

## Auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit!



Foto: pixybay.com

**Der DV Selbsthilfe Kärnten hat es sich zum Ziel gesetzt, Kooperationsbeziehungen zu stärken und Impulse für die Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten zu setzen.**

Die Projektförderung im Jahr 2021 durch die Österreichische Gesundheitskasse hat die Produktion einer digitalen Erstinformation zur Selbsthilfefreundlichkeit ermöglicht. In fünf Modulen kommen Vertreter des DV Selbsthilfe Kärnten zu Wort und Experten und Kooperationspartner bringen ihre Perspektive ein.

Ein Ziel der projektbezogenen Maßnahmen ist Sozial- und Gesundheitseinrichtungen wie zum Beispiel Rehabilitationseinrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Primärversorgungszentren, Mobile Pflege für die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbsthilfefreundlichkeit zu sensibilisieren und einen Orientierungsrahmen für eine mögliche Kooperation mit der Selbsthilfe bereitzustellen.

Die **fünf digitalen Module** geben Einblicke in die Welt der Selbsthilfe, gelebte Kooperationen, Elemente der Selbsthilfefreundlichkeit, Auszeichnung Selbsthilfefreundliches Krankenhaus mit Stimmen aus der Praxis und wie Impulse gesetzt und die Handlungskompetenz aller Beteiligten erweitert werden kann.

Die fünf digitalen Module auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit werden **ab Ende November 2021** auf der Website [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) sowie auf den Social-Media-Kanälen zur Verfügung gestellt.

**Schauen Sie rein und gehen den ersten Schritt zur Selbsthilfefreundlichkeit!**

## Impfen nützt – impfen schützt: Wichtige Vorsorge gegen Grippeviren

**Die Österreichische Gesundheitskasse in Kärnten und Ihre Kooperationspartner empfehlen, sich auch heuer wieder den präventiven Nadelstich für die Gesundheit zu holen. Die kostengünstige Gripeschutzimpfaktion soll zur Förderung der Gesundheit für besonders gefährdete Personengruppen in Zeiten der Corona-Pandemie beitragen.**

Jeder, der schon einmal eine echte Grippe (Influenza) hatte, weiß wie unangenehm sie verläuft und trotzdem wird sie häufig unterschätzt. Im Gegensatz zu grippalen Infekten, die im Herbst bzw. Winter häufig vorkommen und die fast jeder schon mehrfach durchlebt hat, ist die Influenza eine schwere und ernstzunehmende Erkrankung, die schwerwiegende gesundheitliche Folgeschäden nach sich ziehen kann. Unterschieden werden können die beiden Erkrankungen vor allem im Anfangsstadium. Während eine Influenza mit plötzlichem Fieber und Gliederschmerzen beginnt, fängt ein grippaler Infekt meist mit Schnupfen und Husten an. Doch wie kann man sich effektiv schützen?

### Vorsorge

Neben allgemeinen Vorsorgemaßnahmen, wie zum Beispiel eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Stress, die richtige Hygiene und Abstand zu anderen Personen, ist die Gripeschutzimpfung eine wirkungsvolle Vorbeugungsmaßnahme gegen die saisonale Grippe und ihre möglichen schwerwiegenden Folgen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass Geimpfte an einer Grippe erkranken ist deutlich niedriger. Außerdem sinkt das Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden. Die ÖGK hat sich daher in Kärnten gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern (Ärztammer für Kärnten, Gesundheitsreferat des Landes

Kärnten, Österreichische Apothekerkammer – Landesgeschäftsstelle Kärnten) auch heuer wieder das Ziel gesetzt, durch die Gripeschutzimpfaktion die Bevölkerung für das Thema Grippevorsorge zu sensibilisieren und die Durchimpfungsrate zu erhöhen. So kann auch unser Gesundheitssystem weiter entlastet werden. Und gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ist das Thema wichtiger denn je.

