

KH Spittal/Drau: weiteres Selbsthilfefreundliches Krankenhaus in Kärnten

Am 17. Oktober 2024 fand die feierliche Übergabe der Urkunde für die erstmalige Zertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ im Krankenhaus Spittal an der Drau gemeinnützige GmbH statt.



Wir gratulieren dem Krankenhaus Spittal an der Drau und freuen uns sehr über diese Kooperation und darüber, dass damit die gelebte Selbsthilfefreundlichkeit auch in Oberkärnten sichtbar ist. Ein herzliches Dankeschön gilt den Ansprechpartner:innen (Foto) für den wertschätzenden Austausch und die gute Zusammenarbeit während des Zertifizierungsprozesses.

v.l.n.r. Dr. Gerald Bruckmann MAS, DGKP Michaela Wutti MBA MTD, Simone Smoley BA, Mag.^a Susanne Gärtner, Mag.^a Andrea Samonigg-Mahrer und Mag. Robert Erlacher MAS vom Krankenhaus Spittal/Drau, Karl Felsberger, Mag.^a Elke Waldner und Mag.^a Birgit Gesierich vom Dachverband Selbsthilfe Kärnten. Foto zur Verfügung gestellt von Krankenhaus Spittal a. d. Drau GmbH

**Rückblick
auf Veranstaltungen**

Seite 2

**Treffen und
Veranstaltungen der
Selbsthilfegruppen**

Seite 4

**Neugründungen von
Selbsthilfegruppen**

Seite 7

Rückblick



„Blödeln mit Tiefgang“

Die letzte Weiterbildungsveranstaltung des Jahres 2024 fand am 15. Oktober statt. Julia Stampfer begleitete die Selbsthilfe-Gruppenleiter:innen im Workshop „Blödeln mit Tiefgang“ mit Humor durch einen Tag, der ganz im Zeichen der Stressbewältigung stand.



Selbsthilfe-Forum

Das letzte Selbsthilfe-Forum fand am 4. November 2024 im Gruppenraum des DV Selbsthilfe Kärnten statt. Dieser Nachmittag stand ganz im Zeichen der Vernetzung und des Voneinander-Lernens. Wir freuen uns schon auf die Veranstaltungen im kommenden Jahr und hoffen wieder auf so reges Interesse und konstruktiven Austausch wie im heurigen Jahr.



v.l.n.r. Karl Felsberger, DGKP Elfriede Taxacher MBA MSC, Roberta Pessentheiner BA MEd, Dr. Patrick Fasching

Adventpunsch

Den Abschluss unserer Veranstaltungen bildet jedes Jahr der Adventpunsch. Mit zahlreichen Gästen konnten wir am 26. November 2024 gemeinsam auf ein erfolgreiches und arbeitsintensives Jahr zurückblicken. Wir bedanken uns bei allen Selbsthilfegruppen-Leiter:innen, Interessensvertreter:innen, Unterstützer:innen und dem Land Kärnten Abteilung 4-Soziales für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2024!

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
 **Gesundheit Österreich**
GmbH

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes Österreich**



NACHRUF

Mario Suklitsch-Wilplinger †

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten erfüllt schweren Herzens die traurige Pflicht, das Ableben von Herrn Mario Suklitsch-Wilplinger bekannt zu geben.

Mario Suklitsch-Wilplinger war Obmann des Vereins Niere:Kärnten, in dem er sich als Selbstbetroffener für die Anliegen der Nierenpatient:innen und die Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen einsetzte. Mit beeindruckender Kompetenz und viel Kämpferherz brachte er sich über die Grenzen des Landes Kärnten hinaus ein, indem er österreichische Nierenpatient:innen auf europäischer Ebene vertrat.

Als Selbsthilfegruppenleiter stand Mario Suklitsch-Wilplinger stets in wertschätzendem Kontakt mit dem Dachverband und sein Engagement für die Selbsthilfe wird nicht nur den Gruppen-Teilnehmer:innen, sondern auch dem Vorstand und den Mitarbeiterinnen des DV Selbsthilfe Kärnten fehlen.

Kärntner Selbsthilfe Fördertopf



Seit Juli 2002 gibt uns der Kärntner Selbsthilfe Fördertopf die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen auch finanziell zu unterstützen. Die Förderrichtlinien und -kriterien stehen zum Download auf unserer Homepage zur Verfügung. Bei Fragen zur Förderung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf steht Ihnen Frau Mag.^a Birgit Gesierich sehr gerne zur Verfügung.

Die nächste Sitzung des Selbsthilfebeirats findet am **10. April 2025** statt. Bitte merken Sie sich als spätesten Termin für eine Antragstellung den **31. März 2025** vor.

Bei Fragen:

DV Selbsthilfe Kärnten

Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

☎ 0463/50 48 71

✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at

Wenn Sie die Selbsthilfe-Aktivitäten gerne unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende an:
IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498 lautend auf
„Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf“

Wir bedanken uns

Der Selbsthilfebeirat unter dem Vorsitz von Herrn Mag. (FH) Wolfgang Pucher und der Dachverband Selbsthilfe Kärnten, vertreten durch den Präsidenten Karl Felsberger, bedanken sich herzlich bei Herrn Dr. Alfred Wurzer für seine langjährige aktive Mitarbeit in der Selbsthilfe in Kärnten.

Herr Dr. Wurzer war seit 2002 – also mehr als 20 Jahre – Mitglied des Selbsthilfebeirats und brachte sich dort mit seinem großen Fachwissen und persönlichem Engagement maßgeblich ein. Mit seinem ehrenamtlichen Bemühen war Herr Dr. Wurzer stets eine Stütze für den Dachverband



Selbsthilfe Kärnten, den Selbsthilfebeirat und alle Selbsthilfegruppen in Kärnten. Im Rahmen der Sitzung des Beirats am 21. November 2024 wurde Herr Dr. Wurzer offiziell verabschiedet. Die Selbsthilfe-Familie spricht ihm ein großes Dankeschön für die jahrelange wertvolle Mitarbeit aus.

Termine



Regionale Selbsthilfe- Informationsstellen

Bitte beachten Sie, dass für persönliche und individuelle Beratungen eine vorherige **Anmeldung** (ausgenommen Klinikum Klagenfurt) unter ☎ 0463 50 48 71 oder ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at **bis jeweils Montag vor dem Termin** unbedingt notwendig ist.

- **Klinikum Klagenfurt** – ohne Anmeldung!
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr
- **A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen**
Dienstag, 14–15 Uhr
- **BH Völkermarkt und LKH Wolfsberg**
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr
- **LKH Villach, ÖGK Spittal/Drau und Gaitalklinik Hermagor** – jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr

INFORMATION ZU DEN TERMINEN

Unter „**Termine Selbsthilfegruppen**“ finden Sie jene Gruppen, die tatsächlich Gruppentreffen im Sinne der Selbsthilfe anbieten – also regelmäßig, vertraulich, offen für neue Mitglieder, kostenlos und ohne wirtschaftliche Interessen.

Unter „**Veranstaltungen Selbsthilfegruppen**“ finden Sie Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und deren Leitungen, die zusätzlich zu Gruppentreffen stattfinden wie z. B. Turnen, Vorträge, Beratungen ...

Wir hoffen, dass die Termine damit für Sie übersichtlicher sind. Wenn Sie einen Irrtum oder gar Fehler entdecken, zögern Sie bitte nicht, uns Feedback zu geben – nur so können wir die Informationen zu Ihrer Zufriedenheit gestalten.

Termine können sich aus verschiedenen Gründen kurzfristig ändern bzw. abgesagt werden. Für eine aktuelle Übersicht empfehlen wir deshalb einen Blick auf unsere Website www.selbsthilfe-kaernten.at.

Termine/Gruppentreffen 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.

Der **DV Selbsthilfe Kärnten** ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30–14 Uhr) telefonisch unter ☎ 0463/50 48 71 und per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar.

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter

🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at

AD(H)S - SISTERHOOD

13.2./13.3./10.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten 🧑 Mag.^a Carmen Petutschnig

☎ 0650/411 87 53

✉ adhs.sisterhood@gmail.com

ANONYME ALKOHOLIKER

Klagenfurt: donnerstags, 18 Uhr, Altkatholische Kirche, Kaufmannsgasse 11

Villach: montags, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Adalbert-Stifter-Str. 21

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Villach: freitags, 18 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Wilhelm von Hohenheimstr. 3,

🧑 Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

Bleiburg & Klagenfurt:

☎ 0650/349 40 95

ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

SHG Alpha1 Österreich – Landesst. Kärnten

🧑 Christine Rapp ☎ 0699/110 429 72

✉ christa.rapp@gmx.at

ALZHEIMER

Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

Klagenfurt:

12.2./12.3./9.4., 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a

Demenz-Café Klagenfurt:

5.2./5.3./2.4., 9 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72

Gesprächsrunde via Internet mit

Mag.^a Christine Leyrouz:

19.2./19.3./16.4., 18 Uhr Anmeldung:

✉ hp15501@gmx.at

✉ shg-demenz@outlook.com

🧑 Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84

🌐 www.selbsthilfe-bei-demenz-klagenfurt.com

Selbsthilfegruppe Demenz Villach für

Angehörige von Demenzpatienten

Villach:

17.2./17.3./28.4., 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal), Warmbader Straße 4

Demenz-Café Villach:

4.2./4.3./1.4., 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementsches-Straße 55

🧑 Edith Kronschläger, Elisabeth Terbuch

☎ 0664/31 10 414 ✉ SH-AZVillach@gmx.at

Angehörige von Demenzkranken Lavanttal

Wolfsberg: 18.2./18.3./22.4., 16 Uhr, LKH

Wolfsberg, Paul-Hackhofer-Str. 9, Seminarraum 3

🧑 Ildiko Frajuk ☎ 0650/220 33 68

✉ frajuk99@gmail.com

🧑 Verena Greilberger ☎ 0660/556 42 60

Alzheimer und Demenz, Oberkärnten

🧑 Mag.^a Brigitte Stocker,

☎ 0664/184 66 88 ✉ brigitte.stocker@tz-moe.at

APHASIE

SHG Aphasie Kärnten

12.3., 16 Uhr, Restaurant Inside, Ossiacher

Zeile 70, Villach

ATEMWEGERKRANKUNG

SHG Atemwegserkrankte

3.2./3.3./7.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten* 🧑 Johanna Selisnik ☎ 664/890 10 51

✉ h.selisnik@gmx.at

BARRIEREFREI

Klagenfurt barrierefrei

7.2./7.3./4.4., 14 Uhr, Cafe Lilli, Domplatz 1,

Klagenfurt 🧑 Patrick Suklitsch-Wilplinger

☎ 0664/451 65 06

✉ klagenfurtbarrierefrei@gmail.com

🌐 www.klagenfurtbarrierefrei.at

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew -

Landesstelle Kärnten Bechterew-Selbsthilfe

26.2./26.3./30.4., 18 Uhr, Gasthof Krall, Klagenfurt

🧑 Mag.^a Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125

✉ kaernten@bechterew.at 🌐 www.bechterew.at

BIPOLARITÄT

Leben mit Bipolarität

20.2./20.3./17.4., 18 Uhr 🧑 Helga Napetschnig

DEPRESSION

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd

12.2./12.3./9.4., 13:30 Uhr, Evangelische Kirche

Gmünd, Griesß an der Lieser 5, 9853 Gmünd

🧑 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Angst-Panik-Depression-Burnout

Klagenfurt

12.2./26.2./12.3./26.3./9.4./23.4., 17:45 Uhr,

Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

🧑 DV Selbsthilfe Kärnten*

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung -

Gemeinsam statt einsam

Villach: 🧑 Mag.^a Martina Bergner

☎ 0664/972 59 36

✉ martinabergner57@gmail.com

HIRNverletzt vernetzt-Cafés

Wolfsberg: montags, 9 Uhr, Café Lebensgefühl,

Johann-Offner-Straße 12, Wolfsberg

🧑 Reinhold Ninaus ☎ 0664/542 50 34

St.Veit/Althofen: Anmeldung: Koordinatorin

🧑 Lena Weiss ☎ 0660/573 34 87

Villach: Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt ein-

sam“ Anmeldung: 🧑 Mag.^a Martina Bergner

☎ 0664/972 59 36 ✉ martinabergner57@gmail.com

ENDOMETRIOSE

SHG Endometriose

🧑 Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44

✉ verein@endometriose-kaernten.at

🌐 www.endometriose-kaernten.at

EPILEPSIE

SHG Epilepsie Kärnten

29.3./26.4., 14 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten* 🧑 Alexandra Hölbling

☎ 0660/844 19 41 ✉ xandi.3972@gmx.at

ESSTÖRUNG

SHG Overeaters Anonymous

dienstags, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten* 🧑 ausschließlich nach tel. Voran-

meldung bei Sabine ☎ 0677/636 900 01

✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie Kärnten

27.2./27.3./24.4., 15 Uhr, Privatklinik Villach,

Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach

🧑 DV Selbsthilfe Kärnten* oder

DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

HÖRBEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige und deren Angehörige - Kärnten

8.2./8.3./12.4., 10 Uhr, Gruppenraum

DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder - Kärnten

27.2./27.3./24.4., 16:30 Uhr, Forum besser Hören,

Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt

SHG Cochlea Implantat - Kärnten

13.2./13.3./10.4., 17 Uhr, Forum besser Hören,

Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt,

Alle Termine nach Anmeldung:

☎ 0463/310 380 oder ✉ office@besserhoeren.org

🌐 www.besserhoeren.at

KREBS

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs,

Villach:

28.2./28.3./25.4., 14 Uhr, LKH Villach, Nikolai-

gasse 43, Villach 🧑 Monika Feindt

☎ 04242/420 07 oder 0664/341 64 37

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

mittwochs, 10 Uhr, Fischerwirt/Kreuzbergl,

Klagenfurt

SHV Darmkrebs - Verein für Darmkrebs-

informationen

🧑 Helga Thurnher ☎ 01/714 71 39, 0676/9340746

27.2./27.3./24.4., 17 Uhr, Darmgruppe: Privatklinik

Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
 👤 DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

MISSBRAUCH

SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

Klagenfurt: 24.3., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* 👤 Jörg Rothenpieler
 ☎ 0664/376 58 50 ✉ joerg.rothenpieler@chello.at
Villach: 6.3./7.4., Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach 👤 Jörg Rothenpieler
 ☎ 0664/376 58 50 ✉ joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose

St. Veit/Glan: 24.2./31.3./28.4., 15 Uhr, Gasthaus Autohof Schnitzer, Völkermarkter Straße 55, St. Veit/Glan 👤 Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72
 ✉ martinapretis@gmx.at
Völkermarkt: 27.2./27.3./24.4., 13 Uhr, Café Lisi, Hart 23, Eberndorf 👤 Valentin Wutte
 ☎ 0664/407 13 00 ✉ valentin.wutte@hotmail.com

NARZISSMUS

SHG Narzissmus im Alltag

Klagenfurt: 27.2./27.3./24.4.,
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Villach: 7.2./7.3./4.4., 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach
 Voranmeldung erbeten! 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

NEBENNIERE

SHG Nebenniere

5.3., 17 Uhr, Cafe Bernold, im 2. Stock, Nikolaiplatz 2, Villach

NIERE

Niere Kärnten

20.3., 13 Uhr, Gasthof Steirerhof, Warmbader Straße 4, Villach, Anmeldung bis 16.3.
 ✉ max.taferner1@gmx.at ☎ 0650/354 42 63
 22.3., 12 Uhr, Vorstadtbeisl, Baumbachplatz 2, Klagenfurt/Waidmannsdorf, Anmeldung bis 16.3.
 ✉ patricksuklitsch@gmail.com ☎ 0664/451 65 06
 8.4., 13 Uhr, Gasthof Brückenwirt, An der Wirtschaftsbücke 2, Spittal/Drau, Anmeldung bis 2.4.
 ✉ roland.mihaljevic@aon.at ☎ 0664/73 87 82 13

OSTEOPOROSE

SHG Osteoporose

Spittal/Drau: 20.2./20.3./17.4., 17 Uhr, Gasthaus Brückenwirt Vereinslokal, Spittal/Drau
 👤 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46
 ✉ franz.kohlweiss@aon.at

MORBUS PARKINSON

SHG Parkinson-Patient:Innen/Angehörige

Oberkärnten: 11.2., 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor
 👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73,
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
Klagenfurt: 18.3./15.4., 15 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35, 👤 Ingrid Bliem
 ☎ 0681/10 52 29 42
 ✉ ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at

St. Veit/Glan: 12.2./12.3./16.4., 13:30 Uhr, Seniorentreff St. Veit/Glan, Bahnhofstraße 11a
 👤 Harald Horn ☎ 0664/40 15 100
 ✉ harald.horn@parkinsonselbsthilfe.at
Villach: 20.2./20.3., 14 Uhr/10.4., 13 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach 👤 Adolf Koffler, MBA
 ☎ 0664/73 75 75 73
 ✉ office@parkinsonselbsthilfe.at

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

SHG Pflegende Angehörige

5.2./5.3./2.4., 14 Uhr, Der Sandwirt, Pernhartgasse 9, Klagenfurt, Teilnahme nur mit voriger Anmeldung: 👤 Dr.ⁱⁿ Claudia Muri
 ✉ claudia.muri@gmx.at oder
 WhatsApp/SMS ☎ 0664/811 53 11

PLÖTZLICHER KINDSTOD

SHG Plötzlicher Kindstod

👤 Elfi Köstenberger ☎ 0660/880 89 90
 ✉ k.elfi@hotmail.com
 Interessent:innen gesucht

ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

✉ office@hpe.at 🌐 www.hpe.at/kaernten
Klagenfurt: 21.2./21.3./18.4., 17 Uhr, Vortragsaal Caritas, Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse) 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Villach: 20.2./20.3./17.4., 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang. Pfarrgemeinde Stadtpark, UG, W.-Hohenheimstraße 3 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
Völkermarkt: 28.2./28.3./25.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8
 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

PSYCHOSEN

SHG Psychose Villach

ausschließlich nach tel. Voranmeldung
 ☎ 0677/63 32 51 20

PSYCHOSOMATIK

SHG Psychosomatik Villach

11.2./11.3./8.4., 18 Uhr, Seminarraum des LKH Villach, Nikolaigasse 43

RHEUMA

SHG Rheuma Klagenfurt

26.2./26.3., 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Straße 57
 👤 Christa Pachel ☎ 0660/363 63 00

SHG Rheuma Villach

7.2./14.3./11.4., 15 Uhr, Kaffeerösterei, Italienerstraße 15, 9500 Villach 👤 Maria Liebhart
 ☎ 0664/431 03 82 ✉ maria.liebe7639@gmail.com

SCHLAGANFALL

SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt

montags 3.2./3.3./7.4., 14 Uhr, Roko Hof, POST- und STW Haltestelle Steinerne Brücke, Villacher Str. 135 👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SENIOREN

SHG 60+ und 70++

19.2./12.3./2.4./16.4., 10 Uhr, Krankenhaus Waiern, Raum 220, Feldkirchen
 👤 Mag.^a Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66

STOMA

SHG Stoma Villach

6.2./6.3./3.4., 13 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107 👤 Wilhelm Ladenhauf
 ☎ 0664/183 12 83 ✉ willi.ladi@aon.at

SHG Stoma St. Veit

29.4., 14 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit, Spitalgasse 26, Speisesaal

SUCHT

SHG Insiders - Angehörige von Drogenabhängigen

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

TOURETTE-SYNDROM

SHG „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte und Angehörige

28.3., 17 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach
 👤 Dunja Alexandra Mormone ☎ 0660/841 22 22
 ✉ kopfkinokaernten@gmail.com
 Interessent:innen gesucht

TRANSGENDER

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

1.2./1.3./5.4., 15 Uhr, Kardinalplatz 6, Klagenfurt 👤 Edith Walzl ☎ 0660/664 73 83
 ✉ edith.walzl@gmx.at

