

## Vorsichtige Öffnungsschritte



Grafik: Venita Oberholzer auf Pixabay

Die Corona-Pandemie beeinflusst seit dem Frühjahr 2020 auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe stark und hat die Arbeit von Selbsthilfegruppen deutlich erschwert. Vor allem Gruppentreffen und der gewohnte persönliche Austausch konnten nicht mehr oder nur eingeschränkt stattfinden. Ein Umstand, der Selbsthilfegruppen vor große Herausforderungen stellte.

Jetzt, nach zwei Jahren der Einschränkungen, lassen die allgemeinen Lockerungsmaßnahmen auch vorsichtige Planungen für die Selbsthilfe zu. Gruppentreffen und Aktivitäten sowie der persönliche Kontakt sind wieder möglich.

Unser Gruppenraum steht ebenfalls wieder für Treffen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Die Rückkehr zur kooperativen und gemeinsamen Selbsthilfearbeit wird vor allem dann gelingen, wenn im Sinne einer vorsichtigen Öffnung die empfohlenen COVID-Schutzmaßnahmen bei der Planung und Durchführung von Aktivitäten weiterhin Berücksichtigung finden.

Der DV Selbsthilfe Kärnten freut sich sehr wieder mit Ihnen, den Kärntner Selbsthilfegruppen, aktiv und im persönlichen Kontakt die Selbsthilfe in Kärnten in der bewährten aktiven und kooperativen Art und Weise weiterzuentwickeln.

## ICF-ANWENDERTAGE

## ICF – Personzentrierung bedeutet Betroffene in den Mittelpunkt zu stellen

**Die ICF-Anwendertage 2022 vom 22.-23. September 2022 in Klagenfurt stehen unter dem Motto „Personzentrierte Standards für 2030 setzen“. In diesem Zusammenhang sind auch Selbsthilfegruppen eingeladen, sich am Entwicklungs- und Diskussionsprozess zu beteiligen und aktiv personbezogene Faktoren mitzugestalten.**

Die Abkürzung ICF steht für „Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“ und bedeutet, dass danach gefragt wird, welchen Einfluss ein Gesundheitsproblem im Leben einer Person hat und durch welche Faktoren dies beeinflusst wird. So kann ein und dieselbe gesundheitliche Beeinträchtigung bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedliche Auswirkungen haben, gerade wenn das Gesundheitsproblem sehr komplex ist. Diese Erkenntnis ist die Basis für die Anwendung der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF).

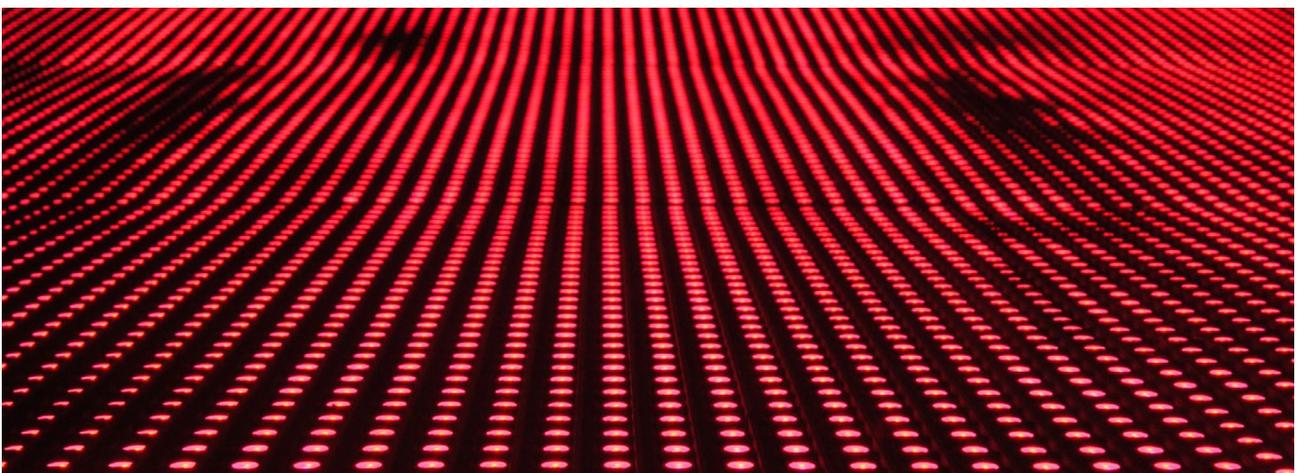
Im Mittelpunkt der Personzentrierung steht eine ganzheitliche Betrachtung einer Person und deren Lebenssituation. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist, dass die Unterstützung stärker auf den individuellen Bedarf zugeschnitten werden kann. So werden die Lebenssituation und die Fähigkeiten einer Person festgehalten und was erlernt werden kann und wer dabei helfen kann beziehungsweise wer jetzt schon Aufgaben übernimmt. Ebenso wie die Lebenssituation und die Fähigkeiten werden die Ziele einer Person erarbeitet: beispielsweise