### Zielgruppe der Impfaktion 2021

Bei der vergünstigten Impfaktion im 4. Quartal 2021 stehen wie bereits im Vorjahr besonders gefährdete Personengruppen im Fokus. Das sind u.a. Personen mit bestehenden Grunderkrankungen wie COPD, Asthma, koronaren oder angeborenen Herzerkrankungen, Herz-, Nieren- oder Ateminsuffizienz. Für diese festgelegten Zielgruppen, zu denen auch Schwangere, Personen ab dem 60. Lebensjahr, Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen bzw. Betreuungseinrichtungen sowie die dort Beschäftigten zählen, übernimmt die ÖGK das Impfhonorar bei den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten – wobei der Impfstoff vorab in den Apotheken zu holen ist (solange der Vorrat reicht).

### Erweiterter Personenkreis

Um den Zugang zu dieser Impfung für Personen die der sozialen Schutzbedürftigkeit unterliegen zu erleichtern, soll auch heuer wieder die Zielgruppe der Rezeptgebührenbefreiten mit einbezogen werden. Für die rund 36.000 Kärntnerinnen und Kärntner übernimmt die ÖGK die Kosten sowohl für den Impfstoff als auch für das Impfhonorar.

Alle wichtigen Informationen rund um die Gripeschutzimpfaktion 2021 finden Sie unter :

[www.gesundheitskasse.at/impfen](http://www.gesundheitskasse.at/impfen)



## SELBSTHILFE INTERN



## Weiterbildungen für Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe

Unser Weiterbildungsprogramm 2021 hat im Oktober seinen Abschluss gefunden und wir konnten erfolgreich unsere vier Weiterbildungen planmäßig und vor allem in Präsenz abhalten. Der gemeinsame Austausch und das face-to-face war für alle Teilnehmenden sehr wichtig und gewinnbringend.

Wir arbeiten momentan an unserem **Weiterbildungskonzept für 2022** und sind sehr bemüht, die geplanten Veranstaltungen so abwechslungsreich, ansprechend und vielfältig wie möglich zu gestalten.

Für Wünsche oder Anregungen von Ihrer Seite können Sie sich gerne im DV Selbsthilfe Kärnten melden.

Um auch die Nachfolgethematik aktiv bearbeiten zu können, ist es uns ein großes Anliegen an die Kontaktpersonen, welche immer unsere neuesten Informationen per Mail bekommen, diese auch in der Gruppe weiterzugeben. **Denn bei den Weiterbildungen sind alle Selbsthilfegruppen-Teilnehmer der Selbsthilfegruppen herzlich willkommen.**

 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 **Mitte November 2021** statt.

Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter [www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf/](http://www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf/) 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“

## 14. KÄRNTNER ETHIKTAG

**WANN** Donnerstag, 18. November 2021, 9–15 Uhr  
**WO** Casineum Velden, Am Corso 17, Velden  
**KOSTEN** Eintritt frei. Keine Tagungsgebühr.

ethikkommission  
kärnten 

Der 14. Kärntner Ethiktag steht unter dem Schwerpunkt „Präzisionsmedizin – Medizin nach Maß“. Das Programm finden Sie auf der Homepage der Ethikkommission Kärnten: <https://ethikkommission-kaernten.at/> unter Aktuelles.

# Kontakt Daten/Termine der Selbsthilfegruppen (SHG)

## Bitte beachten:

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

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](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at) für Sie erreichbar.

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

## ALKOHOL

### Anonyme Alkoholiker

#### Klagenfurt:

**jeden Donnerstag**, 18 Uhr, Altkatholische Kirche Kaufmannngasse 11, Klagenfurt

#### Villach:

**jeden Montag**, um 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach Nord neben dem Stadion Lind, Adalbert-Stifter-Straße 21, Villach

## ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

### SHG Alpha 1 Österreich – Landesstelle Kärnten

☎ Christine Rapp  
☎ 0650/411 87 53,  
✉ [christa.rapp@gmx.at](mailto:christa.rapp@gmx.at)