VERHALTENSUFFÄLLIGKEITEN BEI (KLEIN-) KINDERN

SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-) Kindern

👤 DV Selbsthilfe Kärnten*
 Interessent:innen gesucht

VERWAISTE ELTERN

SHG für Verwaiste Eltern

ausschließlich nach tel. Voranmeldung
 👤 Gabriele Kastinger Bed ☎ 0650/242 59 99
 ✉ schule.wg@gmail.com

WECHSELJAHRE

SHG Feuerfrauen Kärnten - Initiative Wechseljahre und Austauschtreffen

14.2., 17 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

ZWÄNGE

SHG Zwänge Kärnten

👤 Berta Lackner ☎ 0650/489 83 33
 ✉ berta.lackner@gmx.at

Veranstaltungstermine der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG) und Verbände

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle Kärnten Bechterew-Selbsthilfe
7.3., 17 Uhr Jahreshauptversammlung,
Warmbaderhof, Warmbad Villach

Epilepsie Kärnten
23.2., 14 Uhr, Faschingsfest 2025
Alexandra Hölbling ☎ 0660/844 19 41
✉ xandi.3972@gmx.at

Krebshilfe Kärnten - Begegnungsgruppe für an Krebs erkrankte Menschen
27.2./27.3./24.4., 17 Uhr, Klagenfurt
Anmeldung: ☎ 0463/50 70 78
✉ office@krebshilfe-ktn.at

Krebshilfe Kärnten - Yoga für Krebspatient:innen
5.2./19.2./5.3./19.3./2.4./16.4./30.4., 10:45 Uhr,
Klagenfurt Anmeldung: ☎ 0463/50 70 78
✉ office@krebshilfe-ktn.at

Niere Kärnten
2.3., 12 Uhr, Heringsschmaus im Gasthof Ratz,
Kirschentheur 6, 9162 Ferlach,
Anmeldung: bis 23.2.
✉ patricksuklitsch@gmail.com
☎ 0664/451 65 06
9.3., 9–15 Uhr, Kärntner Niereninformationstag,
LKH Villach, Anmeldung: bis 1.3.
✉ patricksuklitsch@gmail.com
☎ 0664/451 65 06
16.3., 10 Uhr, außerordentliche Mitglieder-
versammlung, Dachverband Selbsthilfe Kärnten,
Gutenbergstraße 7, Klagenfurt
27.4., 10 Uhr, Dankesmesse, Pfarrkirche Heilige
Margaretha, Friedensweg 1, Gottestal bei
Wernberg, Anmeldung bis 18.4.
✉ klimbacher.katja@gmx.at
☎ 0664/4486 823

Osteoporose Ferlach
19.2./19.3./16.4., 14 Uhr, Arbeiterheim Ferlach
Sonja Woschnak ☎ 0664/830 43 50 oder
☎ 04227/2435

Osteoporose Spittal/Drau
Jeden 2. Mittwoch im Monat, 8 Uhr,
GH Brückenwirt, Frühstück „Gemeinsam statt
einsam“
Franz Kohlweiss ☎ 0699/817 22 88 46
✉ franz.kohlweiss@aon.at

Österreichischer Herzverband - Landesverband Kärnten - Koronarturnen Kärnten Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Spittal/Drau, Althofen
Präsident Ing. Dietmar Kandolf
☎ 0463/501 755 oder ☎ 0660/767 10 00
✉ office@herzverband-ktn.at
Nähere Details zu den Terminen
www.herzverband-ktn.at

Parkinson Schwimmen und Tauchen mit den Blackdivers
8.2./23.2./9.3./23.3., 8–16 Uhr, Hallenbad Cap
Wörth, Velden, Anmeldung erforderlich unter
☎ 0681/103 68 144 oder ☎ 0681/103 06 288

Parkinson Tischtennisgruppe
Der TTC-Felsberger Gurnitz bietet wöchentlich
Trainingseinheiten an.
Agnes Jan ☎ 0650/271 70 70

Parkinson Schwimmen
9.2./23.2./9.3./23.3., 8–16 Uhr, Hallenbad Cap
Wörth, Velden, Anmeldung erforderlich unter
☎ 0681/103 68 144 oder ☎ 0681/103 06 288

Parkinsongymnastik - Oberkärnten
Dienstags (außer an Dienstagen mit
Gruppentreffen), 14:30 Uhr, Gailtal Klinik,
Radniger Str. 12, Hermagor
Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Parkinsongymnastik - Villach
Donnerstags (außer an Donnerstagen mit
Gruppentreffen), 14 Uhr, Privatklinik Villach,
Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach
Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
✉ office@parkinsonselbsthilfe.at
🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

Rheuma Klagenfurt
30.4., 13 Uhr, Backhendlschmaus,
Susus Backhendlstation, Luegerstraße 26
Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
29.3., Osterbackkurs, 9–13 Uhr, HBLA für
Land- und Ernährungswirtschaft Pitzelstätten,
9061 Klagenfurt-Wölfnitz, Anmeldung bis 25.3.
✉ kaernten@zoeliakie.or.at ☎ 0680/206 64 04

Behindertenverband/ Beteiligtenvertretung

CMT AUSTRIA

Interessensgemeinschaft für Patienten mit vererbter Polyneuropathie:
Klaus Mannsberger ☎ 0664/433 70 64
✉ klaus.mannsberger@cmt-austria.at
🌐 www.cmt-austria.at

DIABETES

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

SHG ÖDV Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene
Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24
✉ w.isopp@gmx.at

SHG ÖDV Villach
Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

HÖRBEINTRÄCHTIGUNG:

Forum besser HÖREN ☎ 0463/310 380
Termine nach telefonischer oder schriftlicher
Vereinbarung: ☎ 0463/310 380 oder
✉ office@besserhoeren.org

ÖGK Kundenservicestelle St. Veit/Glan,
Platz am Graben 4,
Termine: 5.2./5.3./2.4., 10–12 Uhr

BH Feldkirchen, Milesistraße 10,
Termine: 10.2./10.3./14.4., 9–11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau,
Feldstr. 1,
Termine: 4.2./4.3./1.4., 10–12 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg,
Roßmarkt 13,
Termine: 18.2./18.3./15.4., 9–11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Völkermarkt,
Seenstraße 2, Verwaltungsgebäude,
Termine: 18.2./18.3./15.4., 14–16 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Villach,
Zeidler-von-Görz-Str. 3,
Termine: 25.2./25.3./22.4., 9–11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Hermagor,
Egger Straße 7,
Termine: 26.2./26.3./23.4., 10–12 Uhr

Selbsthilfegruppengründungen in Kärnten

Kontaktabbruch: wenn Schweigen die Antwort ist – verlassene Eltern, verlassene Großeltern

Vom eigenen Kind verlassen! Wenn Söhne und Töchter den Kontakt zu ihren Familien abbrechen, kann man es als Eltern zuerst weder glauben noch verstehen. Wohin mit der Verzweiflung, der Traurigkeit, dem Schmerz, dem Ohnmachtsgefühl und den Fragen nach dem WARUM?

Es handelt sich um keine sogenannten Einzelfälle, bei denen man als Elternteil zunächst im ersten Moment denkt: „Das passiert nur mir“. Vielmehr ist es eine Realität, die mittlerweile einen großen Teil der Gesellschaft betrifft.

Das Verlassenwerden – der Kontaktabbruch durch das eigene Kind – ist eine seelische Belastung und nach wie vor ein Tabuthema. Die Angst vor Stigmatisierung kann oft zu Isolation und damit zu Vereinsamung führen.

Von anderen Betroffenen zu hören, wie es einem damit geht und Parallelen zu finden und zu erkennen, dass man mit diesem Thema nicht alleine ist, soll ein wichtiger Teil dieser Selbsthilfegruppe sein.

Wenn nichts mehr ist, wie es war, muss es gelingen mit der neuen Realität zu leben. Sich aus diesem Schmerz herauszuarbeiten und sich aus dem emotionalen Gedankenkarussell zu befreien, ist ein wichtiger nächster Schritt.

Das erste Treffen wird aller Voraussicht nach Ende Jänner 2025 stattfinden.

Kontakt & Information:

Frau Ingeborg Marktl

☎ 0676 941 14 78 ✉ ingeborg.marktl@gmx.net

Selbsthilfegruppen „Feuerfrauen Kärnten“ – Initiative Wechseljahre und Austauschtreffen

Informieren – Reden – Vernetzen

Die Wechseljahre sind eine Zeit voller Herausforderungen!

Früher oder später betreffen sie jede Frau.

Bereits Ende 30/ Anfang 40 können durch erste hormonelle Veränderungen körperliche und emotionale Beschwerden entstehen, die oft nicht mit den beginnenden Wechseljahren in Verbindung gebracht werden. Die vielfältigen Beschwerden der Wechseljahre können den Alltag im Familien- und Berufsleben stark beeinträchtigen. Noch immer wird über diese Lebensphase viel zu wenig gesprochen und aufgeklärt!

Durch Unwissenheit fehlt oft das Verständnis des Umfelds, Frauen fühlen sich alleingelassen und Hilfsangebote fehlen.

Wir reden darüber! In Austauschtreffen, im geschützten Rahmen, finden Themen rund um die Wechseljahre die längst notwendige Aufmerksamkeit. Wir tauschen uns aus, unterstützen und vernetzen uns!

Vor allem aber hören wir einander wertschätzend zu!

Wir veranstalten Info-Abende und Vorträge rund um das Thema Wechseljahre und Frauengesundheit.

Es gibt Hilfe und Du bist nicht allein!

Kontakt & Informationen:

Frau Christine Hitz-Gaggl, BA

☎ 0660/4757660 ✉ christine.hitz-gaggl@feuerfrauen.at



Impressum:**Medieninhaber, Herausgeber:**

Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten
 (ZVR-Zahl: 949747510), Gutenbergstraße 7,
 9020 Klagenfurt/Wörthersee
 Telefon: 0463/50 48 71

E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,

Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktionsteam: Mag.^a Elke Waldner |

Bilder: DV Selbsthilfe Kärnten – Archiv,
 Rechte bleiben bei den Fotografen

Herstellung: www.designation.at

Offenlegung siehe

www.selbsthilfe-kaernten.at

Büroöffnungszeiten: Montag bis Don-
 nerstag von 8:30 bis 14:00 Uhr bzw. nach
 telefonischer Terminvereinbarung

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

LAND  KÄRNTEN

Abt. 4 – Soziales



Leben mit Bipolarität

Gemeinsam schauen wir uns die Herausforderungen, aber auch die Potentiale eines Lebens mit einer bipolaren Störung an. Welche Bewältigungsstrategien wir entwickelt haben, welche Behandlungsformen uns geholfen haben, wie unser Umfeld unterstützend sein kann und andere Themen, die auch ihr gerne einbringen könnt, werden uns beschäftigen.

Es soll ein vertrauensvoller Raum entstehen, wo wir unsere Geschichten miteinander teilen, uns gegenseitig unterstützen und von einander lernen können.

Die Gruppe wird jeden 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Gruppenraum der Selbsthilfe Kärnten in der Gutenbergstraße 7 in Klagenfurt stattfinden.

Es ist uns wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Gruppe keine medizinische Behandlung oder Therapie ersetzt. Bei Bedarf wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Kontakt: Dachverband Selbsthilfe Kärnten

AD(H)S - sisterhood

AD(H)S - sisterhood ist eine Selbsthilfegruppe für Mädchen ab 14 Jahren und Frauen jeden Alters, die mit AD(H)S leben. In einem offenen und unterstützenden Rahmen bietet die Gruppe Raum für den Austausch von Erfahrungen, Alltagstipps und Strategien, um die Herausforderungen von ADHS gemeinsam anzugehen. Hier finden Frauen einen Kreis, der sie stärkt und inspiriert, um ihren eigenen Weg selbstbewusst und mit neuen Impulsen zu gestalten.

Kontakt:

Mag.^a Carmen Petutschnig ☎ 0699/110 429 72 ✉ adhs.sisterhood@gmail.com