mit wem möchte sie leben, wo will sie arbeiten, wie ihre Freizeit verbringen. Aus den Zielen, den Fähigkeiten und der Beschreibung der Tätigkeiten, die nicht alleine ausgeführt werden können, ergibt sich die notwendige Unterstützung einer Person.

Umweltfaktoren und sogenannte „personbezogene Faktoren“ finden in diesem Konzept gleichermaßen Beachtung und stehen in Beziehung zu den Körperfunktionen und -strukturen. Die Zusammenhänge zwischen einer Krankheit oder Behinderung und Bereichen wie Mobilität, Kommunikation, Arbeitsleben oder Selbstversorgung zu erfassen, kann helfen, ärztliche, rechtliche oder sozialtherapeutische Entscheidungen zu untermauern. So könnte eine ausgeprägte Sozialkompetenz zum Beispiel förderlich für die berufliche Umschulung sein, der den Umgang mit Menschen mit sich bringt.

In Selbsthilfegruppen bündelt sich ein enormes Maß an Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz und daher sind sie eingeladen, den Entwicklungs- und Diskussionsprozess um die personbezogenen Faktoren aktiv zu begleiten und mitzugestalten.

Interessierte Selbsthilfegruppen melden sich bitte bis Mitte Mai 2022 telefonisch oder per E-Mail im DV Selbsthilfe Kärnten. Wenn Interesse an einem Austausch mit Vertretern der Veranstalter der ICF-Anwendertage 2022 besteht, werden wir gerne den entsprechenden Rahmen organisieren.



## SELBSTHILFE INTERN



## Weiterbildungen für Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe

### „Wir für uns“ – Strategien Selbsthilfe-Aktivist\*innen

**LEITUNG** Gabriele Suppan MA, Management und Kommunikationsberaterin, Businesscoach und Trainerin, Studium der Kommunikationswissenschaften und Psychologie

**WANN** **Mittwoch, 25.05.2022, 9-17 Uhr**

**WO** **Progress-Zentrum Klagenfurt, Dr. Richard-Canaval-Gasse 110**

Wie kann man sich als Gruppe gut „positionieren“ bzw. „vermarkten“? Öffentlichkeitsarbeit, selbstsicheres Auftreten, verbessern des Auftritts der SHG. Welche Möglichkeiten gibt es? Wenn zu viel Druck auf den Kontaktpersonen lastet – Umgang mit eigenen Ressourcen, Möglichkeiten der Gruppenorganisation, „Auslagern“ von Tätigkeiten, Handwerkzeug für Gruppen-Verantwortliche, Wie führe ich eine Gruppe? Wie organisiere ich Einladungen/Vorträge für die Teilnehmer usw.?