## ALZHEIMER

### SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige Klagenfurt:

**10.11.**, „Wichtige Informationen zur PflegegeldEinstufung“ mit Herrn Peter J. Gunhold, Sachverständiger

**15.12.**, „Erfahrungsaustausch“

**12.01.**, „Erfahrungsaustausch“

**jeweils um 18 Uhr**, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergel, Henselstraße 1a, Klagenfurt

#### Demenzcafé Klagenfurt:

**3.11./1.12./5.01.**, von 9–12 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacherstr. 72, Klagenfurt

**17.11./22.12./19.01.**, 18 Uhr, Zoom-Gesprächsrunde mit Gerontopsychologin Mag. Leyroutz

**Anmeldung** unter [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at)

#### Villach:

**15.11.**, „Reise ins Vergessen – Leben mit Demenzpatienten“ Prof. Mag. Renate Kreutzer

**20.12.**, „Erfahrungsaustausch“

**17.01.**, „Finanzielle Unterstützungen des Landes Kärnten nützen“ Frau Egarter u. Frau Dietrich (Pflegekoordinatorinnen)

**jeweils um 16 Uhr**, im LKH Villach, Neurologie Eingang D4 – Erdgeschoss Seminarraum

## APHASIE

### SHG Aphasie Kärnten

**17.11., 15.12.**, um 17 Uhr, Café – Restaurant Inside, Ossiacher Zeile 70, Villach

## ATEMWEGSEKRANKUNGEN

### SHG Atemwegserkrankte

**6.12.**, um 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SHG COPD, Villach

**30.11./28.12./25.01.**, um 14:30 Uhr, im LKH Villach, Gemeinschaftshaus Restaurant

## Morbus BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

**24.11.**, um 18 Uhr, Stammtisch und Jahreshauptversammlung mit Vorschau auf 2022 Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

## CHOREA HUNTINGTON

### SHG Chorea Huntington Kärnten

☎ Sabine Kerschhaggl-Egger  
☎ 0650/29 20 105

## CONTERGAN- UND THALIDOMIDGESCHÄDIGTEN

### SHG der Contergan- und Thalidomidgeschädigten Landesstelle Kärnten

**4.12.**, um 12 Uhr, Restaurant Waldtzeile, Speisinger Straße 2, 1130 Wien

## 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](mailto:s.kuenstner03@gmail.com)

## DIABETES

### Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landessektion Kärnten

☎ Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24  
✉ [w.isopp@gmx.at](mailto:w.isopp@gmx.at)

### SHG ÖDV Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene Kärnten:

☎ Gaby Sailer ☎ 0664/56 59 528  
✉ [g\\_sailer@gmx.net](mailto:g_sailer@gmx.net)

### SHG ÖDV Klagenfurt

☎ Walter Gregori ☎ 0676/332 05 66

### SHG ÖDV Villach

☎ Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

### SHG ÖDV Völkermarkt und Lavanttal

☎ Walburga Jandl ☎ 0650/45 10 231

## DOWN SYNDROM

### SHG Down-Syndrom Kärnten

☎ Marisa Gaggl  
☎ 0650/890 92 53,  
✉ [marisa.gaggl@gmx.at](mailto:marisa.gaggl@gmx.at)

## ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

### SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam

☎ Mag. Martina Bergner  
☎ 0664/972 59 36,  
✉ [martinabergner57@gmail.com](mailto:martinabergner57@gmail.com)

## SHG HIRNverletzt vernetzt

**5.11.**, um 17 Uhr, „HVV-Cafe“, in der Konditorei Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

**10.12.**, um 16 Uhr, „HVV-Cafe“, in der Konditorei Hahn, Unterer Platz 19, St. Veit/Glan

**14.01.**, um 17 Uhr, „HVV-Cafe“, im Cafe Taupe, 10.-Oktober-Str. 8, Brückl

## ESSTÖRUNGEN

### SHG Overeaters Anonymous

**jeden Dienstag um 18 Uhr**, Gruppenraum, DV Selbsthilfe Kärnten\*

☎ VORANMELDUNG: 0677/636 900 01

## FIBROMYALGIE

### SHG Fibromyalgie Kärnten

☎ Helga Liebwald  
☎ 0664/780 50 17  
✉ [helga.liebwald@gmail.com](mailto:helga.liebwald@gmail.com)

## HÖRBEETRÄCHTIGUNG

### SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten

**13.11./11.12.**, jeweils von 10 – 12 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten

### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten

**25.11.**, um 16:30 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### SHG Cochlea Implantat – Kärnten

**11.11./09.12.**, um 17 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

☎ Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten

☎ 0463/310 380

✉ [info@besserhoeren.org](mailto:info@besserhoeren.org)

