

## Gut Ding braucht Weile!

Paul RÖSCH, der maßgeblich an der Gründung des DV Selbsthilfe Kärnten im Jahr 1990 beteiligt war, wurde wegen seiner Verdienste im Selbsthilfebereich auf Beschluss der Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten bereits 1997 zum Ehrenpräsidenten ernannt. Eine sichtbare Auszeichnung gab es damals allerdings nicht. Das wurde nun im Rahmen eines Arbeitessen, zu dem Paul RÖSCH seit vielen Jahren die Vorstandmitglieder und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten einlädt, nachgeholt.

Paul RÖSCH erinnert sich an die Gründungsphase: „Bei einem Treffen mit Vertretern von Selbsthilfegruppen und Behindertenverbänden im Dezember 1989 wurde diese Initiative nach dem Prinzip der Selbstorganisation seitens der Selbsthilfegruppen begeistert aufgenommen. Erfahrene ehrenamtliche Funktionäre aus dem Bereich der bestehenden Behindertenverbände erklärten sich bereit, den Aufbau des Dachverbandes als ein Instrument des volksnahen Wirkens im Bereich des Sozial- und Gesundheitswesens zu unterstützen“.



Mag. Monika Maier und Dr. Horst Sekerka überreichen die Urkunde an Paul Rösch (Mitte)

### TERMIN

#### Selbsthilfe-FORUM

das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**Montag, 11. Feber 2013, 14 - 16 Uhr  
im DV Selbsthilfe Kärnten**

Dr. med. Ilse TRIEBNIG stellt ihr Buch  
"Der Stein des Lebens" über das  
Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith vor

**Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten**

**Anmeldung bis 7. Feber 2013:  
DV Selbsthilfe Kärnten**

**Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt am WS**

**TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

### JAHRESBERICHT 2012

Die Aktivitäten und Tätigkeiten des DV Selbsthilfe Kärnten werden im Jahresbericht dokumentiert.

Wenn Sie Interesse haben, können Sie den Jahresbericht 2012 ab April 2013 im Büro des DV Selbsthilfe Kärnten anfordern.

Sie finden den Jahresbericht auch zum Download auf der Homepage unter

**[www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)**

**TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

**JAHRESBERICHT  
2012**



Jahresbericht 2012  
Dokumentation der Aktivitäten und Tätigkeiten des DV Selbsthilfe Kärnten im Jahr 2012  
1. Auflage, 2013, 100 Seiten  
ISBN 978-3-902444-12-0

# Zeolith - ein Vulkanmineral mit positiven Wirkungen

Im Buch "Der Stein des Lebens" dokumentiert Dr. med. Ilse TRIEBNIG ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith bei der Behandlung von Patienten. Weiters wird im Buch dargestellt, welchen Beitrag das Vulkanmineral zur Vorsorge leisten kann.



In unserer Zeit ist Entgiftung und Entschlackung ein brandheißes Thema, zumal wir durch die Schadstoffe im Wasser, der Luft und in den Nahrungsmitteln immer häufiger und immer jünger an schlechendem Leistungsabfall, Energielosigkeit und den allseits bekannten Zivilisationserkrankungen leiden. Vor über einem Jahrzehnt stieß ich auf das Vulkanmineral Zeolith, das mich seither fasziniert. Bei über 2000 Patienten konnte ich die positive Wirkung des Minerals beobachten und auch dokumentieren. Das 100% natürliche Zeolith entlastet Leber, Nieren und den Darm und kann auch Stoffwechselschlacken an unseren Nerven entsorgen. Haut, Haare und Nägel profitieren deutlich von dem im Mineral enthaltenen Silicium. Schon die

Ägypter im Altertum wussten diese Substanz als Verjüngungsmittel und Kosmetikum anzuwenden. Auch Paracelsus war das Mineral bekannt. In Gebieten mit erhöhten Vorkommen werden die Menschen erstaunlich alt und das bei guter Gesundheit. Mit 100 Jahren und mehr sterben sie an Altersschwäche und nicht an Krankheit. Obst und Feldfrüchte gedeihen wesentlich besser und sind nahrhafter, wie schon Maria Theresia wusste und sich Obst aus diesen Gebieten liefern ließ. Kombiniert mit anderen Naturprodukten unterstützt es das körpereigene Abwehrsystem, gibt uns mehr Lebensenergie und somit auch mehr Freude am Dasein. Auch radioaktive Substanzen, wie Cäsium und Strontium schleust es aus dem Körper aus, wie die Anwendungen aus Tschernobyl und Fukushima beweisen. Wir leben in einer Welt, umgeben von Kernreaktoren und Umweltgiften, so sind wir wohl oder übel gezwungen selbst etwas für unser Wohlbefinden zu tun und mit Zeolith haben wir es in der Hand.

Dr. med. Ilse TRIEBNIG

## Die Autoren:

**Dr. Ilse TRIEBNIG ist eine renommierte Fachärztin für Chirurgie, die vor mehr als 10 Jahren zusätzlich eine eigene Praxis in Villach gründete, um ihre schulmedizinische Erfahrung in Verbindung mit komplementären Therapieverfahren an Patienten weiterzugeben. Ihre fachliche Kompetenz stellt sie auch Selbsthilfegruppen und als Mitglied des Selbsthilfe-Beirates ehrenamtlich zur Verfügung.**

**Ingomar W. SCHWELZ ist seit über 30 Jahren journalistisch tätig und war davon über zwei Jahrzehnte leitender Korrespondent der weltgrößten Nachrichtenagentur associated press (AP) in Berlin.**

**Dr. Ilse TRIEBNIG und Ingomar W. SCHWELZ:  
„Der Stein des Lebens. Wie das Vulkanmineral  
Zeolith-Klinoptilolith Ihre Gesundheit und Ihr  
Leben retten kann!“**

**Hermagoras-Mohorjeva 2012  
ISBN 978-3-7086-0714-6**



## Selbsthilfe-Fördertopf



Förderanträge für die Sitzung des Selbsthilfe-Beirates am 4. April 2013 können bis **15. März 2013** in der Geschäftsstelle eingereicht werden:

DV Selbsthilfe Kärnten,  
Kempferstr. 23/3, PF 108, 9021 Klagenfurt am WS  
TEL: 0463/50 48 71  
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at  
WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at

**Nachdem es 2012 zu einer Kürzung der Fördermittel gekommen ist, ergab sich eine Finanzierungslücke, die kurz vor Weihnachten erfreulicherweise geschlossen werden konnte: der Gesundheitsreferent Dr. Peter KAISER stellte einen Betrag von € 5.000 zur Verfügung und PANACEO spendete einen Betrag von € 5.000 für die Aktivitäten der Kärntner Selbsthilfegruppen. Wir bedanken uns im Namen der Kärntner Selbsthilfegruppen!**

Kontonummer: 1.122.498 (BLZ 39000) lautend auf "Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf"

Gesundheitsreferent  
Landeshauptmann-Stv. Dr. Peter

**KAISER**

**PANACEO**

## Weiterbildung für Selbsthilfegruppen

### Seminar "Gruppenarbeit leicht gemacht"

**Freitag, 22. Feber 2013, 9 - 17 Uhr**

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe (SHG) stellt für Initiatoren von SHG eine besondere Herausforderung dar. Im Workshop wird erarbeitet, welche Aufgaben eine Kontaktperson in der SHG-Arbeit übernimmt und was in der Verantwortung der einzelnen Gruppenteilnehmer liegt. Es wird ein konkretes „Handwerkszeug“ vermittelt, das für die Gruppenarbeit hilfreich ist (Moderationstechniken, Gruppenregeln, Integration neuer Teilnehmer).

**Anmeldung bis 13. Feber 2013**

### Gruppencoaching "Umgang mit den Herausforderungen im Gruppenalltag"

**Freitag, 26. April 2013, 13 - 17 Uhr**

Im gemeinsamen Austausch erhalten die TeilnehmerInnen Anregungen, wie sie mit schwierigen Gruppensituationen (z.B. Vielredner, Verletzung der Verschwiegenheit, schwierige Gruppenteilnehmer) umgehen können. - **Anmeldung bis 17. April 2013**

**Anmeldung zu den Weiterbildungsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen im DV Selbsthilfe Kärnten,**

**TEL.: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

Gefördert aus den Mitteln  
Fonds Gesundes Österreich  
Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes  
Österreich

Die Workshops finden unter Voraussetzung einer positiven Förderzusage in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH statt.

## REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

### BEZIRK KLAGENFURT:

**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (Haupteingang, 1. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: 6.2., 27.2. / 6.3., 27.3. / 3.4., 24.4. 13.30 - 15.30 Uhr
- SCHWERHÖRIGKEIT: 13.2. / 13.3. / 10.4., 14 - 16 Uhr
- BECHTEREW: 1.2. / 1.3. / 5.4., 14 - 16 Uhr
- LYMPHÖDEM: 22.2. / 29.3. / 26.4., 14 - 16 Uhr
- DIABETES: 20.2. / 20.3. / 17.4., 14 - 16 Uhr
- SCHILDDRÜSENKARZINOM: telefonische INFO: 0664/26 22 642

**Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt:**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 19.2. / 19.3. / 16.4., 13 - 14.30 Uhr
- BECHTEREW: 1.2./1.3./5.4., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VILLACH:

**LKH Villach (TEL: 04242/208-2730):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr
- DIABETES: 4.2. / 4.3., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 15.2. / 15.3. / 19.4., 13 - 15 Uhr
- BRUSTKREBS: 25.2. / 25.3. / 29.4., 13 - 15 Uhr
- HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 26.2. / 26.3., 9 - 11 Uhr
- ALZHEIMER - 18.2. / 18.3. / 15.4. telefonische INFO: 0699/125 93 484

### BEZIRK SPITTAL/DRAU:

**Gebietskrankenkasse Spittal/Drau,**

**Ortenburgerstr. 4 (TEL: 050 5855-4211):**

- DV Selbsthilfe Kärnten: 6.2./3.4., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG:

**LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude - Schulungsraum):**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.2. / 12.3. / 9.4., 10 - 12 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT:

**BH Völkermarkt (Zi 101, 1. Stock):**

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 12.2. / 12.3. / 9.4., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK HERMAGOR:

**Gailtal-Klinik Hermagor**

(TEL: 042 82/ 22 20-70173):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 13.2./10.4., 9 - 11 Uhr

**Selbsthilfe  
Kärnten**

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG) (Stand 14.01.2013)

Weitere aktuelle Termine unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

## ADIPOSITAS

### Adipositas-SHG Wolfsberg:

20.3., 19 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

### Adipositas-SHG Villach:

21.3., 19 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

### Adipositas-SHG St. Veit/Glan:

19.2./16.4., 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

## ALKOHOL

### Anonyme Alkoholiker Villach:

jeden Montag, 19 - 21 Uhr, Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

### AL-ANON (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):

#### Villach:

freitags, 20 - 21.30 Uhr / 22.2.: Jubiläumsfeier zum 15-jährigen Bestehen  
Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

#### Bleiburg:

7.2./21.2./7.3./21.3./4.4./18.4., 19 - 20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

## ALZHEIMER

### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

#### Klagenfurt:

13.2. - Freizeitassistenz, stundenweise Unterstützung - Maria EIPER / 13.3. - Aktuelles zum Thema Demenz - Dr. Hans G. LAUCHART (Neurologe) / 10.4. - Unterstützung für Demenzerkrankte und Angehörige - Vertreter des Bundessozialamts, 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henslstraße 1, Klagenfurt

#### Villach:

18.2., 14 Uhr, Modernes Zentrum f. Senioren -St. Johanner Höhe - DGKS/AE Monika LECHNER und PDL Renate GREINIG, LKH Villach (Neurolog. Abt. Seminarraum B)  
18.3., 14 Uhr, Unterstützung f. Demenzerkrankte und Angehörige - Vertreter des Bundessozialamts / 15.4., 14 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum B)

## APHASIE

### SHG Aphasie:

20.3., 16 - 18 Uhr, Gasthaus Kleewein, Ossacherzeile, Villach

## ATEMWEGE

### SHG Atemwegserkrankte:

4.2./4.3., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

## ARBEITSLOS 45+

### SHG Arbeitslos 45+

12.2./12.3./9.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

## MORBUS BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

28.3./25.4., 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

## BEHINDERUNG

### SHG „WAND for life“ (körperlich beeinträchtigte Menschen und deren Angehörige):

8.2./8.3./12.4., in Villach, INFO: DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

## DIABETES

### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

#### Klagenfurt:

6.2. - Venenprobleme - OA Dr. Gabriel SMOLNIG (Elisabethinen-Krankenhaus, Abt. f. Chirurgie) / 13.3. - Neues aus der Neurologie - Dr. Christian STADLER (Klinikum Klagenfurt, Abt. f. Neurologie) / 9.4. - Die Rolle der Leber bei Diabetes - Dr. Peter KITZLER (FA f. Kinder- und Jugendheilkunde), 19.30 Uhr, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klagenfurt

#### Völkermarkt:

12.2./9.4., 18.30, Sozialhilfeverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

#### Lavanttal:

12.3., 18.30 Uhr, Info: Walburga JANDL, TEL 0664/860 20 82

#### St. Veit/Glan:

6.2./6.3./3.4., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

#### Villach:

5.2. - Frühwarnsystem Blutbild - Dr. Ilse TRIEBNIG (FA f. Chirurgie, Villach) / 5.3. - Mögliche Fehler beim Insulinspritzen - Diabetesberaterin DGKS Maria PREIN, 18 Uhr, LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarraum B

## DIALYSE

### IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

Lavanttal: jeden Mittwoch, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

## EPILEPSIE

### SHV Epilepsie Kärnten:

22.2./26.4., 17.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### SHG Epilepsie Lavanttal:

5.2./5.3./2.4., 18.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

## GEHÖRLOS

### „Visuelles Hören“ - Gehörlosenkultur Kärnten:

5.3./2.4./5.2., 14 Uhr, Seniorentreffen, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

## HIRNSCHÄDIGUNG

### SHG Erworbene Hirnschädigung

1.2./1.3./5.4., 14.30 Uhr, Psycholog. Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

## HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

9.2. / 9.3. - Gast: Mag. Isabella SCHEIFLINGER (Behindertenanwältin) / 13.4. - Osteoporose und rheumatische Erkrankungen - Ass. Dr. Claudia SCHWABL (Elisabethinen-Krankenhaus, Abt. f. innere Medizin), 10-12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

23.2./23.3./27.4., 9-11 Uhr, Forum besser Hören - Schwerhörigenzentrum Klagenfurt, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse, Klgtf.

### SHG Cochlea-Implantat:

14.2./14.3./11.4., 17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### ARGE Hörminderung:

7.2./7.3./4.4., 18 - 19.30 Uhr, ZENTRUM HÖREN, Petruiggasse 11, Klagenfurt

## HYPERAKTIVITÄT

### SHG ADS + ADHS Spittal/Drau:

27.2. / 27.3. / 24.4., 19 Uhr, Evang. Pfarre Spittal/Drau, 10. Oktober Str. 8

## KREBS

### SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

1.2., 15.30 Uhr / 5.4., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

6.2., 20.2./6.3., 20.3./3.4., 17.4., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

### Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs

#### Lavanttal:

4.2. - Lebensstil und Ernährung nach Krebserkrankung - OA Dr. Georg Lexer (LKH Wolfsberg, Abt. f. Chirurgie) / 4.3. / 8.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg (Seminarraum 2, Verwaltungsggebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

#### Villach:

28.2./25.4., 14 Uhr, LKH Villach (Gemeinschaftshaus, Besprechungsraum)  
28.3., 14 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum B)

**MOBBING****Villach:**

7.2./7.3./4.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

**MULTIPLE SKLEROSE****St. Veit:**

27.3., 9 Uhr, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

**Klagenfurt:**

25.2. / 29.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**

13.2./13.3./ 10.4. - Aktuelles zu MS - OA DR. Franz SCHAUTZER (LKH Villach), 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr.

**Villach:**

5.2./5.3./9.4., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

**Völkermarkt:**

28.2./28.3./25.4., 12 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**Hermagor:**

25.4., 17 Uhr, Gasthaus Ratstüberl, Hermagor, „MS Stammtisch mit Betroffenen“

**NEURODERMITIS****SHG Neurodermitis/Allergien/Pilzbelastung Klagenfurt:**

5.2. / 5.3. / 2.4., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**OSTEOPOROSE****Klagenfurt:**

20.2. – Bildvortrag über Kappadokien – Peter KRISTA / 20.3. - Vermeiden von Stürzen, Stärken der Wirbelsäule - Physiotherapeut des Elisabethinen-Krankenhaus /17.4. - Hilfsmittel für den Alltag - Ingrid GRUBER (Hilfswerk Kärnten), 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**

21.2., 19 Uhr/21.3. - 10 Jahre SHG Osteoporose Spittal/Drau, 18 Uhr / 18.4. - Augenerkrankungen im fortgeschrittenen Lebensalter - Dr. Friederike ALBANER (FA f. Augenheilkunde), 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**Ferlach:**

18.2. – Ernährung und Vitamine – Gerlinde PRESCHERN / 18.3. / 15.4. – Gast: Birgit GRAF (Physiotherapeutin), 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach

**PARKINSON****Villach:**

12.2. - Gast: Gerda BURIAN (Physiotherapeutin) / 12.3. - OA Dr. Franz SCHAUTZER / 9.4. - Ernährung und Vitamine bei Parkinson - Nina SEILER (Draupothek Villach), 16-18 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum A)

**Klagenfurt:**

14.2. / 14.3. - Parkinson aus geriatrischer Sicht - Prim. Dr. Georg PINTER, 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

**Wolfsberg:**

6.2., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Straße 9, Anmeldung: 0676/35 78 442

**PSYCHE / ANGST / DEPRESSION****SHG Depressionen Feldkirchen:**

5.2., 19.2./5.3., 19.3./2.4., 16.4., 18 Uhr, Gasthaus „Roter Engel“, Hauptplatz 6, Feldk.

**SHG Depressionen Villach:**

6.2., 20.2./6.3., 20.3./3.4., 17.4., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

**SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:**

13.2./13.3./10.4., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

**SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf**

11.2., 25.2./11.3., 25.3./8.4., 22.4., 18 Uhr, Pfarrhof Bleiburgerstraße 11, Eberndorf

**SHG Angst, Depression Klagenfurt:**

13.2., 27.2./13.3., 27.3./10.4., 24.4., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Bipolare Erkrankung Klagenfurt:**

14.2., 28.2./14.3., 28.3./11.4., 25.4., 19 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depression-Burnout, St. Paul/Lavanttal:**

7.2./7.3., 19 Uhr, Rathaus, St. Paul/Lavanttal

**SHG Angst, Depressionen, Panikattacken Spittal/Dr.:**

8.2., 22.2./8.3., 22.3./5.4., 19.4., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

**HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, Kärnten:****Klagenfurt:**

15.3./19.4., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**

19.2./19.3./16.4., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

**Villach:**

6.2. - Fragestunde mit Mag. Karin TELESKLAV (Klin. und Gesundheitspsychologin Villach) - 6.3./3.4., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:**

28.2./28.3./25.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

**Gailtal:**

25.2./25.3./29.4., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff – Dellach Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

**RHEUMA****SHG Rheumaring Kärnten:**

21.2. – Borreliose – Dr. Albin OBILTSCHNIG (FA f. Unfallchirurgie) / 21.3. - Ergotherapie – Gelenkschutz und selbstständiges Handeln im Alltag - Karin REINER / 18.4. - Neue rechtliche

Rahmenbedingungen für Menschen mit Erkrankungen - Herbert PICHLER (Österr. Gewerkschaftsbund), 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

**SCHLAGANFALL****Angehörigen-SHG Schlaganfallerkrankte:****Wolfsberg:**

5.2./5.3./2.4., 17 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johannerstr., Wolfsberg

**Klagenfurt:**

4.2./4.3., 14 Uhr, Glanwirt (Fam. Pöck), Feldkirchnerstr. 98, Klagenfurt

**SCHWANGERSCHAFT****SHG Glücklose Schwangerschaft Spittal/Drau:**

6.2./6.3./3.4., - INFO: Brigitte. WINKLER, TEL: 0699/114 040 70

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

7.2./7.3./4.4., 16 Uhr, Gasthof Kramer, Italienerstraße 14, Villach

**TINNITUS****SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

7.2. - Eine Hypothese über die Entstehung von Tinnitus - Mag. Dieter MESSNER  
7.3./4.4., 19 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

**SHG Tinnitus Klagenfurt**

6.2., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE ZÖLIAKIE - Kärnten:**

1.2., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten, Anmeldung: DI Alexandra Kogelmann, 0680/20 66 404 oder kaernten@zoeliakie.or.at

9.3., 9 Uhr, Backkurs, HBLA Pitzelstätten, Glantalstr. 59, Wölfnitz, Anmeldung bis 2. März: DI Alexandra Kogelmann, 0680/20 66 404 oder kaernten@zoeliakie.or.at

**ACHTUNG: Auf Grund von Umbauarbeiten im LKH Villach steht der kleine Speisesaal derzeit nicht für Gruppentreffen zur Verfügung.**



## Nachfolge gesichert!

Nach vielen Jahren Aufbauarbeit und Einsatz für die Selbsthilfegruppe haben Gerlinde PRESCHERN, Margarethe MENDEL und Marlies PULSINGER ihre Funktion als Kontaktperson an ihre Nachfolgerinnen übergeben.

### SHG OSTEOPOROSE



Gerlinde Preschern

In den letzten acht Jahren hat Gerlinde PRESCHERN als Obfrau der "Osteoporose-Selbsthilfegruppe Klagenfurt" mit zahlreichen Aktivitäten die Gruppenteilnehmer ermutigt, sich aktiv mit ihrer Erkrankung auseinander zu setzen. Neben informativen Vorträgen, Turn- und Tanzgruppen war vor allem die Auseinandersetzung mit der (knochen)gesunden Ernährung ein Schwerpunkt der bisherigen Gruppenaktivitäten. Zudem wurde anlässlich des Welt-Osteoporosetages die Erkrankung alljährlich mit verschiedenen Aktivitäten auch in der Öffentlichkeit zum Thema gemacht.

Im Rahmen der Generalversammlung vom Dezember 2012 wurde Monique WASSERMANN zur neuen Obfrau der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Klagenfurt gewählt. Wir freuen uns, dass Gerlinde PRESCHERN der Selbsthilfegruppe als engagierte Gruppenteilnehmerin erhalten bleibt und danken ihr an dieser Stelle herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz! Durch die vielfältige Auseinandersetzung mit dem Thema Osteoporose hat Gerlinde PRESCHERN ganz wesentlich zu einem breiten Verständnis für die Erkrankung beigetragen.

### SHG DOWN SYNDROM

Vor 12 Jahren gründete Margarethe MENDEL nach der Geburt ihres Sohnes die Selbsthilfegruppe „Down Syndrom – geschockt–geliebt“. Im Laufe ihres langjährigen ehrenamtlichen Engagements wurde die Selbsthilfegruppe zu einer wichtigen Anlaufstelle für Eltern mit betroffenen Kindern. In der Gruppe stehen die Eltern einander mit wertvollen Erfahrungen und Informationen zur Seite. Besuchsdienste im Krankenhaus haben zum Ziel, frischgebackenen Eltern von Kindern mit Down Syndrom in der veränderten Situation Mut zu machen.

Nun möchte sich Margarethe MENDEL vermehrt anderen ehrenamtlichen Tätigkeiten wie der Hospizbegleitung widmen und übergab mit Ende 2012 die Kontaktfunktion für die Selbsthilfegruppe an ihre Nachfolgerin Sonja STUPPACHER. Wir freuen uns, dass sie der Selbsthilfegruppe als erfahrene Gruppenteilnehmerin erhalten bleibt und danken ihr an dieser Stelle herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz! Durch ihr Engagement hat sie wesentlich dazu beigetragen, die Öffentlichkeit für das Thema Down Syndrom zu sensibilisieren.



Margarethe Mendel mit ihrem Sohn Patrick

### SHG SCHLAGANFALLERKRANKTE



Marlies Pulsinger

Mit der Gründung der „Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige, Wolfsberg“ im Jahr 2001 hat Marlies PULSINGER einen wichtigen Schritt zur Vernetzung betroffener Menschen im Bezirk Wolfsberg gesetzt. Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, tauschen sich in der Selbsthilfegruppe aus, um ihre Lebenssituation mit der Erkrankung zu verbessern. Dabei helfen die Erfahrungen und Informationen der anderen Gruppenteilnehmer, einen

eigenen Weg bei der Bewältigung der Erkrankung zu finden. Neben dem gegenseitigen Austausch kommt auch das gesellige Beisammensein nicht zu kurz.

Im Herbst 2012 hat Marlies PULSINGER die Kontaktfunktion an Margarethe MATZI übergeben. Wir danken ihr, dass sie mit ihrem großen Engagement eine wichtige Anlaufstelle für betroffene Menschen aus der Region geschaffen hat, und wünschen ihr für ihre Zukunft alles Gute!

**Der Vorstand und die Mitarbeiter des DV Selbsthilfe Kärnten bedanken sich bei Gerlinde PRESCHERN, Margarethe MENDEL und Marlies PULSINGER herzlich für das langjährige Engagement!**

**JUBILÄEN****Osteoporose SHG Spittal/Drau**  
10 Jahre sind ein Grund zum Feiern

In diesem Jahr feiern die Teilnehmer der SHG Osteoporose Spittal/Drau mit einem Festakt das 10-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen den Selbsthilfegruppenteilnehmern alles Gute für ihre weiteren Aktivitäten!



Die Teilnehmer der SHG bleiben in Bewegung

**Österr. Lymph Liga - Landesstelle Ktn.**  
20 Jahre Engagement

Im Jubiläumsjahr 2012 feierten zahlreiche Besucher im Rahmen einer Adventveranstaltung das 20-jährige Bestehen der Österreichischen Lymph Liga - Landesstelle Kärnten.

Mit dem Erlös der Adventveranstaltung wird ein Buch finanziert, das sich kindgerecht mit der Problematik der Lymphkrankeung bei Kindern beschäftigt. Wir wünschen dem Projekt gutes Gelingen!



Kärntner Landesstellenleiterin Sigrid Markovc

**SELBSTHILFE IM WEB**

NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von SHG in Deutschland hat in der Reihe NAKOS EXTRA 38 unter dem Titel "Virtuell ist auch real - Selbsthilfe im Internet" die Ergebnisse aus dem Projekt "Selbsthilfe und Neue Medien - Bestandsaufnahme, Differenzierung, Wirkungsanalyse und Kriterienentwicklung" publiziert. Die Publikation kann kostenlos unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) bestellt werden.

Quelle: SELBSTHILFE: konkret 4/2012

**STUDIENERGEBNIS**

Der **Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger** beauftragte GfK Austria mit einer Studie zu aktuellen Themen der Gesundheitspolitik wie zum Beispiel der in Verhandlung stehenden Gesundheitsreform. Ein Ergebnis der Studie, bei der 2.000 Personen befragt wurden, zeigt: Wenn es um die Einschätzung der Kompetenz geht, liegt das Bundesministerium für Gesundheit mit 26% an der Spitze, dicht gefolgt von der Sozialversicherung mit 25%. Aus Sicht der Selbsthilfe interessant und erfreulich: Immerhin 15% der Befragten geben an, dass sie die Kompetenz von Selbsthilfegruppen als sehr hoch einschätzen. [www.hauptverband.at](http://www.hauptverband.at)

Quelle: SELBSTHILFE: konkret 4/2012

**MINI MED STUDIUM**

Das Programm Frühjahr 2013 finden Sie unter

[www.minimed.at](http://www.minimed.at)

Info-Hotline in ganz Österreich zum Ortstarif: 0810/081060

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### SHG Berufliche Belastungen meistern

Viele Menschen sind in ihrem beruflichen Alltag zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Wie aber kann mit dem Zuviel an Anforderungen umgegangen werden? Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit Auswirkungen beruflicher Dauerbelastung auf die körperliche und psychische Gesundheit zu reflektieren und durch den Austausch mit anderen Teilnehmern eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

### SHG "Plötzlich ohne Kind"

Mit dem Tod des einzigen Kindes, wird den betroffenen Eltern mit einem Schlag die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens genommen. Alle Träume, Wünsche und Zukunftspläne erlöschen mit einem Mal und nichts ist mehr wie es einmal war. In diesem luftleeren Raum gilt es Menschen, die dasselbe erlebt haben, zu treffen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen und von den Überlebensstrategien der Anderen zu profitieren.

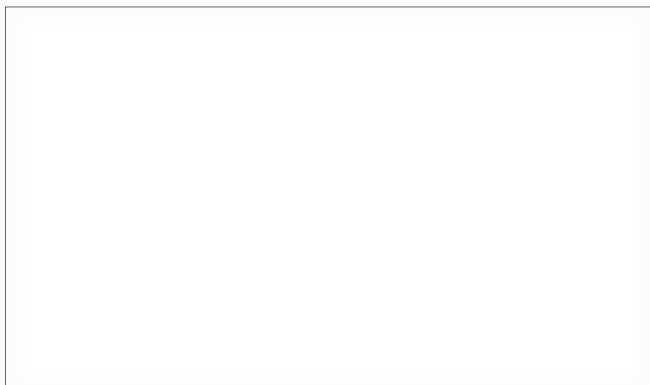
**Informationen zu den Gruppengründungen:**  
**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**  
**E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

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



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
12Z039281 S

Retouren bitte an: Dachverband Selbsthilfe Kärnten  
Postfach 108, 9021 Klagenfurt am Wörthersee



### SHG Angehörige nach Suizid

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen. Neben dem Schmerz des Verlustes erleben viele Angehörige Schuldgefühle und stellen sich die Frage nach dem "Warum". Um Betroffenen die Möglichkeit zu bieten, sich mit anderen auszutauschen, hat sich eine betroffene Frau entschlossen die Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ zu gründen.

### SHG COPD Villach

Um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, hat sich eine engagierte Frau aus Villach entschlossen, eine Selbsthilfegruppe für COPD-Betroffene zu gründen. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, von den vielfältigen Erfahrungen der Teilnehmer im Umgang mit der Erkrankung zu profitieren und dadurch die eigene Lebensqualität zu verbessern.

**Die Mitarbeiter des DV Selbsthilfe Kärnten unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Kärnten bzw. besprechen mit Ihnen die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppengründung.**

**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**  
**E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

**ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am Karfreitag, 29.3.2013 nicht besetzt!**

Bürozeiten: MO und DO 8 - 16 Uhr  
MI und FR 8 - 13 Uhr



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 108, 9021 Klagenfurt, TEL: 0463/50 48 71, FAX: 0463/50 48 71-24, E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at), WEB: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)  
Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Mag. Stefanie Rieser  
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.