#### Anmeldung

Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 16.05.2022  
Max. 12 TeilnehmerInnen

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes Österreich**

### Bewegung in jedem Alter

**LEITUNG** Angelika Krendelsberger, Yoga-trainerin, Dipl. Gesundheitstrainerin, Übungsleiterin im Behindertensport, Adipositastrainerin

**WANN** **Dienstag, 28.06.2022, 9-17 Uhr**

**WO** **Bewegungsraum/ Seminarraum in Sportunion, Universitätsstraße 100a, 9020 Klagenfurt am Wörthersee**

Theoretische und praktische Übungen für den Alltag, mental und körperlich gesund bleiben in jedem Alter

#### Anmeldung

Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 14.06.2022  
Max. 12 TeilnehmerInnen

## 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 Förderrichtlinien und –kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter

<https://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 Wörthersee

☎ 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“



# Kontakt Daten der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen bzw. Absagen 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 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, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach Nord neben dem Stadion Lind, Adalbert-Stifter-Str. 21, Villach

### SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

**Villach:** jeden Freitag, von 18 – 19:30 Uhr, im evang. Pfarramt Villach, Wilhelm von Hohenheimstr.3

☎ Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

#### Bleiburg & Klagenfurt:

Kontakt: ☎ 0650/349 40 95

## ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

### SHG Alpha1 Österreich – Landesstelle Kärnten

☎ Christine Rapp ☎ 0650/411 87 53

✉ christa.rapp@gmx.at

## ALZHEIMER

### SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

#### Klagenfurt:

**11.5./ 8.6./ 13.7.**, jeweils um 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a, Klagenfurt

#### Demenz-Café Klagenfurt:

**4.5./ 1.6./ 6.7.**, jeweils von 9 – 12 Uhr, Pflegeheim St. Peter, Harbacher Str. 72, Klagenfurt

☎ Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84, ✉ hp15501@gmx.at

#### Villach:

**16.5.** „Informationen zum Pflegegeld“ Akad. GPM Peter Gunhold MBA, M.Ed

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

**18.7.** „Erfahrungsaustausch“ jew. um 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal) in der Warmbader Str. 4

☎ Edith Kronschläger, Elisabeth Terbuch ☎ 0664/31 10 414, ✉ SH-AZVillach@gmx.at

#### Oberkärnten:

☎ Mag. Brigitte Stocker ☎ 0664/184 66 88, ✉ brigitte.stocker@tz-moe.at

## ATEMWEGSEKRANKUNGEN

### SHG Atemwegserkrankte

**2.5.** um 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\* ☎ Monika Auer ☎ 0664/501 74 63

#### SHG COPD, Villach

**31.5./ 28.6.2022**, um 14:30 Uhr, im LKH Villach, Gemeinschaftsrestaurant (Restaurant), Dreschnigstraße 11

☎ Siegfried Fürstler ☎ 0650/300 81 39

## Morbus BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

☎ Mag. Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125

✉ kaernten@bechterew.at

## BORRELIOSE

### SHG Borreliose Klagenfurt

**12.5./ 9.6.**, jeweils um 17:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

## 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

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

☎ Gaby Sailer ☎ 0664/56 59 528

✉ 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

## 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

## ESSTÖRUNGEN

### SHG Overeaters Anonymous

☎ Sabine ☎ 0677/636 900 01

✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

## FIBROMYALGIE

### SHG Fibromyalgie Kärnten

☎ Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,

✉ helga.liebwald@gmail.com

## HÖRBEETRÄCHTIGUNG

### SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten

**14.5./ 11.6.**, von 10 – 12 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten

**23.6.**, von 16:30 – 18:30 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### SHG Cochlea Implantat – Kärnten

**12.5./ 9.6.**, von 17 – 19 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

☎ Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten ☎ 0463/310 380,

✉ info@besserhoeren.org

## KINDER

### KiB children care – Landesstelle Kärnten:

**11.5.** von 16 – 19 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*

☎ Frau Mag. Gabriele Metz, ☎ 0664/620 30 28

## KREBS

### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Lavanttal:

☎ Sophie Stiegler ☎ 0699/884 496 48

✉ sophie.stiegler@outlook.com

### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:

☎ Monika Feindt ☎ 04242/420 07

### SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

☎ DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SHV Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen

☎ Helga Turnher ☎ 01/714 71 39 oder 0676/93 40 746

## MISSBRAUCH

### SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

☎ Jörg Rothenpieler ☎ 0664/37 65 850

✉ joerg.rothenpieler@chello.at

## 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:

**27.5./ 30.6./ 28.7.** jeweils um 13 Uhr, im Cafe Lisi, Hart 23, 9141 Eberndorf

☎ Valentin Wutte ☎ 0664/407 13 00

✉ valentin.wutte@hotmail.com

**NIERENERKRANKUNG****Niere Kärnten**

👤 Mario Wilplinger (Obmann)  
☎ 0670/60 13 263, ✉ kaernten@argeniere.at

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

👤 Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

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

👤 Waltraud Triebelrig ☎ 04212/29 46 12

**Ferlach:**

👤 Sonja Woschnak ☎ 04227/24 35

**Spittal/Drau:**

👤 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46  
✉ franz.kohlweiss@aon.at

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

👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73  
✉ pshg.oberkaernten@adrecko.net

**Klagenfurt:**

👤 Ingrid Bliem ☎ 0681/105 229 42  
✉ ingrid.bliem@aon.at

**17.5./28.6.** jeweils um 15 Uhr, im Gasthof Kressnig (Neuwirt), St. Veiter Str. 244, 9020 Klagenfurt

**Parkinson Turnen**

**10.5./24.5./7.6./21.6.,** jeweils um 16 Uhr, im Gemeindezentrum St. Ruprecht (Volkskino), Kinoplatz 3, 9020 Klagenfurt

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

☎ 04242/543 12 ✉ office@hpe.at

**Klagenfurt:**

👤 Mag. Peter Kaufmann ☎ 0463/33 04 74

**Gaital:**

👤 Edeltraud Kastner ☎ 0650/471 86 12

**Villach:**

**4.5./ 1.6.** um 18 Uhr, im AVS (Tiefgeschoss), Schlossgasse 6, Villach

**Spittal/Drau:**

**17.5./ 21.6.** um 17:30 Uhr, im Tageszentrum Pro mente, Gartenstraße 1, Spittal/Drau

**Völkermarkt:**

**27.5./ 24.6.** um 18 Uhr, im Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8

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

**02.5./ 30.5./ 04.7.** jeweils Montag um 14 Uhr, Hotel Rokohof, Villacher Straße 135, 9020 Klagenfurt  
👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

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

👤 Mag. Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66

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

👤 Wilhelm Ladenhauf ☎ 0664/183 12 83  
✉ willi.ladi@aon.at

**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

**UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH****SHG Unerfüllter Kinderwunsch Villach:**

**4.5./25.5./15.6./6.7.,** 19 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4

**ACHTUNG! nur nach telefonischer Voranmeldung**

👤 Christina Unterweger BA ☎ 0650/200 14 60

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

👤 Renate Anglic ☎ 0650/545 52 24  
✉ turnenws@gmx.at

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE Zöliakie – Landesgruppe Kärnten****16. – 19.6. Jahrestagung und 40 Jahr Feier****Österr. Arbeitsgemeinschaft Zöliakie**

im Congress Center Villach, Info unter

🌐 [www.zoeliakie.or.at](http://www.zoeliakie.or.at)

👤 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 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, Gaital-Klinik Hermagor, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, BH Völkermarkt, LKH Wolfsberg, Klinikum Klagenfurt

Für persönliche und individuelle Beratungen steht der DV SHK 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)

**HÖRBEETRÄCHTIGUNG:**

👤 **Forum besser HÖREN** ☎ 0463/310 380, nach telefonischer Terminvereinbarung

**BH St. Veit/Glan, Marktstraße 15/1. Stock, Zimmer 118:**

Termine: 4.5./ 1.6., jeweils von 14 – 16 Uhr

**BH Feldkirchen, Milesistraße 10/3. Stock, Zimmer 301:**

Termine: 9.5./ 13.6., jeweils von 9 – 11 Uhr

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

Termine: 3.5./7.6., jeweils von 10 – 12 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13:**