## KOPFSCHMERZ

### SHG Kopfweh

☎ DV Selbsthilfe Kärnten\*

## KREBS

### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Lavanttal

☎ Sophie Stiegler  
☎ 0699/884 496 48,  
✉ [sophie.stiegler@outlook.com](mailto:sophie.stiegler@outlook.com)

### SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

**jeden Mittwoch**, Treffpunkt um 10 Uhr, Fischerwirt Klagenfurt

### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Villach

**26.11./17.12.**, um 14 Uhr, LKH Villach, Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss

**MISSBRAUCH****SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer**

22.11./20.12., um 18 Uhr, Gruppenraum, DV Selbsthilfe Kärnten\*

**MULTIPLE SKLEROSE****SHG Multiple Sklerose****St. Veit/Glan:**

👤 Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72

✉ martinapretis@gmx.at

**Hermagor:**

👤 Gernot Morgenfurt ☎ 0699/122 58 300,

✉ Info@i-tuas.at

**Völkermarkt:**

25.11./16.12., um 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 213, Eberndorf

**NARKOLEPSIE****SHG Narkolepsie**

👤 Roswitha Jannach

☎ 0676/470 19 09

✉ katzerosi@aon.at

**NIERENERKRANKUNG****Niere Kärnten**

👤 Mario Wilplinger (Obmann)

☎ 0670/60 13 263,

✉ kaernten@argeniere.at

**OSTEOPOROSE****SHG Osteoporose****St. Veit/Glan:**

👤 Waltraud Triebelrig ☎ 04212/29 46 12

**Ferlach:**

15.11., um 18:30 Uhr, Vortrag Apotheke

Ferlach, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

13.12., um 15:30 Uhr Weihnachtsfeier

**Spittal/Drau:**

👤 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46

✉ franz.kohlweiss@aon.at

**Morbus PARKINSON****SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige Oberkärnten:**

14.12., um 14 Uhr, „Weihnachtsfeier“ im Hotel

Schloss Lerchenhof, Untermöschach 8, Möschach

11.01., um 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof,

Untermöschach 8, Möschach

**Villach:**

👤 Henriette Woronka

☎ 04242/293 27 oder 0699/110 987 14,

✉ henriette.woronka@gmx.at

**Klagenfurt:**

11.11./02.12., um 15 Uhr, Gasthof Kressnig

„Neuwirt in Annabichl“ St. Veiter Straße 244,

Klagenfurt

**Angehörige PSYCHISCH ERKRANKTER****HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**

☎ 04242/543 12 ✉ office@hpe.at

**Spittal/Drau:**

16.11., um 17:30 Uhr, „Fragestunde“ mit Mag.

Karin Telesklav – über Umgang mit psych.

Erkrankung in der Familie

21.12., um 17:30 Uhr, Tageszentrum Pro Mente

Kärnten, Gartenstraße 1, Spittal/Drau

**Villach:**

3.11./1.12., um 18 Uhr, Austausch mit

Angehörigen, AVS Villach (Tiefgeschoss),

Schlossgasse 6, Villach

**Völkermarkt:**

26.11./28.01., jeweils um 18 Uhr, im Pfarrhaus,

Kirchgasse 8, Völkermarkt

**Klagenfurt:**

👤 Mag. Peter Kaufmann

☎ 0463/33 04 74

**Gailtal:**

👤 Edeltraud Kastner

☎ 0650/471 86 12

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

8.11., 6.12., 10.01., 14:00 Uhr, Hotel Roko Hof,

Villacherstraße 135, Klagenfurt

(POST- bzw. STW-Bus Haltestelle „Steinerne

Brücke“)

**SENIOREN****SHG 60+ und 70+**

jeden Mittwoch, Krankenhaus Waiern,

Martin Lutherstraße 14, Feldkirchen

tel. VORANMELDUNG:

Mag. Carol Griesser,

☎ 0664/558 23 66

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

4.11., 2.12., um 14 Uhr, Restaurant JEDERMANN,

Bleibergerstr. 107, Villach

**TRANSGENDER**

14.11./12.12., um 17 Uhr, Gruppenraum, DV

Selbsthilfe Kärnten\*

**WIRBELSÄULE****SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke**

👤 Renate Anglic

☎ 0650/545 52 24

✉ turnenws@gmx.at

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE Zöliakie – Landesgruppe Kärnten**

