

## „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Selbsthilfe im Öffentlichen Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour



Krankenhaus Waiern • Foto: Diakonie de La Tour

Das oben genannte Zitat des im 18. Jahrhundert in Deutschland geborenen Philosophen Arthur Schopenhauer muss heute radikal neu gedacht werden, denn zu Schopenhauers Zeiten lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei rund 37 Jahren, während sie heute nach aktuellen Sterbetafeln aus dem Jahr 2019/2021 in Deutschland bei rund 80 Jahren liegt (Statistisches Bundesamt). Diese erfreuliche Entwicklung geht einher mit Lebensjahren, welche wir vermutlich mit Krankheit und Behinderung verbringen, denn die gesunden Lebensjahre liegen in Österreich, nach dem österreichischen Gesundheitssystem (Bachner, 2019), bei durchschnittlich rund 58 Jahren!

Somit kommt dem Wort Gesundheit, das aus dem Althochdeutschen **gisunt** „wohlbehalten, lebendig, heil“

und dem germanischen **sunto** „rege, rüstig, gesund“ stammt, zunehmend eine neue Bedeutung zu. Es geht um das *Sich-lebendig-und-teilhabend-Fühlen* jedes Einzelnen in einer vermehrt von Einsamkeit geprägten Gesellschaft, in der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich eine bedeutende Rolle zuteilwird.

„Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der Geschichte stets dort gebildet, wo eine Gruppe von Menschen in gemeinsamer Not war, und ihre Situation erkannte“, stellt Michael Lukas Moeller fest. Vor allem die seelische Gesundheit erachten rund 71 % der in Deutschland befragten Teilnehmenden an Selbsthilfegruppen in Zeiten von Corona, neben dem Generationenwechsel,

Fortsetzung auf Seite 2

## SELBSTHILFE IN WAIERN

**Diakonie**  **de La Tour**  
ÖFFENTLICHES KRANKENHAUS WAIERN

Fortsetzung von Seite 1

dem Informationsaustausch, der Gesundheits- wie auch Betroffenen-Kompetenz, als sehr relevant, stellt die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) fest.

Auch hierbei spielt die Psyche eine große Rolle, denn seelische Erkrankungen sind heute Volkskrankheiten. „Rund 900.000 Österreicher und Österreicherinnen nahmen innerhalb eines Jahres das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch, Tendenz stark steigend“, stellt die Soziale Sicherheit Online (2022) fest. Und der Berufsverband der Österreichischen Psycholog:innen präzisiert, dass rund 39 % der 16- bis 69-jährigen Österreicher:innen in der Vergangenheit oder aktuell davon betroffen sind. Somit ist das Miteinbeziehen des Wohlbefindens und der subjektiven Lebensqualität, denn „The Patient is the ultimate Judge“ – Birnbacher (1999), essenziell notwendig, um seelisches Leid zu minimieren und dies bedarf zeitlicher Ressourcen.

Deshalb bietet man den Patient:innen im Krankenhaus Waiern, egal ob stationär, ambulant, akutgeriatrisch-tagesklinisch oder in den Nachbetreuungsgruppen der Geriatrie und Psychosomatik bzw. in der Selbsthilfegruppe 60+/70++, vor allem *Raum und Zeit* an. Denn unbehandelte psychische Störungen wie Depressionen, Angst- oder Suchterkrankungen spiegeln sich in immensem Leid für die Betroffenen aber auch auf gesellschaftlicher Ebene wider. Und die psychische Gesundheit ist im 21. Jahrhundert somit die größte Herausforderung im Gesundheitsbereich, mahnt Jacobi (2018).

Jeden Einzelnen sehen und nicht nur die Krankheiten und vor allem das Erfahrungswissen jedes Einzelnen miteinfließen lassen in den Behandlungsprozess, ist oberste Prämisse im Fachbereich Gesundheit von Mag. Arnold Maier, denn schon Albert Schweitzer meinte, dass „jeder Patient seinen eigenen Arzt in sich führt“ und er forderte auf, diesen „inneren Heiler“ zu unterstützen.

Deshalb besteht seit dem Jahr 2010 auch die *Kooperation mit dem Dachverband der Selbsthilfe Kärnten*. Die Selbsthilfe kann nach einem stationären Aufenthalt helfen, Therapieerfolge aufrecht zu halten – im Sinne einer gelingenden Nachsorge. Das Erfahrungswissen jedes Einzelnen fließt in den Prozess der Selbsthilfe mit ein und spielt neben dem Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und der Unterhaltung eine wichtige Rolle (AEIOU der Selbsthilfe Kärnten).

Im Bereich Altersmedizin, geleitet von Prim. Dr. Björn Hilmar, werden die Aktivitäten der Selbsthilfe für Menschen im höheren und sehr hohen Alter besonders gefördert. Die Selbsthilfe ist somit bestens eingebettet und bietet, neben dem umfangreichen Geriatrie-Angebot, Hilfe zur Selbsthilfe an. Die SH-Gruppe 60+/70++ trifft sich mittwochs in der Stephanus Kapelle im Krankenhaus Waiern und wird teils von den Psychologinnen Mag. Silvia Wagner und Mag. Bettina Brodnig begleitet (Anmeldung unter ☎ 0664/5582366).

Trotz der bald beginnenden Umbauarbeiten für die neue Diakonie Klinik Waiern, die die Bereiche Akutgeriatrie, Sucht, Psychosomatik und Essstörungen am Standort Waiern/Feldkirchen bündeln wird, wird es „für die Selbsthilfegruppen immer einen Raum und Zeit geben“, sagt Frau Prim. Dr. Leopold, Ärztliche Leitung. „Ich bin sehr stolz auf das bestehende Angebot im Bereich der Selbsthilfe und auch in der neuen Diakonie Klinik Waiern wird diese zukünftig einen mindestens so großen Stellenwert haben“, so Leopold weiter. Und dieses Angebot wird interdisziplinär gestützt durch die Pflegedienstleitung, Herrn DGKP Jürgen Ster und die Psychologische Leitung Frau Dr. Eveline Oberleitner, sowie jedem einzelnen engagierten Mitarbeitenden im Bereich der Gesundheit.

Die Treffen der SH-Gruppe 60+/70++ im KH Waiern werden fallweise vom interdisziplinären Fachpersonal, sei es in Form von Vorträgen oder einem aktiven Austausch, begleitet. Auch die Seelsorge verstärkt die Gruppentreffen, hier danken wir besonders Herrn Ralf Blumenstein. Mit den Worten von Schopenhauer möchte ich schließen: „Jeder Tag ist ein kleines Leben – jedes Erwachen und Aufstehen eine kleine Geburt, jeder frische Morgen eine kleine Jugend, und jedes Zubettgehen und Einschlafen ein kleiner Tod.“

Mag. rer. nat. Carol Griesser  
Klinische Psychologin; Gesundheitspsychologin  
Selbsthilfekoordinatorin im Öffentlichen Krankenhaus  
Waiern der Diakonie de La Tour

## SELBSTHILFE-FORUM



## Rückblick auf das letzte Quartal 2022

Das beliebte Selbsthilfeforum, das für Teilnehmer:innen unterschiedlicher Selbsthilfegruppen die Möglichkeit bietet, voneinander zu lernen, sich zu vernetzen und sich mit spezifischen Themen auseinander zu setzen, konnte nach langer pandemiebedingter Pause wieder stattfinden.

Das gut besuchte Treffen am 14. November 2022 hatte den inhaltlichen Schwerpunkt, die neuen Mitarbeiter:innen kennen zu lernen und Informationen über die Neuerungen im Vorstand des Dachverband Selbsthilfe Kärnten zu geben.

Darüber hinaus wurde das Forum für das Kennenlernen und den Austausch unter den Selbsthilfegruppen genutzt.

Ebenso gab es eine Information über das Projekt „Community Nursing Annabichl“ der Stadt Klagenfurt Soziales (finanziert von der Europäischen Union). Dieses Angebot stieß auf reges Interesse und die regionale Einschränkung auf das Stadtgebiet Annabichl wurde sehr bedauert.

## Vorschau auf 2023 – Save the Dates

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten freut sich, dass im Jahr 2023 voraussichtlich alle geplanten Veranstaltungen und Treffen ohne Einschränkungen stattfinden werden können. Aus diesem Grund können wir bereits mit der Planung des beliebten Selbsthilfe-Forums beginnen. Neben Kennenlernen, Austausch und voneinander Lernen wird es auch interessante Informationen zu verschiedenen Themen geben. Nähere Informationen und Details werden jeweils rechtzeitig vor dem Termin per Mail verschickt.

Bitte reservieren Sie bereits jetzt untenstehende Termine – die Beginnzeit ist jeweils 14.00 Uhr, der Ort des Treffens ist im Gruppenraum des Dachverband Selbsthilfe Kärnten:

- ▶ Montag, 6. März 2023
- ▶ Montag, 8. Mai 2023
- ▶ Montag, 4. September 2023
- ▶ Montag, 6. November 2023



## 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 im April 2023 statt.

Wir ersuchen die Selbsthilfegruppen, ihre Anträge bis 31. März 2023 einzubringen.

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 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“





## Termine/Kontakt Daten der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

**Bitte beachten:** 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 Hohenheimstraße 3, ♀ Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

##### Bleiburg & Klagenfurt:

☎ 0650/349 40 95

### ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

#### SHG Alpha1 Österreich – Landesstelle Kärnten

☎ Christine Rapp ☎ 0650/411 87 53  
✉ christa.rapp@gmx.at

### APHASIE

#### SHG Aphasie Kärnten

1.3. von 16 – 18 Uhr, im Restaurant Inside, Ossiacher Zeile 70, Villach

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

##### Klagenfurt:

8.2./8.3./12.4., jeweils um 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzberg, Henselstraße 1a, Klagenfurt

##### Demenz-Café Klagenfurt:

1.2./1.3./5.4., jeweils von 9 – 12 Uhr, Pflegeheim St. Peter, Harbacher Str. 72, Klagenfurt  
♀ Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84,  
✉ hp15501@gmx.at

##### Villach:

20.2./20.3./17.4.

jeweils um 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal) in der Warmbader Str. 4

♀ Edith Kronschlager, 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

6.2./6.3./3.4., jeweils um 18 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### Morbus BECHTEREW

#### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

17.2. um 17 Uhr „Jahreshauptversammlung“

im Warmbaderhof, 9504 Warmbad Villach

29.3. „Atem-Bewegung-Entspannung“ mit DI Martina Wedenik

26.4. Stammtisch

jeweils um 18 Uhr, im Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, 9020 Klagenfurt

### CMT AUSTRIA

#### Interessengemeinschaft für Patienten mit vererbter Polyneuropathie

♀ Klaus Mannsberger, ☎ 0664/433 70 64,  
✉ klaus.mannsberger@cmt-austria.at  
🌐 www.cmt-austria.at

### CHOREA HUNTINGTON

#### SHG Chorea Huntington

♀ Sabine Kerschhaggl-Egger  
☎ 0650/29 20 105

### 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), Landesstelle Kärnten

♀ Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24  
✉ w.isopp@gmx.at

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

♀ 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 Gaggli ☎ 0650/890 92 53,  
✉ marisa.gaggli@gmx.at

### ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

#### SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam

♀ Mag. Martina Bergner ☎ 0664/972 59 36,  
✉ martinabergner57@gmail.com

#### SHG HIRNverletzt vernetzt

10.2. ab 10 Uhr, im Cafe Lebensgefühl, Bahnhofstraße 22a, Spittal/Drau

10.3. ab 14 Uhr, im SHT Zentrum Wernberg, Oberpälzer W. 2

14.4. ab 15 Uhr, im Cafe Lebensgefühl Wolfsberg, Johann Offner Str. 12

Bitte um Anmeldung bei ♀ Maria Liebhart  
☎ 0664/431 03 82

### ENDOMETRIOSE

#### SHG Endometriose

♀ Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44  
✉ emiliaandonova@hotmail.com

### EPILEPSIE

#### SHG Epilepsie Kärnten

24.02. ab 16 Uhr „Wie hat uns COVID19 verändert, wie finden wir wieder Lebensqualität“

25.03. ab 14 Uhr „Oster-Schnapsturnier“ im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### ESSSTÖRUNG

#### SHG Overeaters Anonymous

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

♀ Sabine ☎ 0677/636 900 01

✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

### FIBROMYALGIE

#### SHG Fibromyalgie Kärnten

23.2./30.3./27.4., jeweils um 14 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

♀ Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,  
✉ helga.liebwald@gmail.com

### HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten

11.2./11.3./1.4., von 10 – 12 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten

23.2./23.3./27.4., von 16:30 – 18:30 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

#### SHG Cochlea Implantat – Kärnten

9.2./9.3./13.4., von 17 – 19 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### KREBS

#### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach

♀ Monika Feindt ☎ 04242/420 07

#### SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

jeden Mittwoch um 10 Uhr beim Fischerwirt/Kreuzberg

#### SHV Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen

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

**KOPFSCHMERZEN****SHG Kopfweg**

9.2., „Erfahrungsaustausch“ um 19 Uhr im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

29.3., Vortrag mit Frau Dr. Tesar, Präsidentin der Kopfschmerzgesellschaft (Ort wird noch Bekanntgegeben)

**LUPUS ERYTHEMATODES****SHG Lupus Erythematodes**

👤 Evelin Radocha ☎ 0650/666 62 40

**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

**Völkermarkt:**

23.2./30.3./27.4., 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

**OSTEOPOROSE****SHG Osteoporose****Ferlach:**

20.2./20.3./17.4. jeweils um 18:30 Uhr, ÖGB Raum Rathaus Ferlach

**Spittal/Drau:**

16.2./16.3., jeweils um 18 Uhr im Gasthaus Brückenwirt 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@adreko.net

**Klagenfurt:**

21.3./18.4., jeweils um 15 Uhr, im Gasthof Kressnig (Neuwirt), St. Veiter Str. 244, 9020 Klagenfurt

👤 Ingrid Bliem ☎ 0681/105 229 42

✉ ingrid.bliem@aon.at

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

☎ 04242/543 12 ✉ office@hpe.at

**Klagenfurt:**

👤 Mag. Peter Kaufmann ☎ 0463/33 04 74

**Gailtal:**

👤 Edeltraud Kastner ☎ 0650/471 86 12

**Villach:**

1.2./1.3./5.4., „Erfahrungsaustausch“ jeweils um 18 Uhr, im AVS (Tiefgeschoss), Schlossgasse 6, Villach

**Spittal/Drau:**

21.2./21.3./18.4., „Erfahrungsaustausch“ jeweils um 17:30 Uhr, im Tageszentrum Pro mente, Gartenstraße 1, Spittal/Drau

**Völkermarkt: 24.2./31.3./28.4.**, um 18 Uhr, im Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8

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

👤 Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

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

Montags 6.2./6.3./3.4. jeweils um 14:00 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacherstraße 135, Post- bzw. STW-Bushaltestelle „Steinerne Brücke“

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

**SENIOR:INNEN****SHG 60+ und 70++**

👤 Mag. Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66

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

2.2./2.3./6.4. jeweils um 14 Uhr im Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107, 9500 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**

👤 Christina Unterweger, BA ☎ 0650/200 14 60

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

👤 Renate Anglic ☎ 0650/545 52 24

✉ turnenws@gmx.at

**ZWÄNGE****SHG Zwänge Kärnten**

👤 Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333

✉ berta.lackner@gmx.at

**INFORMATION**

# Regionale Selbsthilfe-Informationsstellen

**Bitte beachten:** Momentan sind die Selbsthilfe-Informationsstellen in allen Krankenhäusern 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 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, Termine nach telefonischer Vereinbarung ☎ 0463 - 310 380 oder ✉ [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)

**BH St. Veit/Glan, Marktstraße 15**

von 14 – 16 Uhr

**BH Feldkirchen, Milesistraße 10**

von 9 – 11 Uhr

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

von 10 – 12 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13**

von 9 – 11 Uhr

**BH Völkermarkt, Spanheimergasse 2, Sitzungssaal**

von 14 – 16 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Villach, Zeidler-von-Görz-Str. 3**

von 9 – 11 Uhr

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

von 13 – 15 Uhr

**RÜCKBLICK LETZTES QUARTAL 2022**

## Rückblick Adventpunsch

Erfreulicherweise durfte Ende 2022 wieder ein Adventpunsch stattfinden. Mit großer Vorfreude wurden die Vorbereitungen dafür gestartet und am 24. November 2022 konnten zahlreiche Gäste aus den Selbsthilfegruppen und auch Vernetzungspartner:innen begrüßt werden.



*v.l.n.r.: Walter Isopp (Schriftführer), Dir. Karl Felsberger (Präsident), Emilia Andonova BA (Vize-Präsidentin und Kassierin), Michael Gussnig (Vertretung des Bürgermeisters der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee), Dr.<sup>in</sup> Daniela Jakob-Fuchs (Vertreterin der Medizinischen Direktion im Klinikum Klagenfurt)*

## 2. Fördertopf-Sitzung des Selbsthilfe-Beirats:

Die zweite Sitzung des Selbsthilfe-Beirats im Jahr 2022 konnte am 17.11.2022 wieder in Präsenz im Büro des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten stattfinden. Dank der Förderung durch das Land und Spenden konnten die Unterstützungsanträge der Selbsthilfegruppen positiv erledigt werden. Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirats wird Ende April 2023 stattfinden. Die Frist für die Antragstellung um Unterstützung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf endet am 31. März 2023.





## WEITERBILDUNG

## Rückblick auf das letzte Quartal 2022

Der Workshop "Gut gerüstet für schwierige Lebensphasen – Resilienz aufbauen und stärken" hat planmäßig am 05. Oktober 2022 in den Räumlichkeiten des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten stattgefunden und die Weiterbildungsreihe des Jahres 2022 erfolgreich abgeschlossen.

Die Teilnehmer:innen nutzten den Tag zur Selbststärkung und genossen spürbar die Möglichkeit, sich wieder persönlich zu begegnen sowie miteinander und voneinander zu lernen.

Auch im Jahr 2023 wird es mit der Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich wieder ausgewählte Fort- und Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen geben.

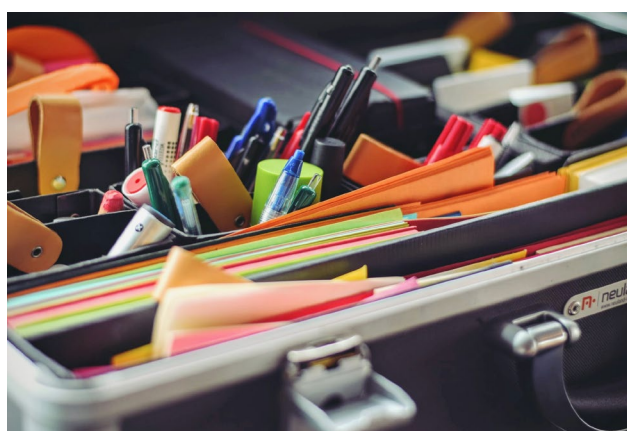


## Weiterbildung für Selbsthilfegruppen 2023

Für das Jahr 2023 ist es wieder gelungen, in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich ein abwechslungsreiches und umfangreiches Fort- und Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfegruppen zusammen zu stellen. Freuen Sie sich heute schon auf:

- ▶ Selbsthilfe goes digital – Freundschaft schließen mit Internet & Co – im März 2023
- ▶ Ich packe meinen Notfallkoffer – Hilfe zur Selbsthilfe in Krisen – im April 2023
- ▶ Waldbaden als Strategie der Selbstfürsorge – Kennenlernen / indoor – im Mai 2023
- ▶ Waldbaden als Strategie der Selbstfürsorge – praktische Übungen / outdoor – im Juni 2023
- ▶ Gesundheit kann man lernen – Salutogenese – im September 2023

Wie gewohnt erhalten Sie rechtzeitig per Mail alle notwendigen Informationen und Details zu Anmeldung und Ablauf (vorbehaltlich der Förderzusage durch den Fonds Gesundes Österreich).



## INFORMATIONEN

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.® Elke Waldner |  
 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

## Gründung der Selbsthilfegruppe Autismus-Spektrum-Störung ASS

Wir sind alle verschiedene Planeten, eines haben wir jedoch gemeinsam – wir umkreisen die Sonne.

Diese Gruppe steht für ehrlichen und wertschätzenden Austausch und Hilfestellung rund um unser gemeinsames Thema ASS.

Wir alle haben Höhen und Tiefen mit uns oder unseren Kindern und wir wollen uns gegenseitig unterstützen und stärken.

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei

👤 **Tanja Niederdorfer**

👤 **Christin Valentin**

✉️ assallefarben@posteo.at

🌐 Facebook: Austauschgruppe Kärnten für Angehörige bei Autismus Spektrum Störung

oder beim

**Dachverband Selbsthilfe Kärnten**

☎️ 0463/50 48 71

✉️ office@selbsthilfe-kaernten.at

## Gründung der Selbsthilfegruppe Stottern

Die SHG Stottern Kärnten soll eine Anlaufstelle für alle Betroffenen sein, die an einer Sprech-Störung leiden.

Als stotternde Person hat man es nicht immer leicht in der Gesellschaft. Immer noch werden Menschen mit mehr oder weniger auffälligen Redeflussstörungen belächelt oder sogar gehänselt.

Auch Personen, die gewisse Sprechsituationen meiden, um nicht zu stottern, in geschützten Bereichen aber flüssig sprechen, sind einem hohen Druck ausgesetzt, da es stressig ist, sein Problem stets zu verbergen.

Als jahrelanger Teilnehmer der SHG Stottern in Wien konnte ich am eigenen Leib erfahren, wie wertvoll es sein kann, sich mit Leuten auszutauschen, die dasselbe Problem haben. Man kann über verschiedene Therapieansätze und gemachte Erfahrungen im Bezug auf das Stottern diskutieren oder sich einfach mal den Frust von der Seele reden.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es für jeden Stotternden nicht leicht ist, sich einer fremden Gruppe anzuschließen, deren Sinn es noch dazu ist, Gespräche über ein emotionales Thema zu führen. Wenn man den Schritt aber einmal gewagt hat, erkennt man bald den Mehrwert der "Sache" und dass man sich hier stets willkommen bzw. verstanden fühlen kann.

**Geplanter Treffpunkt:** Villach,  
1 x monatlich von 17.00 bis 20.00 Uhr

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei

👤 **Florian Verient-Edlinger**

✉️ flo.edlinger@gmail.com

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