Termine: 17.5./ 21.6., jeweils von 9 – 11 Uhr

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

Termine: 17.5./ 21.6., jeweils von 14 – 16 Uhr

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

Termine: 24.5./ 28.6., jeweils von 9 – 11 Uhr

**Gaital-Klinik Hermagor, Radniger Str. 12, Raum der Sozialbetreuung:**

Termine: 24.5./ 28.6., jeweils von 13 – 15 Uhr

## Selbsthilfefreundlichkeit bedeutet GELEBTE Kooperation

Selbsthilfefreundlichkeit hat in Kärnten eine lange Tradition. Bereits 1994 wurde die erste Selbsthilfe-Informationsstelle in einem Krankenhaus unter dem Motto „Betroffene informieren Betroffene“ im LKH Villach eingerichtet. Seit dem Jahr 2006 setzt sich der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten auch intensiv mit diesem Thema im Rahmen der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ auseinander und hat sich zu einem Kompetenzzentrum zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich“ in Kärnten entwickelt. Diese positive Entwicklung und die Erfahrungen aus dem Modellprojekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ werden zukünftig genutzt um Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in Kärnten wie zum Beispiel Rehabilitationseinrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Primärversorgungszentren und Mobile Pflege für das Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ zu sensibilisieren, Kooperationsbeziehungen zu stärken und weitere aufzubauen, Impulse zu setzen und die Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten zu stärken.

Grundlagen und Wege zur Selbsthilfefreundlichkeit werden im Webinar „Selbsthilfefreundlichkeit – vom Modellprojekt zur Anwendung in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in Kärnten“ in fünf Modulen aufgezeigt. Nachfolgend eine kurze inhaltliche Zusammenfassung von Modul 2 „Gelebte Kooperationen in der Selbsthilfe“.

Selbsthilfefreundlichkeit zeichnet sich durch eine gelebte Kooperationsbeziehung und Patientenorientierung aus. Kennzeichen der Kooperation ist die strukturierte Zusammenarbeit zwischen Sozial- und Gesundheitseinrichtungen und der Selbsthilfe in Kärnten auf Basis von definierten Kriterien, die einen Orientierungsrahmen für die praktische Umsetzung der Selbsthilfefreundlichkeit darstellen.

Der Umsetzungsgrad der Selbsthilfefreundlichkeit

hängt sowohl von lokalen Besonderheiten wie zum Beispiel der Größe und Schwerpunkte der Sozial- und Gesundheitseinrichtung ab als auch von der Bereitschaft, die Erfahrungen von Selbsthilfegruppen als wertvolle Kompetenz im beruflichen Kontext zu nutzen. Darüber hinaus wird durch die sichtbare Auszeichnung für Interessenten auch der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert. Das bedeutet, dass die Kooperation in unterschiedlicher Intensität und auf verschiedenen Ebenen erfolgen kann. Der DV Selbsthilfe Kärnten informiert themenübergreifend über Selbsthilfegruppen in Kärnten und übernimmt in einer Drehscheibenfunktion die Vernetzung mit Sozial- und Gesundheitseinrichtungen und themenspezifischen Selbsthilfegruppen.

Den Stellenwert einer Kooperation mit der Selbsthilfe stellen nachfolgend Gabriele Suppan MA, Management und Kommunikationsberaterin, Businesscoach und Trainerin und Mag. Isabella Scheiflinger, Anwältin für Menschen mit Behinderung in Kärnten dar.

Gabriele Suppan ist eine langjährige Kooperationspartnerin des DV Selbsthilfe Kärnten und hat durch ihre Vortragstätigkeit maßgeblich zur qualitativen Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppen in Kärnten beigetragen.