👤 DI Alexandra Koglmann,

☎ 0680/206 64 04

✉ kaernten@zoeliakie.or.at

**ZWÄNGE****SHG Zwänge Kärnten**

👤 Berta Lackner

☎ 0650/48 98 333

✉ berta.lackner@gmx.at

**INFORMATION**

# Regionale Selbsthilfe-Informationenstellen

**Bitte beachten:** Momentan sind die Selbsthilfe-Informationenstellen in fast allen Krankenhäusern aufgrund der Covid-19-Maßnahmen immer noch nicht besetzt. Sie werden jedoch mit aktuellem Informationsmaterial durch den DV Selbsthilfe Kärnten bestückt:

LKH Villach, Österr. Gesundheitskasse Spittal/Drau, Gailtal-Klinik Hermagor, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, BH Völkermarkt, LKH Wolfsberg, Klinikum Klagenfurt

Für persönliche und individuelle Beratungen steht der DV Selbsthilfe Kärnten nach telefonischer Terminvereinbarung zur Verfügung.

Aktuelle Termine und Auskünfte unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at), telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 48 71 sowie per Mail unter ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

**HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:**

👤 **Forum besser HÖREN** ☎ 0463/310 380, um Terminvereinbarung wird gebeten

**ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau, Ortenburger Str. 4:**

Termine: 2.11., 7.12., jeweils von 10–12 Uhr

**BH Völkermarkt, Spanheimergasse 2, Sitzungssaal:**

Termine: 16.11., 21.12., 18.01., jeweils von 14–16 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13:**

Termine: 16.11., 21.12., 18.01. jeweils von 9–11 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Villach, Zeidler-von-Görz-Str. 3/1. Stock:**

Termine: 23.11., 25.01., von 9–11 Uhr

**AUTARK**

*ankommen – begegnen – dabei sein*

## Tagesbegleitung für Menschen im Alter in der Marktgemeinde Brückl

autArK bietet jetzt auch ein Tageszentrum für Seniorinnen und Senioren als Entlastung für pflegende Angehörige an

### ANGEBOTE

- Strukturierte Tagesgestaltung
- Austausch und Gesprächsrunden
- Gemeinsame Aktivitäten & Ausflüge
- Inklusives Miteinander
- Kennenlertage
- Raum für Ruhe und Erholung
- Kreative Entfaltung
- Unterstützung in der Pflege
- Gedächtnistraining
- Shuttle-Service nach Absprache



Fotos: autArK

Training von Fertigkeiten, Pflege, Aktivierung und ein geregelter Tagesablauf in gemütlicher Atmosphäre

### ÖFFNUNGSZEITEN

- Montag-Freitag: 8 bis 16 Uhr
- Ein Samstag im Monat ist für spezielle Angebote und Aktivitäten geöffnet
- Individuelle Öffnungszeiten sind nach Absprache möglich

### KONTAKT

Elisabeth Hoi, Standortleitung  
 Mobil: 0676/311 69 37  
 E-Mail: e.hoi@autark.co.at  
 Internet: www.autark.co.at

### KOSTEN

- Förderung durch das Amt der Kärntner Landesregierung
- Ein Selbstkostenbeitrag ist zu bezahlen



Fördergeber: LAND  KÄRNTEN

## NANES



## Arbeitsschwerpunkte 2021/2022

**NANES hat gemeinsam mit Selbsthilfeunterstützungsstellen der Bundesländer im Rahmen eines Netzwerktreffens die Arbeitsschwerpunkte für 2021/2022 festgelegt. Die Umsetzung der Arbeitsschwerpunkte 2021/2022 hängt von den finanziellen, personellen und strukturellen Ressourcen ab.**

- Weiterführung und Vertiefung der internationalen Kooperation mit Deutschland und der Schweiz i.R. des Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich und mit den Selbsthilfeunterstützungsstellen der Bundesländer
- Regelmäßige Publikation der netzwerkINFO (mind. 4x pro Jahr bzw. nach Bedarf)
- Selbsthilfe-Werkstatt: Fortsetzung der Weiterbildung für Selbsthilfeunterstützer/Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich (1. Halbjahr 2022)
- NANES Informationsunterlagen und Öffentlichkeitsarbeit
- Perspektive der Selbsthilfeunterstützungsstellen zu aktuellen Themen wie zum Beispiel „Bürger- und Patientenbeteiligung“ einbringen
- Aktive Mitarbeit in Gremien auf Bundesebene fortsetzen
- Österreichweiter Leitfaden „Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich“ – inhaltliche

Erarbeitung mit den NANES-Netzwerkpartnern und Fachexperten

Mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ setzen sich die Selbsthilfeunterstützungsstellen der Bundesländer vor allem im Rahmen der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ beziehungsweise „Selbsthilfefreundliche Sozial- und Gesundheitseinrichtungen“ seit vielen Jahren auseinander.

NANES hat es sich zum Ziel gesetzt, gemeinsam mit den NANES-Netzwerkpartnern diese Erfahrungen und praxisbezogenen Kompetenzen der Bundesländer in einem österreichweiten Leitfaden zu bündeln, um Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich für das Thema zu sensibilisieren, voneinander zu lernen und auch eine gemeinsame Sprache zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ zu entwickeln. [www.nanes.at](http://www.nanes.at)

## PROJEKT

## 15 Jahre Projekt Low Vision

Das vom Sozialministeriumservice geförderte Low Vision Projekt ermöglicht die individuelle Beratung und Begleitung von blinden und sehbehinderten Menschen, Unternehmen sowie weitere Zielgruppen.

Mittels technischer und digitaler Hilfsmittel wird bezogen auf alle Zielgruppen der Wissenstand erhöht, zu einer neuen Haltung beigetragen und die Handlungskompetenzen gefördert. Das oberste Ziel ist die Arbeitsmarktintegration.



BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND  
KÄRNTEN

Dieses Projekt wurde von der geschäftsführenden Vorstandsvorsitzenden Michelle Struckl BA im Rahmen des Zero Projects am 21.09.2021 als „Best Practice“ im Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung ausgezeichnet.

### Kontakt:

#### Kärntner Blinden- und Sehbehindertenverband

👤 Michelle Struckl BA

☎ 0699/170 84 863

✉ [michelle.struckl@bv-ktn.at](mailto:michelle.struckl@bv-ktn.at)



Foto: Melanie Maurer

## INFORMATIONEN

Österreichische Post AG / Sponsoring: Post • 12Z039281 5  
**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, 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 alle Geschlechter bezogen.

## Gründung der Selbsthilfegruppe LICHEN SCLEROSUS

### Wenn's juckt, brennt und schmerzt

Lichen Sclerosus (LS) ist eine nicht ansteckende, entzündliche Hautkrankheit des äußeren Genitalbereichs. Diese chronisch verlaufende Krankheit ist trotz großer Verbreitung kaum bekannt. Viele Betroffene leiden oft über Jahre vor sich hin, werden falsch behandelt und schämen sich, wegen der gleichen Beschwerden immer wieder zum Arzt zu gehen. Bis die Diagnose gestellt wird, verstreicht wertvolle Zeit und die Degeneration des Hautgewebes schreitet meist in Schüben voran.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich rund um die Erkrankung, Probleme des täglichen Alltags mit der Erkrankung, Diagnostik, Therapieformen und ärztliche Versorgung austauschen, um gemeinsam von bisherigen Erfahrungswerten zu profitieren und Lösungen zu finden.

### Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie beim DV Selbsthilfe Kärnten

☎ 0463/50 48 71

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

## Adventszeit

**Aufgrund der anhaltend schwierigen Corona-Situation sind wir schweren Herzens zu der Entscheidung gekommen, dass unser traditioneller Adventpunsch auch in diesem Jahr nicht stattfinden wird.**

**Für den DV Selbsthilfe Kärnten steht Ihre Gesundheit und Sicherheit an oberster Stelle und mit dieser Entscheidung wollen wir dazu beitragen die Ausbreitung des Virus zu reduzieren.**



Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist  
 von Freitag, 24. Dezember 2021  
 bis einschließlich Freitag, 07. Jänner 2022 nicht besetzt.

★ ★ ★  
 Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne  
 und besinnliche Weihnachtszeit. ★ ★ ★

### 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:

