



Selbsthilfe Kärnten

extra

SCHWERPUNKT:

Selbsthilfegruppe **bedeutet** für mich...

Die Gruppe vermag mehr
als der Einzelne

Ihre Meinung ist gefragt

Erfahrungen der
Vertreter einzelner
Selbsthilfegruppen

- 2** Inhalt / Vorwort
- 3** Die Gruppe vermag mehr als der Einzelne
(Fortsetzung auf Seite 15)
- 4** Ihre Meinung ist gefragt
Befragt wurden
Dir. Dipl. KH Bw. Siegfried Ruppig
Mag. Isabella Scheiflinger
LR Mag. Christian Ragger
- 6** Erfahrungen der Vertreter einzelner Selbsthilfegruppen
Auf den Seiten 6 – 14 erhalten Sie umfangreiche Einblicke und persönliche Gedanken von Vertretern unterschiedlicher Selbsthilfe-Gruppen.
- 15** Die Gruppe vermag mehr als der Einzelne
(Fortsetzung von Seite 3)
Vorstand neu gewählt

Namentlich gezeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Dachverbandes **Selbsthilfe Kärnten** wieder.

Die männliche Bezeichnung von Personen steht automatisch auch für die weibliche Form.

Aktuelle Informationen zum Thema „Selbsthilfegruppen“ unter www.selbsthilfe-kaernten.at

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

Selbsthilfe bedeutet für mich ...

Wenn in dieser Ausgabe über die Bedeutung von Selbsthilfe geschrieben wird, so kommen mir schon einige Gedanken dazu. Der Zugang findet auf unterschiedlichste Weise statt, doch eines haben alle gemeinsam. Die Menschen setzen sich mit viel Idealismus und Engagement für Gruppenmitglieder ein, sodass dadurch mit viel Menschlichkeit und oft Selbstlosigkeit wertvolle Hilfestellung gegeben wird.

Ähnliche Schicksale und Krankheit schweißen zusammen, geben den Menschen das Gefühl, nicht allein zu sein. Gegenseitige Wertschätzung ist ein wichtiger Bestandteil und wird auch praktiziert. Für die Gesellschaft stellt dies einen unschätzbaren Wert dar, weil ja diese Arbeit freiwillig und unbezahlt geleistet wird.

Ich selbst habe vor 20 Jahren die Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Gruppe Villach ins Leben gerufen und habe all die Jahre hindurch mit viel Freude diese Gruppe betreut.

Als langjähriges Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Kärnten konnte ich viel Erfahrung sammeln, vor allem aber habe ich gelernt, auch die Sorgen und Nöte anderer Gruppen zu sehen und dadurch meinen Blickwinkel zu erweitern. Für mich war es auch interessant, zu sehen, wie sich die Selbsthilfe Kärnten in diesen Jahren weiterentwickelt hat. Durch die Einbindung in Gespräche mit Ministerien und relevanten Stellen und durch Mitspracherechte konnte vieles bewegt werden. Die Selbsthilfe Kärnten war maßgeblich daran beteiligt, den Selbsthilfegedanken österreichweit flächendeckend zu verbreiten.

Durch administrative Unterstützung und die Freundlichkeit der MitarbeiterInnen der Selbsthilfe Kärnten kann die Arbeit der GruppenleiterInnen besser gemeistert werden.

So wünsche ich auch weiterhin ein gedeihliches „Miteinander“.



Sophie Stiegler

Sophie Stiegler
Vizepräsidentin der Selbsthilfe Kärnten

Mag. Monika Maier

„Die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“

ERWARTUNGEN.

An Selbsthilfegruppen werden unterschiedliche Erwartungen herangetragen: organisieren, vorbereiten, einladen, begrüßen, moderieren, strukturieren. Oft wird aber nicht bedacht, dass diese unterschiedlichen Erwartungen an Menschen gestellt werden, die selber von einer chronischen Erkrankung, Behinderung oder einem sozialen Problem betroffen und belastet sind. Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen oder Vorstandsmitglieder einer Selbsthilfeorganisation stehen deshalb oft unter einem hohen Anforderungsdruck, der von verschiedenen Seiten ausgeübt wird: seitens der Gruppe: Verantwortung zu übernehmen für alles, was in und für die Gruppe „laufen“ soll. Dabei soll immer alles optimal organisiert und vorbereitet sein und immer alles reibungslos funktionieren; seitens der Landes- oder Bundesverbände: Den Informationsfluss von oben nach unten zu gewährleisten; Interessenvertretung wahrzunehmen, Mitglieder zu aktivieren; seitens der Familie, die belastet ist durch die vorhandene Krankheit oder das soziale Problem und nicht noch zusätzlich psychosoziale Probleme tragen will, die durch die Gruppenaktivitäten entstehen können; durch persönliche Anforderungen, alles richtig zu machen, den gestellten Aufgaben gerecht zu werden, zuverlässig die Aufgaben zu bewältigen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Durch das selbstlose Selbsthilfe-Engagement wird die schwierige Situation oft erst gar nicht bewusst und so kann auch die Erfahrung „die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“ gar nicht genutzt werden.



Aus der Perspektive der Selbsthilfegruppen-Unterstützung bedeutet Selbsthilfegruppe für mich „...Bündelung unterschiedlicher Erfahrungen und Informationen, gemeinsame Aktivitäten und Unterstützung, Interessenvertretung aber auch die Tatsache, dass unterschiedliche Erwartungen an die Selbsthilfegruppe gestellt werden und von den Selbsthilfegruppen-Vertretern oft vergessen wird, dass grundsätzlich eine Gruppe von Menschen mehr vermag als der Einzelne.“

Mag. Monika Maier,

Geschäftsführerin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

VERANTWORTLICHKEIT.

Meist orientieren sich die Gruppenteilnehmer an den Initiatoren der Selbsthilfegruppe und es besteht die Erwartung, dass sie die Gesprächsleitung übernehmen. Wenn es in dieser Situation nicht gelingt, den Eindruck der generellen Verantwortlichkeit zu vermeiden, wird es schwierig sein, die Teilnehmer zu einer kontinuierlichen und aktiven Mitarbeit zu motivieren. Die Initiatoren werden in die Leiterposition gedrängt und die anderen TeilnehmerInnen werden kaum bereit sein, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen.

Wer von Natur aus eine „Helferpersonlichkeit“ ist, der lässt sich wohl auch eher gewinnen, für die Selbsthilfeorganisation eine Vereinsfunktion zu übernehmen. Von den „normalen“ Vereinsmitgliedern wird dann natürlich von den Vorstandsmitgliedern, die sie ja schließlich gewählt haben, besondere Aktivität verlangt.

BEREITSCHAFT.

Die meisten Vorsitzenden lassen sich beinahe zu jeder Tages- und Nachtzeit von Hilfebedürftigen anrufen und hören mit der Geduld eines Telefonseorgers zu. Sie machen Besuchsdienste in den Krankenhäusern und bei Betroffenen zu Hause. Sie planen, organisieren und leiten die Gruppentreffen und Veranstaltung. Sie gestalten Rundbriefe und Einladungen, gewinnen Referenten und besorgen Räume. Sie verwalten die Kasse, rechnen Spenden und Beiträge ab und dazu wandeln sie mitunter ein Zimmer ihrer privaten Wohnung in ein behelfsmäßiges Vereinsbüro um. Sie spannen Ehepartner und Kinder als Hilfskräfte ein. Sie geben Pressekonferenzen und halten Kontakt zu Politikern und zu professionellen Einrichtungen. Um das noch besser zu tun, studieren sie die Literatur und fahren zu Tagungen. Dies alles ertragen sie anscheinend klaglos nach dem Motto „Einer muss es ja tun“ und stehen tapfer ihren Mann oder – meistens – ihre Frau.

Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 15.

Ihre Meinung ist gefragt



**Dir. Dipl. KH Bw.
Siegfried Ruppnic**
Pflegedirektor des
LKH Klagenfurt



**Mag. Isabella
Scheiflinger**
Behindertenanwältin
des Landes Kärnten



**LR Mag. Christian
Ragger**
Sozialreferent

Selbsthilfegruppen bedeuten für das Sozial- und Gesundheitssystem...

Aufgrund der Veränderungen im Gesundheitswesen, speziell in den Akutstationären Bereichen durch geänderte Behandlungsmöglichkeiten, den immer kürzer werdenden Verweildauern sowie den begrenzten finanziellen Ressourcen kommt den Selbsthilfegruppen eine immer größer werdende Bedeutung zu. Sie können mit ihren Leistungen das Sozial- und Gesundheitssystem sehr gut ergänzen und auch entlasten.

In welchen Bereichen sehen Sie Möglichkeiten einer konstruktiven Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen?

Konstruktive Zusammenarbeit beginnt mit gegenseitiger Akzeptanz und Wertschätzung. Uns ist es ein Anliegen, den Patienten den Zugang zu Selbsthilfegruppen und Informationen über Selbsthilfegruppen zu vermitteln. Dazu gehören beispielsweise die Bereitstellung von Räumlichkeiten für Beratungsgespräche und Gruppentreffen, Informationsmöglichkeiten auf Anschlagtafeln, Prospektständern und elektronischen Medien sowie das Mitwirken bei Fortbildungsveranstaltungen oder bei einem Tag der Offenen Tür.

Welche Erwartungen haben Sie an Selbsthilfegruppen?

Durch die Weitergabe der Erfahrungen von Menschen, die gelernt haben, mit ihrer Krankheit umzugehen bzw. mit einer einschneidenden Lebensveränderung zu leben, können Selbsthilfegruppen die medizinische und pflegerische Versorgung bestens ergänzen. Im Rahmen der psychosozialen Nachbetreuung leisten sie einen wertvollen Beitrag, der die Lebensqualität verbessern und auch weitere Krankenhausaufenthalte verhindern kann.

SH-Gruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Sie bieten eine Möglichkeit der Problembewältigung an, welcher kein ArztIn, TherapeutIn, PflegerIn usw. zu leisten vermag. Die Selbsthilfegruppen stellen somit eine wichtige Ergänzung in unserem Sozial- und Gesundheitssystem dar. Neben diesen wichtigen Aufgaben übernehmen sie auch eine Art „Wegweiserfunktion“, da sie über örtliche Dienstleistungen, Fördermöglichkeiten und Angebote informieren. Ihre Tätigkeit muss daher entsprechend wertgeschätzt werden, unabhängig von der Tatsache, dass sie mit ihrer Arbeit das Sozial- und Gesundheitsbudget entlasten, was zu Zeiten des Sparprogramms sehr wesentlich erscheint.

Als Behindertenanwältin muss ich die Probleme der Menschen mit Behinderungen verstehen. Umso wichtiger ist es, mit den Selbsthilfegruppenmitgliedern in Kontakt zu bleiben. Die Zusammenarbeit werden wir durch regelmäßige Treffen forcieren. Weiters wurden vonseiten der „Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung (=AMB)“ verschiedene InteressensvertreterInnen, unter anderem auch die SH-Kärnten, zur Mitarbeit in einem Fachgremium eingeladen. Das AMB-Fachgremium wurde installiert, um vorrangig eine stärkere Interessensvertretung, eine bessere Vernetzungsarbeit sowie einen intensiveren Fachaustausch zu praktizieren. In weiterer Folge wollen wir gemeinsam Probleme diskutieren und an Lösungsvorschlägen arbeiten.

Die Erfahrungen und Rückmeldungen der SH Gruppen/Mitglieder sind mir sehr wichtig. Selbsthilfegruppen tragen auch zu einer qualitativen Verbesserung des professionellen Dienstleistungssystems bei, indem sie auf Versorgungsmängel, Versorgungslücken oder auf andere Probleme aufmerksam machen. Weiters wünsche ich mir, dass wir zukünftig verstärkt „Allianzen“ bilden, um die Lobby der Menschen mit Behinderungen zu stärken. Dazu brauche ich die Unterstützung der SH-Gruppen/Mitglieder, um die ich hiermit bitte. Zugleich wird eine Unterstützung von meiner Stelle garantiert, da ich zutiefst von der wichtigen Arbeit der SH-Kärnten überzeugt bin.

Ein unverzichtbares Korrektiv, das Änderungs- und Verbesserungsbedarf aufzeigt.

Bei der Gestaltung von Angeboten im Sozialbereich und bei der Kontrolle, ob diese auch tatsächlich bei den Zielgruppen ankommen.

Dass sie sinnvolle Vorschläge für das Gesundheitssystem aus der Sicht der Betroffenen einbringen und damit ein gutes Gegengewicht zu anderen Beteiligten aufgebaut wird.

Monika Honis

Die Österr. Vereinigung Morbus Bechterew bedeutet für mich...

ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Selbsthilfe bedeutet für mich „Hilfe zur Selbsthilfe“ und Pflege von freundschaftlichen Beziehungen durch Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen.

ZUSAMMENARBEIT

Ich verstehe darunter auch die Information der Betroffenen durch eine intensive Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten sowie mit Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens.

UNTERSTÜTZUNG UND GEMEINSCHAFT

Selbsthilfe bedeutet überdies Unterstützung bei Behördenwegen, individuelle Unterstützung auch bei Problemfällen und – nicht zu vergessen - gemeinsame Ausflüge und Reisen, sowie gesellige Zusammenkünfte wie Grillfeste und Kaffeepausen.

MOTIVATION

Eine besondere Aufgabe der Selbsthilfe ist die Motivierung der Patienten, aktiv an Therapien mitzuwirken.



morbus bechterew

Österreichische Vereinigung

Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

Kontakt: Monika Honis (Landesstellenleiterin)

Tel.: 0664/261 34 45 oder 0463/34 06 83

Mail: kaernten@bechterew.at

Web: www.bechterew.at

Renate Anglic

Die Selbsthilfegruppe Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke bedeutet für mich... „gemeinsam aktiv werden“

MÖGLICHKEITEN

Bewegung, Geselligkeit und sich selber etwas Gutes tun – die Möglichkeit dazu finde ich in der Selbsthilfegruppe und das nun schon seit 22 Jahren.



Im heurigen Jahr wurde Renate Anglic durch LH Gerhard Dörfler mit dem Silbernen Lorbeer für ehrenamtliche Tätigkeit ausgezeichnet.

AKTIV WERDEN

Die Auszeichnung des Landes Kärnten mit dem Silbernen Lorbeer für ehrenamtliche Tätigkeiten im heurigen Jahr ist eine wunderschöne Anerkennung für mich. Doch wichtiger ist die Erfahrung, Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe geben zu können und gleichzeitig auch selbst davon zu profitieren. Gerade bei Problemen mit der Wirbelsäule ist es am wichtigsten, selbst aktiv zu werden.

BALANCE

Durch das gemeinsame Turnen werden die anderen Gruppenteilnehmer zur Bewegung motiviert und gleichzeitig tue ich auch meiner Wirbelsäule etwa Gutes. Beim gemeinsamen Turnen gelange ich durch meine Anleitung und Unterstützung anderer auch selbst zur Stützung meiner eigenen Wirbelsäule. Und so schließt sich für mich der Kreis, in dem sich Geben und Nehmen die Balance halten.

SELBSTVERANTWORTUNG

David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte, schreibt: Die Grundregel lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.

Selbsthilfegruppe Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke

Kontakt: Renate Anglic

Tel.: 0463/26 14 42

Mail: turnenws@gmx.at

Josefine More

Die Selbsthilfegruppe bedeutet für mich... „Mut durch den Austausch unter Gleichbetroffenen“



AUSTAUSCH

Nachdem ich vier Jahre lang auf der Suche nach Unterstützung war, entschloss ich mich vor rund 14 Jahren nach einem Vortrag zu diesem Thema in Spittal/Drau eine Selbsthilfegruppe HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter zu gründen. Die Selbsthilfegruppe gibt mir die Möglichkeit, mit Angehörigen von psychisch Erkrankten in Kontakt zu treten und mich mit ihnen auszutauschen. Das Verständnis der Gruppenteilnehmer hat ganz wesentlich dazu beigetragen, dass ich den Mut gefunden habe, über meine eigenen Probleme zu sprechen. Der gemeinsame Austausch unterstützt das persönliche Wachstum, denn im Verstehen lerne ich und dadurch lerne ich auch, anzunehmen.



HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Tel.: 04242/543 12

Web: www.hpe.at

EXPERTIN IN EIGENER SACHE

Durch die Teilnahme an Fortbildungen, Tagungen und Seminaren aber auch durch Informationen über Angebote in anderen Ländern konnte ich mein eigenes Wissen erweitern und sehe mich dadurch in der Rolle der Expertin in eigener Sache. Dadurch wird die Vernetzung mit relevanten Einrichtungen erleichtert und auch die Entwicklung einer bedarfsorientierten Versorgung ermöglicht.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Eine besondere Herausforderung für mich war es, mutig auch in der Öffentlichkeit gegen die Ausgrenzung und Stigmatisierung aufzutreten, über richtiges Verhalten etc. aufzuklären, Anliegen gegenüber der Politik und Gesellschaft zu vertreten, aufzuzeigen was fehlt und mich für eine Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen einzusetzen.

Durch Beharrlichkeit und Geduld wurde in Kärnten vieles erreicht, aber es gibt noch viel zu tun, um eine gemeindenahere Versorgung für psychisch Erkrankte außerhalb des Krankenhauses zu ermöglichen und damit auch den Angehörigen zu helfen, ihre eigene Lebenssituation zu verbessern.

Denn trotz der schwierigen Lebensumstände mit dem Kranken ist es wichtig zu lernen, auf sich zu schauen und Unterstützung anzunehmen, um so die Situation zu verbessern.

Rosemarie Steiner

Der Verein „Hautnah“ bedeutet für mich... „die Möglichkeit für zahlreiche positive Begegnungen“

SCHICKSAL

In meinem Leben habe ich schon einige Schicksalsschläge verkraften müssen. Mein Sohn ist durch einen ärztlichen Kunstfehler bei der Geburt schwerstbehindert und ein Autounfall, an dem ich schuldlos beteiligt war, führte bei mir zu einer Gehbehinderung. Ich kenne daher aus eigener Erfahrung das Gefühl der Nieder geschlagenheit, Verzweiflung und Hilflosigkeit.

GEMEINSAM

Die Mitglieder des Vereins Hautnah haben ähnlich schwierige Situationen erlebt und bewältigt. Das Wissen, das wir dadurch erworben haben, stellen wir gerne unter dem Motto „die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“ zur Verfügung.

Denn Selbsthilfe bedeutet für mich:

- nicht alleine sein mit meinen Problemen und Sorgen
- Gespräche führen
- Erfahrungsaustausch
- Probleme behandeln
- Hilfe in Notlagen (z.B. bei Amtsgeschäften helfen)
- von Betroffenen etwas lernen



SELBSTHILFEVEREIN

Mein Wunsch wäre, dass Eltern mit beeinträchtigten Kindern unserem Verein als Mitglied beitreten, weil wir gemeinsam mehr bewegen können. Gerne werde ich mich als Obfrau des Vereins „Hautnah“ mit großem Engagement für die Menschen, Kinder und Jugendlichen einsetzen.

Verein „Hautnah“ – Verein zur Unterstützung und Integration Beeinträchtigter
Kontakt: Obfrau Rosemarie Steiner
 Bogenweg 23, 9710 Feistritz
Tel.: 0650/281 19 52

Christine Rapp und Gabriele Gruber

Die Selbsthilfegruppe Alpha1 bedeutet für uns... „gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, ...

... mit der Erkrankung im Alltag besser umgehen zu können und schließlich auch lehrreiche Ausflüge zu unternehmen.“

Die Alpha1 Selbsthilfegruppe Kärnten veranstaltete im Oktober 2009 einen Ausflug in einen Heilklimastollen in Oberkärnten. Begleitet wurden wir von einem „Kaiserwetter“, das unsere Ausflugsstimmung positiv beeinflusste. Wir hatten einen Termin außerhalb der Öffnungszeiten und wurden von den beiden „Stollen-Mädels“ ausgezeichnet betreut. Nebenbei erhielten wir auch einen kleinen Einblick in die Entstehung des Stollens. Über den Zugangsstollen ist der Ruheraum problemlos in 10 Min. zu erreichen. Für gehbehinderte Personen stehen Rollstühle zur Verfügung. Der Stollen hat eine Luftfeuchtigkeit von über 99 % und wir konnten ca.40 Minuten – eingehüllt in zwei Schlafsäcke und ausgerüstet mit einer herzigen Miniwärmflasche – im Heilklimastollen, der für Atemwegserkrankungen hervorragend geeignet ist, verbringen. Auf alle Fälle immer einen Ausflug wert.

Alpha 1 Österreich – Selbsthilfegruppe Kärnten
Kontakt: Christine Rapp
Tel.: 0650/411 87 53, **Mail:** christa.rapp@gmx.at



Alpha1 Mangel ist eine Erbkrankheit, die Lungen- oder Leberschäden hervorrufen kann. Mehr Infos auf unserer **Webseite:** www.alpha1-oesterreich.at

Rosa Petschenig

Der Verein „Bunter Schmetterling“ bedeutet für mich... „gemeinsam Herausforderungen annehmen, ...

... relevante Informationen sammeln und Kooperation mit ExpertInnen.“

INFORMATION.

Im Rahmen unserer regelmäßigen Gruppentreffen war kürzlich die Behindertenanwältin des Landes Kärnten, Frau Mag. Isabella Scheiflinger, zu Gast. Dabei konnten viele interessante Themen besprochen werden; wie z.B. Unterhaltszahlungen für beeinträchtigte Kinder, Sachwalterschaft bei Volljährigkeit des beeinträchtigten Kindes, Fahrt und Reisekostenersatz, Antrag auf erhöhte Familienbeihilfe bei erwachsenen behinderten Menschen, Pflegeurlaub für pflegende Angehörige oder der Antrag auf Ersatzpflege.

NETZWERK. Ein Thema, das die GruppenteilnehmerInnen beschäftigt, ist die Versorgung der beeinträchtigten Jugendlichen, wenn die Eltern aufgrund eines Notfalls plötzlich ihrer Versorgungspflicht nicht nachkommen können. Neben dem Kontakt zur Abteilung 13 bei der Kärntner Landesregierung ist es für Familien mit einem behinderten Kind wichtig, sich ein soziales Netzwerk aus Angehörigen, Nachbarn, beziehungsweise professioneller Institutionen (Hauskrankenpflege, Familienassistenz) aufzubauen, um im Bedarf darauf zurückgreifen zu können.

INTERESSENVERTRETUNG.

Ein weiteres brennendes Thema war die nachschulische Unterbringung von Jugendlichen im Lavanttal. Hier besteht dringender Handlungsbedarf. Dem Sozialreferenten wurde bereits ein Konzept für ein Mischprojekt (d.h. Anlehre und Beschäftigungstherapie in einer Einrichtung) vorgelegt, ebenso eine Bedarfserhebung, die einen Bedarf von 24 Betreuungsplätzen ergab. Der Standort St. Andrä war bereits besprochen, zudem ist er für alle Klienten gut erreichbar. Aufgrund einer politischen Entscheidung des Soziallandesrates wurde allerdings plötzlich Reichenfels als neuer Standort priorisiert. Gemeinsam haben wir uns geschlossen gegen den Standort in Reichenfels ausgesprochen und auch die Behindertenanwältin um ihre Hilfestellung gebeten. Auf unsere Initiative konnte in der Zwischenzeit eine Kompromisslösung erreicht werden. Es wurden 12 Betreuungsplätze in St. Andrä und 12 Betreuungsplätze in Reichenfels zugesagt. Wir wünschen uns allerdings auch bei der Auswahl der Trägerorganisationen und bei der

inhaltlichen Konzeption eingebunden zu werden. Da für die Jugendlichen der Betreuungsplatz oftmals eine Langzeitunterbringung ist, wünschen wir uns, dass das inhaltliche Konzept auf die Bedürfnisse der zukünftigen Nutzer und Nutzerinnen abgestimmt ist.

ERFAHRUNGSUSTAUSCH.

Neben der fachlichen Information ist es uns besonders wichtig, dass Eltern ihre persönlichen Anliegen einbringen und gemeinsam mit den Gruppenteilnehmern diskutieren können. Die Erfahrung, mit einem Problem nicht alleine zu sein, ist für mich die Motivation für mein Engagement.

Verein BUNTER SCHMETTERLING – Integrativer Arbeitskreis für Familien mit behinderten Kindern, Lavanttal

Kontakt: Rosa Petschenig, **Tel.:** 04358/23 73
Fax: 04358/23 73-4, **Mail:** Rosa.Petschenig@gmx.at
Web: www.bunterschmetterling.at

Gerlinde Preschern

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Klagenfurt bedeutet für mich...

Hilfe und Information aus erster Hand, zu der ich sonst keinen Zugang hätte – Geborgenheitsgefühl durch die Gruppe Gleichgesinnter – Unternehmungen die alleine nicht möglich wären – Entfaltung der eigenen Möglichkeiten in und für die Gruppe – Anstoß zur Selbstdisziplin und nicht Absinken in der ungesunden Bequemlichkeit – Freude an der Gemeinschaft mit lieben Menschen.



Osteoporose-Selbsthilfegruppe Klagenfurt
Kontakt: Gerlinde Preschern, **Tel.:** 0699/1227 14 00

Brigitte

Die Anonymen Alkoholiker bedeuten für mich... „es gemeinsam zu schaffen“



PROBLEM

Die Anonymen Alkoholiker sind Frauen und Männer, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben. Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen.

VERSTÄNDNIS

Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker sind, haben sie ein besonderes Verständnis füreinander. Sie haben diese Krankheit - den Alkoholismus - am eigenen Leibe verspürt und in der Gemeinschaft gelernt, sie zum

ES GIBT 2 AA-GRUPPEN IN KÄRNTEN. BESUCHEN SIE EINES UNSERER MEETINGS UZW:

AA-Gruppe Klagenfurt
Altkatholische Kirche
Kaufmannngasse 11
A-9020 · Klagenfurt
Freitag, 19:00 – 21:00

AA-Gruppe Villach
Evang. Pfarramt Villach Nord
Adalbert-Stifter-Straße 21
9500 Villach (neben dem Stadion Lind) rollstuhlgerecht
Montag, 19:00 – 21:00

oder wenden Sie sich an unsere Kontaktstelle

Tel.: 0664/350 63 29
tägl. 18:00 bis 21:00

oder schreiben Sie uns eine E-mail: AA-Gruppe-Villach@aon.at
Selbstverständlich wird alles, was Sie uns schreiben oder erzählen, vollkommen vertraulich behandelt.

Stillstand zu bringen, indem sie Tag für Tag ganz ohne Alkohol leben.

Mir haben die Anonymen Alkoholiker geholfen, mit dem Trinken aufzuhören. Ich bin jetzt zufrieden und lebe gern. Bedenke: Der Alkoholiker ALLEINE bestimmt ob seine Krankheit zum Stillstand kommt aber ALLEINE schafft er es nicht. Lass auch Du Dir kostenlos helfen.

Gute 24 Stunden

Brigitte,
(trockene Alkoholikerin)

GEMEINSCHAFT

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, das Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

HEUTE

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken.

12 SCHRITTE

Sobald er keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt er einen Teil seiner Krankheit in den Griff - sein Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen. Wenn er nüchtern bleiben will, braucht er aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben.

So beginnt der Alkoholiker sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zurechtzurücken, indem er die „Zwölf Schritte“ der AA anzuwenden versucht. Diese Schritte empfehlen Gedanken und Taten, die ihn in ein zufriedenes Leben führen können.

Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

WAS IST AA?

Diese Frage beantwortet umfassend unsere [Webseite](#):
www.anonyme-alkoholiker.de

Die Anonymen Alkoholiker kennen keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns durch eigene Spenden.

Die Anonymen Alkoholiker sind keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden, sie wollen sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Der Hauptzweck der Anonymen Alkoholiker ist, nüchtern zu bleiben und anderen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Mares

Die Al-Anon Familiengruppe bedeutet für mich... „Kraft für den Alltag“



UNTERSTÜTZUNG

Trinkt jemand in Ihrer Umgebung zu viel? Was immer Sie für Probleme haben, unter uns sind Menschen, die diese Probleme auch gehabt haben. Sie werden erkennen, dass keine Situation so schwierig ist, dass sie nicht verbessert werden könnte und kein Unglück so groß, dass es nicht zu verringern wäre. Wir hoffen, dass Sie in unserer Gemeinschaft die Hilfe und Freundschaft finden, die wir genießen dürfen.

EIGENER WEG

Wir sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern. In unserer Gruppe

IN KÄRNTEN GIBT ES ZWEI AL-ANON GRUPPEN:

Die Gruppe in Villach
gibt es seit 11 Jahren
Wir treffen uns im evang. Pfarrzentrum, Hohenheimstrass 3, 9500 Villach (Kirche am Stadtpark)
jeden Freitag von 20 -21:30

Die Gruppe in Bleiburg
gibt es ca. 2 Jahre
Wir treffen uns im Kath. Pfarrhof, Bleiburg
donnerstags (14-tägig) 19 – 20 Uhr

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Wir sind keine Religionsgemeinschaft, keiner politischen Gruppierung und keiner Sekte verbunden.

Umfassende Informationen findest du auf unsere [Webseite](#):
www.al-anon.at

Al-Anon ist das Beste, was mir in Leben passiert ist, und für viele der Gruppe auch. Gute 24 Stunden, kommt und versucht es, es lohnt sich!

Mares

(Angehörige)

sind nur betroffene Angehörige. Wir helfen uns gegenseitig mit Gesprächen und Erfahrungsaustausch. Ratschläge gibt es bei uns nicht, jeder Teilnehmer soll seinen Weg finden, mit der Familienkrankheit Alkoholismus umzugehen. Dabei helfen uns die 12 Schritte, die 12 Traditionen und die Slogans von Al-Anon. Wir versuchen Erfahrung Kraft und Hoffnung zu teilen, um unsere Probleme zu lösen.

DAS PROGRAMM - DIE ZWÖLF SCHRITTE

Für einen Alkoholiker, der ein Leben ohne Alkohol führen will, genügt es nicht, dass er das „erste Glas“ stehen lässt. Er braucht ein geistiges Programm für sein zukünftiges Leben. Die Anonymen Alkoholiker haben ihr „Programm“ in „Zwölf Schritte“ eingeteilt.

Der Erste Schritt:

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten“

ist die notwendige Voraussetzung für einen neuen Anfang. Die übrigen elf Schritte sind Empfehlungen, gewonnen aus bitteren Erfahrungen unzähliger Alkoholiker, die dem Einzelnen helfen sollen, sein nüchternes Leben einzurichten - zu genesen.

ANONYMITÄT

Ein wichtiger Punkt ist die Anonymität: Wen du hier siehst, was du hier hörst, wenn du gehst, bitte lass es hier.

KRAFT

Ich persönlich habe mein Leben positiv verändert und andere aus der Gruppe auch. Al-Anon gibt uns Kraft für den Alltag und macht unseren Kopf frei, für die schönen Dinge des Lebens.

EIGENVERANTWORTUNG

Der Weg zur Erkenntnis, dass ich nur für mich und meine Zufriedenheit verantwortlich bin, war sehr lang. Der Alkoholiker muss seinen Weg selber finden, entweder zu den Anonymen Alkoholikern, in der Therapie, oder gar nicht.

DIE ZWÖLF TRADITIONEN

Die „Zwölf Traditionen“ sind der Wegweiser für die Arbeit der Gruppen innerhalb und außerhalb der Gemeinschaft. Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen:

Fünfte Tradition: „Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden.“

Siebente Tradition: „Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.“

Franz Zyka

Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens bedeutet für uns... „heraus aus der Isolation!“



FAMILIE

Was ist eine (Groß-) Familie? Normalerweise bestehend aus Vater, Mutter, Kindern und im ländlichen Raum überwiegend auch mit Großeltern. Es gibt aber auch Familien, die sich erst bilden und langsam wachsen, sich zu einer großen Familie entwickeln.



DIAGNOSE

Als meine Blutwerte immer schlechter wurden und ich im Frühjahr 2005 im Kaiser-Franz-Josef-Spital in Wien erfuhr, dass ich Dialysepatient werde und einen Shunt brauche, war das für mich ein Schock. Ich war sehr deprimiert und meine Antwort an den

Arzt lautete: „Ich, damals im 77. Lebensjahr stehend, möchte noch gerne ein, zwei Jahre leben, damit ich das Heranwachsen meiner beiden Enkelkinder (3 Jahre und 1 Jahr alt) noch etwas erleben darf“. Auch die Mitteilung, dass ich mit keiner Transplantation rechnen kann, weil ich zu alt bin, hat mich sehr getroffen.

ANNEHMEN

Der weitere Prozess, die Krankheit anzunehmen, mit ihr zu leben und nicht aufzugeben, ist mir Gott-sei-Dank gelungen. Und dies mit Hilfe der hilfreichen Schwestern, der besorgten Ärzten und der Chefs der Dialysestationen in Wien und Klagenfurt.

GLEICHGESINNTE

Bei einem Dialysetermin in Klagenfurt lernte ich durch sein freundliches, erfrischendes Auftreten den Gründungsobmann der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens, Herrn Horst Schuller, kennen. So war der erste Kontakt mit einer „Großfamilie“ zustande gekommen. Meine Gattin und ich wurden zur Jubiläumsweihnachtsfeier eingeladen und es war ein gelungenes Fest einer „großen Familie“, bei dem wir mit vielen Gleichgesinnten und deren Angehörigen ins Gespräch kamen. Wir durften dabei sein. Herzlichen Dank!

Vielen Dank an den Vater der Familie (Herr Ing. Gernot Waste), allen ehrenamtlichen Mitarbeitern der Selbsthilfegruppe und den vielen, guten Schwestern. Alle zusammen sind eine „Kärntner Großfamilie“ bzw. die Quelle des Segens und des Weiterlebens...



Susanne Murnig

„Selbsthilfegruppe bedeutet für mich...“

ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Für mich ist ein ganz wichtiger und nicht zu unterschätzender Aspekt von Selbsthilfegruppen der Erfahrungsaustausch den normalerweise kein Arzt oder Angehöriger in dieser Form bieten kann. Gespräche zu führen, sich mit Menschen mit gleichen Problemen, gleichen Sorgen auszutauschen, schafft Vertrauen und nimmt ein wenig die Zukunftsängste. In der Selbsthilfegruppe entwickelte ich sofort das Gefühl, verstanden zu werden.

INFORMATION

Die verschiedenen Vorträge bieten oft sehr interessante und aufschlussreiche Informationen die für die eigene Krankheit sehr wichtig und hilfreich sein können.

GESELLIGKEIT

Um Verständnis zu finden und um aus der eigenen krankheitsbedingten Isolation zu entfliehen ist es umso wichtiger, sich mit Gleichbetroffenen zusammenzuschließen. Gemeinsame Unternehmungen fördern das Gruppenbewusstsein und daher ist für

„Was ist herrlicher als Gold? fragte der König. Das Licht, antwortete die Schlange. Was ist erquickender als Licht? fragte jener. Das Gespräch, antwortete diese.“

(Johann Wolfgang Goethe)

mich die Geselligkeit ebenfalls so wichtig, denn die darf keineswegs zu kurz kommen.

ENGAGEMENT

Die Mitarbeit im Verein erfordert Engagement und kann sehr zeitintensiv sein. Jedoch wenn ich sehe mit welcher Freude die Mitglieder dabei sind und wie dankbar sie für die unterschiedlichsten Veranstaltungen sind, dann entschädigt das den ganzen vielen Zeitaufwand...

Abschließend kann ich nur sagen, die Selbsthilfegruppe hat mich von Anfang an aufs herzlichste aufgenommen und durch sie habe ich Vertrauen und viele neue Freunde dazu gewonnen!

Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens

Kontakt: Ing. Gernot Waste
(Obmann)
Tel.: 0650/692 28 48
Mail: dial.ktn@utanet.at

Horst Schuller
(Obmann Stellvertreter)
Tel.: 0463/416 73
Mail: hoschu04@yahoo.de
Web: www.nierektn.at

Bruno Fister

Ohne Geld ka Musi!

AKTIVITÄTEN

Ich bin als Dialysepatient nun schon einige Jahre Mitglied bei der „Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens“ und habe schon an einigen Aktivitäten teilgenommen.

AUFWAND

Aus Gesprächen erfuhr ich, dass einige Mitglieder schon 2 Jahre mit dem Mitgliedsbeitrag im Rückstand sind. Da ich vor meiner Erkrankung 35 Jahre bei einem Chor als Sänger, Organisationsreferent, Obmannstellvertreter und Kassier tätig war, glaube ich einen Einblick in das Vereinswesen zu haben und weiß mit welchem unentgeltlichen Zeitaufwand diese Tätigkeiten verbunden sind. So stellen sich mir die Fragen: Wann gehe ich zu einem Verein? Was trage ich zum Vereinsleben bei? Was erwarte ich mir?

SOLIDARITÄT

In erster Linie gibt es meiner Meinung nach zuerst Pflichten und dann erst Rechte! Es kann nicht sein, dass man bei den Aktivitäten des Vereins mitmacht und den Mitgliedsbeitrag, der ohnehin bei diesen Angeboten sehr niedrig ist, nicht rechtzeitig einzahlt.

Dem Herrn Ing. Waste und seinem Team ein herzliches Dankeschön und weiterhin viel Erfolg!

Mag. Brigitte Slamanig

Willibald Strasser

Edeltraud Kastner-Puschl

Selbsthilfegruppe bedeutet für uns ... „nicht belehren zu wollen, sondern Mut zu machen

und aus unseren ganz persönlichen Erfahrungen zu sagen, dass es sich lohnt, dabei zu sein!“

GEMEINSCHAFT

Das erste Treffen der Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und deren Angehörige fand im November 2000 statt. Die Zielsetzung richtet sich vor allem darauf, die Interessen der Betroffenen und deren Angehörigen zu sammeln und ernst zu nehmen. Um die Situation leichter meistern zu können, ist die größte Hilfsquelle die Gruppe selbst. Durch den Erfahrungsaustausch verlieren die Betroffenen das Gefühl der Isolation und Fremdheit. Der Austausch über den individuellen Umgang mit gemeinsamen Problemen ermöglicht wechselseitige Beratung und gegenseitige Hilfe, in der sich Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl entwickeln. Fachvorträge von ReferentInnen aus den verschiedenen Bereichen informieren zu speziellen Fachthemen und die Referenten beantworten gerne Fragen der TeilnehmerInnen. Das gemütliche und gesellige Miteinander kommen dabei nicht zu kurz. Die monatlichen Gruppentreffen stehen ganz unter dem Motto „Schwerhörigkeit sieht man nicht, man muss darüber reden!“.

NEUE WEGE

Im Jahr 2006 wurde die Cochlea Implantat Gruppe ins Leben gerufen. Für viele hörbeeinträchtigte Menschen, die mit Hörgeräten keinen Hörerfolg mehr erzielen können, ergeben sich Fragen nach neuen Möglichkeiten und Wegen des Hörens um weiterhin oder wieder in der hörenden Welt lautsprachlich kommunizieren zu können. Ein Cochlea Implantat (CI) gibt vielen hörgeschädigten Menschen Hoffnung. In der Gruppe können Betroffene und Interessierte ausführlich Informationen und Erfahrungen von Betroffenen und kompetenten Fachleuten einholen. Der Umgang mit gemeinsamen Themen bzw. der gegenseitige Erfahrungsaustausch macht Mut zu neuer Aktivität und stärkt das Selbstbewusstsein.

GRUPPENTREFFEN

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und deren Angehörige
im Gruppenraum des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten (Kempferstraße 23, 3. Stock, Klagenfurt)
am 2. Samstag im Monat,
10.00 – 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Cochlea Implantat
im Forum besser HÖREN (Bahnhofstraße 47, 1. Stock, Klagenfurt)
am 2. Donnerstag im Monat,
17.00 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für Eltern hörbeeinträchtigter Kinder
im Forum besser HÖREN (Bahnhofstraße 47, 1. Stock, Klagenfurt)
am 4. Donnerstag im Monat,
16.30 – 18.30 Uhr

INKLUSION

Auch die Gründung der Gruppe Eltern hörbeeinträchtigter Kinder im Jahr 2007 ist zu einer enormen Bereicherung und Stütze für viele Eltern hörbeeinträchtigter Kinder geworden. Der monatliche Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ermutigt immer wieder, die Alltagssituation besser zu bewältigen. Fachvorträge rund um die Belangen Cochlea Implantat sowie Hörgeräte, technische Hilfsmittel, Frühförderungen und schulische Integration sollen dazu beitragen, eine bestmögliche Inklusion hörgeschädigter Kinder in der hörenden Welt zu gewähren und Zugang zu Informationen zu bekommen. Eine umfassende Aufklärung hat einen hohen Stellenwert, da eine rechtzeitige Versorgung und individuelle Förderung der Kinder entscheidend für ihre Zukunft ist. Zusätzlich werden den Eltern durch die Gespräche mit anderen Betroffenen Perspektiven und Möglichkeiten eröffnet und so die eigenen Situation zu verbessern.

Die Gruppen sind im Forum besser HÖREN zusammengefasst.
Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten
Tel.: 0463/3103 80

Mail: info@besserhoeren.org
Web: www.besserhoeren.org

Mag. Monika Maier

„Die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“

Nachtrag zu Seite 3

ÖFFENTLICHKEIT.

Die Öffentlichkeit honoriert dieses Engagement sogar z.B. durch einen wohlklingenden Titel „Vorsitzende“, „Leiterin“ oder „Präsidentin“, durch ein gelegentliches Foto in der Zeitung, wenn z.B. der Leiter einer Bank gerade einen Spendenscheck überreicht. Bis an die Grenzen der Erschöpfung wird hier manchmal von Menschen gegangen, die ja immerhin selbst mit einer Krankheit bzw. mit einer belastenden Lebenssituation zu kämpfen haben. Oft fühlen sie sich wenig unterstützt, ja im Stich gelassen oder ausgebeutet von der Öffentlichkeit aber auch von den Mit-Betroffenen in der eigenen Gruppe. Aber der scheinbar naheliegendste Weg, nämlich die eigene Selbsthilfegruppe bzw. –organisation zur Regulation, zur Entlastung, zum Teilen von Arbeit und Verantwortung heranzuziehen, wird nur höchst selten erfolgreich beschritten. Eine zentrale Grundidee des Selbsthilfegedankens, nämlich Geben und Nehmen, Helfen und Hilfe empfangen bzw. zwischen diesen Rollen je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten wechseln zu können, bleibt weitgehend ungeachtet und ungenutzt.

LEITSPRUCH.

Ein Ausspruch, der im Coaching verwendet wird, könnte durchaus als Leitspruch für die Selbsthilfegruppen-Arbeit verwendet werden: Würde ich Dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst, und Du wirst vielmehr an sie glauben, weil Du sie selbst herausgefunden hast. (Eliy M. Goldbratt / Jeff Cox)

Die SELBSTHILFE:konkret

– das Magazin der ARGE Selbsthilfe Österreich – steht zum Download unter www.selbsthilfe-oesterreich.at. Gerne können Sie auch ein kostenloses Exemplar



Vorstand neu gewählt

Im Rahmen der ordentlichen Generalversammlung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten im Juni 2009 wurde auch der Vorstand für die Funktionsperiode 2009 – 2012 neu gewählt. Dr. Horst SEKERKA wurde in seiner Funktion als Präsident des DV Selbsthilfe Kärnten für eine weitere Funktionsperiode bestätigt. Unterstützt wird Dr. Sekerka von Dr. Andreas TSCHERNITZ (Verein herzkrankes Kind) und Sophie STIEGLER (ARGE Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Kärnten) als Vizepräsidenten. Nachdem Herr Rudolf WALLUSCHNIGG, der viele Jahre als Kassier zur Verfügung gestanden ist, seine Funktion zurückgelegt hat, wurde Herr Dr. Wolf-Dieter VOGELLEITNER (MS-Club Kärnten) mit der Funktion des Kassiers betraut (Stellvertretung: Monika HONIS, Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Landesstelle Kärnten). Für die Schriftführung wird zukünftig Brigitte EDLINGER (SHG Restless Legs Kärnten) und in ihrer Stellvertretung Gertraud RAMETSTEINER (Österreichische Diabetikervereinigung Kärnten) zuständig sein.

Auf Grund ihrer langjährigen aktiven Tätigkeit im Vorstand des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten bzw. als Rechnungsprüferin wurden Herr Rudolf WALLUSCHNIGG - SHG Atemwegserkrankte Kärnten und Frau Pia WÜRSCHL - KiB children care Kärnten, von der Generalversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt.



per Telefon: 0664/342 91 37
oder per Mail:
arge@selbsthilfe-oesterreich.at anfordern.

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

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber:
Selbsthilfe Kärnten - Dachverband
für Selbsthilfeorganisationen im Sozial-
und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände- bzw. -organisationen,
ZRV-Zahl 949747510,
Kempferstraße 23/3, Postfach 108,
9021 Klagenfurt
Telefon (0463) 50 48 71
E-mail: office@selbsthilfe-kaernten.at
www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktion:

Mag. Monika Maier und Mag. Stefanie Rieser

Satz:

designation - Strategie | Kommunikation | Design
Spanheimerstraße 14, 9020 Klagenfurt

Druck:

Druckzentrum St. Veit GmbH,
Völkermarkter Straße 39, 9300 St. Veit/ Glan

Erscheinungsweise:

Die Zeitung ist eine Sondernummer zur
„Selbsthilfe Kärnten Info“. Sie dient zur Verbrei-
tung des Selbsthilfegedankens in der Öffent-
lichkeit und informiert über die Aktivitäten von
Selbsthilfeorganisationen.
Darüber hinaus bringt das Medium gesund-
heits- und sozialpolitische Beiträge.

BEZIRK VILLACH

LKH Villach, Informationsstelle der Selbsthilfegruppen

(Tel.: 04242/208-2730):

Dachverband Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch von 13.00 – 15.00 Uhr

Mit folgenden themenspezifischen Selbsthilfegruppen und –organisationen kann Kontakt aufgenommen werden:

- Österreichische Diabetikervereinigung – SHG Villach
- NTE (Nah-Todeserfahrung) – SHG
- Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach
- SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten
- SHG Rheumatische Erkrankungen, Villach
- Visuelles Hören – Sozial-, Lehr- und Forschungsverband
der Gehörlosenkultur
- SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige, Villach

*Die Termine erhalten Sie im Büro der Selbsthilfe Kärnten
unter der Telefonnummer 0463/50 48 71
oder im Internet unter www.selbsthilfe-kaernten.at/infostellen*

BEZIRK KLAGENFURT

LKH Klagenfurt; Abteilung Nuklearmedizin

(Tel.: 0664/921 80 63):

Dachverband Selbsthilfe Kärnten:

am 1. und 4. Dienstag im Monat von 13.30 – 15.30 Uhr (ab Feber 2010)

Mit folgenden themenspezifischen Selbsthilfegruppen und –organisationen kann Kontakt aufgenommen werden:

- Österr. Lymph-Liga – Landesstelle Kärnten
- SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten
- Österreichische Diabetikervereinigung – SHG Klagenfurt
- SHV Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen

*Die Termine erhalten Sie im Büro der Selbsthilfe Kärnten unter der
Telefonnummer 0463/50 48 71 oder im Internet unter www.selbsthilfe-kaernten.at/infostellen*

BEZIRK HERMAGOR

Gailtal-Klinik Hermagor

(Informationen unter Tel.:04282/2220):

Am zweiten Mittwoch im Monat von 9 – 11 Uhr in der Selbsthilfe-
Beratungsstelle der Gailtal-Klinik in Hermagor

BEZIRK SPITTAL/DRAU

Kärntner Gebietskrankenkasse

– Verwaltungsstelle Spittal/Drau, (Tel. 0505 855-4211):

Am ersten Mittwoch im Monat von 9 – 11 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG

LKH Wolfsberg, Verwaltungsgebäude

(Schulungsraum; Tel.: 0664/921 80 63):

Am zweiten Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT

Bezirkshauptmannschaft Völkermarkt

(Tel.: 0664/921 80 63):

Am zweiten Dienstag im Monat von 13 – 15 Uhr in der Bezirkshaupt-
mannschaft Völkermarkt (Amtsgebäude 1, 1. Stock, Zimmer 101),
Spanheimergasse 2

*Sollten die regionalen Selbsthilfe-Informationsstellen nicht besetzt sein,
erhalten Sie Informationen zum Thema „Selbsthilfegruppen“ unter der
Telefonnummer 0463/50 48 71 oder im Internet unter*

www.selbsthilfe-kaernten.at