*„Die Selbsthilfegruppen sind das Herzstück der gesamten Selbsthilfebewegung. Die Selbsthilfegruppe dient dazu, dass sich die Mitglieder gegenseitig unterstützen, Erfahrungen austauschen, ihre Erfahrungskompetenz für sich selbst und ihre Kolleginnen nutzenbringend einsetzen. Teilnehmer haben einen sehr großen Erfahrungsschatz und ein sehr gutes Coping hinsichtlich ihrer Erkrankung. Wenn Menschen mit (chronischen) Erkrankungen im Krankenhaus entlassen werden, hört die professionelle Unterstützung meistens auf. Sie werden zurückgeschickt in ihre bisherige Umgebung und haben fast keine Unterstützung.“*



*Würden diese als Teil der Therapie den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe erhalten bzw. dorthin geschickt werden, dann hätten sie vor Ort jemanden, der sie auffängt und unterstützt sowie die Möglichkeit bietet Selbstmanagementkompetenzen zu erlangen.“*

Die Anwältin für Menschen mit Behinderung in Kärnten, Mag. Isabella Scheiflinger, betont in ihrem Statement die große Bedeutung der Selbsthilfe für die Gesellschaft: „Unbestritten ist, dass die gelebte Kooperation zwischen der Selbsthilfe Kärnten und den Fachkräften der verschiedenen Berufsgruppen, so zum Beispiel auch in den jeweiligen Krankenhäusern, eine sehr wichtige Säule im Gesundheitswesen ist. Warum? Sicherlich auch deswegen, da man nur gemeinsam einen positiven Genesungsprozess schaffen kann. Neben den medizinischen Aspekten müssen natürlich auch die individuelle Lebenssituation und das soziale Umfeld von den Patienten mitberücksichtigt werden. Darüber hinaus werden auch Informationen betreffend möglicher Hilfen und anderer Unterstützungsleistungen benötigt. Umso wichtiger ist daher eine enge Kooperation zwischen Patienten und den jeweiligen Krankenhäusern sowie mit anderen Sozial- und Gesundheitseinrichtungen. Aus meiner fachlichen Sicht setzen daher die Selbsthilfe Kärnten sowie die selbsthilfefreundlichen Krankenhäuser die richtigen Signale im Sinne einer gelebten Patientenorientierung.“

Selbsthilfefreundlichkeit als gelebte Kooperation bedeutet nicht nur eine sichtbare Auszeichnung durch ein Schild an der Tür, sondern muss von allen Beteiligten in einem partizipativen Prozess getragen werden. Daher ist es wichtig, den Prozess auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit sowohl in der internen als auch externen Kommunikation zu berücksichtigen und miteinzubeziehen.

Nachfolgend finden Sie die LINKS zu den fünf Modulen. Schauen Sie rein und gehen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit. Der DV Selbsthilfe Kärnten begleitet Sie gerne und steht für ein persönliches Gespräch zur Verfügung um mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten zur Selbsthilfefreundlichkeit zu erarbeiten.

Die einzelnen Module des Webinars „Selbsthilfefreundlichkeit“ finden Sie unter:

- 🌐 <https://www.selbsthilfe-kaernten.at/newsdetails/webinar-auf-dem-weg-zur-selbsthilfefreundlichkeit>
- 📘 Facebook DV Selbsthilfe Kärnten
- 📺 DV Selbsthilfe Kärnten - YouTube

#### • Modul 1 „Einblicke in die Welt der Selbsthilfe“

Hier werden die Formen der Selbsthilfegruppen, die Aufgaben der Unterstützungseinrichtung sowie der Wert der Selbsthilfegruppen und der Begriff des Empowerment beschrieben.

#### • Modul 2 „Gelebte Kooperationen in der Selbsthilfe“

Dieses Modul zeigt einen kurzen Einblick in die Kooperationsbeziehungen des DV Selbsthilfe Kärnten und lässt zwei langjährige Partnerinnen zu Wort kommen.

#### • Modul 3 „Selbsthilfefreundlichkeit“

In diesem Modul wird der Begriff Selbsthilfefreundlichkeit erklärt sowie eine langjährige Expertin aus Deutschland zu Qualitätsmerkmalen sowie Nutzen der Auszeichnung von selbsthilfefreundlichen Einrichtungen befragt.

#### • Modul 4 „Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus – Stimmen aus der Praxis“

Hier kommen Selbsthilfekordinatoren aus Kärnten zu Wort und berichten aus ihrem Alltag und der gelebten Selbsthilfefreundlichkeit in den jeweiligen Einrichtungen.

#### • Modul 5 „Impulse setzen und Handlungskompetenzen erweitern“

Dieses Modul beschäftigt sich thematisch mit Zukunftsperspektiven im Zusammenhang mit der Selbsthilfefreundlichkeit in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen.



## 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 SHG Psychose

**Psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft.** Diese Gruppe soll einen Erfahrungsaustausch für Personen bieten, die von einer Psychose oder einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis betroffen sind. Durch gemeinsame Gespräche sollen die Teilnehmer gestärkt und ihre Lebensfreude erhöht werden. Es soll ein Raum entstehen, der ermutigt und Sicherheit gibt.

Die SHG wird von der Kärntner Empowerment Bewegung angeboten, die es sich zum Ziel gesetzt hat, im Sinne des Grundsatzes „Betroffene beraten Betroffene“, Menschen in psychischen Problemlagen zu vernetzen und gemeinsam an Lösungsansätzen zu arbeiten.

Die Gruppentreffen finden immer mittwochs um 16 Uhr im Freizeitcafe der ProMente Kärnten, Postgasse 4, 9500 Villach statt.

Der erste Termin für die Gruppentreffen wird nach Rücksprache mit der Kontaktperson der SHG bekanntgegeben.

**Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei**

☎ **0664/ 88414887 Empowerment Bewegung (KEB)**

Oder beim **Dachverband Selbsthilfe Kärnten**

☎ 0463/50 48 71 ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

## Gründung der Selbsthilfegruppe Unerfüllter Kinderwunsch

10 – 15% der Paare in Österreich sind ungewollt kinderlos. Jedes vierte Paar hat Probleme mit der Fruchtbarkeit. Bei etwa 15 % aller Schwangerschaften kommt es zu einer Fehlgeburt (Dunkelziffer weit höher). Zudem gab es im Jahr 2020 in Österreich 317 Totgeborene. Das sind Zahlen und Fakten denen man sich oft nicht bewusst ist – schon gar nicht, solange es einen selbst nicht betrifft. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sich zu einer enormen psychischen Belastung entwickeln! Diese Selbsthilfegruppe soll einen Austausch ermöglichen. So viele Paare sind davon betroffen, können die Frage „Wann kommt bei euch der Nachwuchs?“ nicht mehr hören. Betroffene Frauen und Männer fragen sich warum? Warum klappt es bei uns nicht? Was mache ich falsch? Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl leidet darunter. Man zweifelt an sich! Unsere Selbsthilfegruppe soll stärken, begleiten, auffangen. **Die Selbsthilfegruppe soll ansprechen:** Jede Altersgruppe, ungewollt kinderlose Paare, Paare in einer Kinderwunschbehandlung, Frauen die eine Fehlgeburt / Totgeburt erfahren haben.

**Sprechen wir gemeinsam über ein Thema, welches seit langem ein Tabuthema ist. Geben wir uns Halt! Tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Lassen wir unserer Wut, Enttäuschung, Trauer und Angst in einem vertrauensvollen, respektvollen und vorurteilsfreien Raum Platz. Vielleicht können wir gemeinsam diese Emotionen in Hoffnung und Stärke umwandeln.**

**Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei**

👤 Christina Unterweger BA ☎ **0650/200 14 60**

Oder beim **Dachverband Selbsthilfe Kärnten**

☎ 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