, für weitere 3 Jahre verlängert wurde.



Foto: Pat Scrap auf Pixabay

## VERANSTALTUNGEN

Österreichische Post AG / Sponsoring: Post • 12Z039281 S  
**Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten, Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee**

**Impressum**

Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510),  
 Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee,  
 TEL: +43 (0)463/50 48 71, FAX: +43 (0)463/50 48 71-24,  
 E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at, WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at  
 Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Michaela Maier, Lisa Schleenvoigt, Nicole Schranzer (M.ed.)  
 Bilder: Wo nicht anderes angegeben – Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen |  
 Herstellung: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klgtf.  
 Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at

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

## Selbsthilfegruppe für Geschwister von Menschen mit geistiger Behinderung

Als Begründerin und Leiterin dieser Gruppe hat es mich in diesem schwierigen Jahr sehr gefreut, im August eine schöne und informative Veranstaltung zum Thema abhalten zu können. Mag. Birgit Bierbaumer von der Inklusion Kärnten hat uns mit Herz und Kompetenz im besonderen Café Lichtspiel, das eigens dafür an einem Sonntag öffnete, viel Input gegeben und dieses Thema speziell unter dem Blickpunkt betroffener Geschwister beleuchtet. Es entwickelte sich dazu rasch auch eine sehr persönliche Diskussion in der Runde und ein reger Austausch. Sobald es die Umstände erlauben, denke ich an eine Folgeveranstaltung mit Aufarbeitung der vielen angerissenen Themen und regelmäßige Termine für die Gruppe. Bis dahin bin ich gerne telefonisch erreichbar.



1. v.li.: Mag. Bierbaumer, 2. v.li.: Mag. Peaston mit einem Teil der Gruppe

**Kontakt:** Mag. Angelika Peaston-Startinig, ☎ 0664/ 160 35 40

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

das sind die Kernelemente einer Selbsthilfegruppe. Darüber hinaus vermitteln Selbsthilfegruppen das, was viele Menschen im Alltag vermissen: das 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 der 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 Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

**DV Selbsthilfe Kärnten**, Kempfstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee, ☎ 0463/50 48 71, ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

### Büroöffnungszeiten:

MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr  
 bzw. nach telefonischer  
 Terminvereinbarung



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

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:

