

Zahl der Selbsthilfegruppen steigt!

Ein Blick in den Jahresbericht 2012 zeigt: Das Thema Selbsthilfegruppen ist nach wie vor aktuell.

**JAHRESBERICHT
2012**



Im Jahr 2012 haben 28 Personen, die sich auf Grund einer chronischen oder psychischen Erkrankung oder wegen einer schwierigen Lebenssituation für die Gründung einer Selbsthilfegruppe interessierten, das Beratungsangebot des DV Selbsthilfe Kärnten in Bezug auf die Gruppengründung in Anspruch genommen. Aus dieser Initiative und dem Engagement sind 2012 10 neue Selbsthilfegruppen in Kärnten entstanden. Lesen Sie mehr dazu im Jahresbericht 2012 unter www.selbsthilfe-kaernten.at (ab Mitte Mai 2013).



Auch im laufenden Jahr ist es bereits zur Gründung zahlreicher Selbsthilfegruppen gekommen. Deshalb haben wir den neuen Selbsthilfegruppen in dieser Ausgabe der Selbsthilfe Kärnten INFO gleich zwei Seiten (Seite 6 und Rückseite) gewidmet.

Selbsthilfe Kärnten
Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände und -organisationen
Kempfstraße 23/3, PF 108, 9021 Klagenfurt
TEL 0463/50 48 71, FAX 0463/50 48 71-24
E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at
WEB www.selbsthilfe-kaernten.at

1

TERMIN

Selbsthilfe-FORUM

das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

**Montag, 3. Juni 2013, 14 - 16 Uhr
im DV Selbsthilfe Kärnten**

Kempfstraße 23/3. Stock, Klagenfurt am WS

Vertreter Kärntner Selbsthilfegruppen sind herzlich zum Informations- und Erfahrungsaustausch eingeladen!

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

**Anmeldung bis 29. Mai 2013:
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

TERMIN

Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten

**Dienstag, 11. Juni 2013, 16.30 Uhr
AK/ÖGB Bildungsforum (Saal 6)**

Bahnhofstraße 44, Klagenfurt (ÖGB Eingang)

Als Referentin wird Dr. med. Ilse TRIEBNIG (FÄ f. Chirurgie) über ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith bei der Behandlung von Patienten und in der Prävention berichten. Neben den Mitgliedern des DV Selbsthilfe Kärnten sind auch Interessenten recht herzlich eingeladen.

**Anmeldung bis 31. Mai 2013:
DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

SELBSTHILFE KÄRNTEN EXTRA

Selbsthilfe im Internet -

so lautet das Schwerpunktthema der Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2013. Immer mehr chronisch kranke Menschen nutzen das Internet als Informationsquelle oder um sich auszutauschen (z.B. in Internetforen oder Chats). In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob diese neuen Kommunikationsformen ein Ersatz und/oder eine Ergänzung für reale Selbsthilfegruppen sind. Auch die Qualität der Informationen und der Datenschutz sind für die Nutzung relevant.

Wir laden Kärntner Selbsthilfegruppen-Vertreter ein, ihre Erfahrungen und Überlegungen zu diesem Thema einzubringen. Beiträge und druckfähige Fotos senden Sie bitte bis 16. August 2013 an das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten, E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at

EVIVO-SELBSTMANAGEMENTKURS

„Gesundheitskompetenz“ heißt das neue Schlagwort und es besagt nichts anderes als „die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.“ Das kann, insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen, eine große Herausforderung sein. Die Europäische Patienten Akademie (EPA) unterstützt Patienten, kompetent und selbstbewusst mit ihrer chronischen Erkrankung umzugehen. In den EVIVO-Selbstmanagementkursen werden verschiedene Fähigkeiten trainiert, damit trotz der Erkrankung ein selbstbestimmtes und aktives Leben möglich ist. Ziel des EVIVO-Kursprogramms ist es mit der Kombination aus Wissen und Selbstmanagement-Fähigkeiten die persönliche chronische Krankheit zu verstehen, zu akzeptieren, zu bewältigen und in den Alltag zu integrieren.

Der EVIVO-Selbstmanagementkurs startet am Mittwoch, 8. Mai 2013 im Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten (Gasometergasse 4a, Klagenfurt).

INFO: Mag. Brigitte SLAMANIG, TEL 0676/844 361 400.



TERMINE

Treffen der Selbsthilfegruppe der Contergan-Thalidomidgeschädigten Österreichs

23. Juni 2013 um 13 Uhr
Lindauerhof, Maurer-Langgasse 83, 1230 Wien

**Anmeldungen: michimoik@gmx.at
oder helga.napetschnig@chello.at**



8. Kärntner Parkinson-Info-Tage

Parkinson aus der Sicht des Betroffenen

Freitag 28. Juni 2013 von 13.30 bis 18.30 Uhr
Samstag, 29. Juni 2013 von 9.00 bis 12.30 Uhr
Kultur- und Gemeindezentrum St. Stefan/ Gailtal

Vorträge namhafter Fachleute aus Salzburg, Graz, Wien und Kärnten stehen auf dem Programm.

INFO:
www.selbsthilfe-kaernten.at – News & Termine

JUBILÄUM

15 Jahre Selbsthilfegruppe AL-ANON in Villach

Im Feber 2013 feierte die Selbsthilfegruppe AL-ANON (Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen) in Villach ihr 15-jähriges Bestehen. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen alles Gute für das weitere Bestehen der Selbsthilfegruppe!

INFO: Frau Mares, TEL 0650/64 14 928



Selbsthilfe- Fördertopf



Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet am 14. November 2013 statt. Förderanträge können bis 17. Oktober 2013 in der Geschäftsstelle (Kontaktdaten siehe unten) eingebracht werden.

Nähere Informationen wie z.B. Formulare und auch den Tätigkeitsbericht 2012 finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten die Information in der Geschäftsstelle:

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

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

Weiterbildung für Selbsthilfegruppen

Konflikte in der Selbsthilfegruppe – was tun?

Freitag, 28. Juni 2013, 13 - 17 Uhr

Mag. Marlene DIETHART (Psychotherapeutin, Supervisorin)

Durch Auseinandersetzung entsteht auch Beziehung – in jeder Gruppe können Konflikte entstehen, die oft als unangenehm empfunden werden. Im Workshop sollen Informationen zu typischen Gruppenkonflikten vermittelt und das notwendige Handwerkszeug erarbeitet werden, um konstruktiv mit einem Konflikt umzugehen.

Anmeldung bis 14. Juni 2013 im DV Selbsthilfe Kärnten,
TEL: 0463/50 48 71, E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Vorstandsarbeit als Managementaufgabe

November 2013

Die Zukunft eines Vereines aktiv mitzugestalten ist nicht nur eine attraktive Herausforderung sondern verlangt von den Vorstandsmitgliedern viel Einfühlungsvermögen und strategisches Denken aber auch die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen.

Zielgruppe: Vorstandsmitglieder des DV Selbsthilfe Kärnten und Vertreter Kärntner Selbsthilfegruppen, die an einer Mitarbeit im Vorstand interessiert sind.

INFO: DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71,

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Der Workshop findet 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: 22.5. / 5.6., 26.6. / 3.7., 31.7. 13.30 - 15.30 Uhr
- SCHWERHÖRIGKEIT: 8.5. / 12.6., 14 - 16 Uhr
- BECHTEREW: 3.5. / 7.6., 14 - 16 Uhr
- LYMPHÖDEM: 31.5. / 28.6., 14 - 16 Uhr
- DIABETES: 15.5. / 19.6., 14 - 16 Uhr
- SCHILDDRÜSENKARZINOM: telefonische INFO: 0664/26 22 642

Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 21.5. / 18.6. / 16.7., 13 - 14.30 Uhr
- BECHTEREW: 3.5. / 7.6., 9 - 11 Uhr

BEZIRK VILLACH:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr (außer 22.5.)
- DIABETES: 6.5., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 17.5. / 21.6., 13 - 15 Uhr
- BRUSTKREBS: 27.5. / 24.6., 13 - 15 Uhr
- HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: 28.5. / 25.6., 9 - 11 Uhr
- ALZHEIMER - 13.5. / 17.6. / 15.7. telefonische INFO: 0699/125 93 484

BEZIRK SPITTAL/DRAU:

Gebietskrankenkasse Spittal/Drau, Ortenburgerstr. 4 (TEL: 050 5855-4211):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 5.6., 9 - 11 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude - Schulungsraum):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 14.5. / 11.6., 10 - 12 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 14.5. / 11.6., 13 - 15 Uhr

BEZIRK HERMAGOR:

Gailtal-Klinik Hermagor

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 12.6., 9 - 11 Uhr

Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

(Stand 19.04.2013)

Weitere aktuelle Termine unter www.selbsthilfe-kaernten.at

ADIPOSITAS

Adipositas-SHG Wolfsberg:

15.5./17.7., 19 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

Adipositas-SHG Villach:

16.5., 19 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B) / 18.7., 19 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum A)

Adipositas-SHG St. Veit/Glan:

18.6., 19 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

ANTITRYPSINMANGEL

SHG Alpha 1

29.6., Hotel EduCare, Treffen/Villach, Anmeldung bis 15.5.2013: 0650/411 87 53

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, Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

2.5., 16.5./6.6., 20.6., 19 - 20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

8.5. - Fragen/Antworten von/für Angehörige von Demenzkranken - Inge ANGERER (IG Pflegende Angehörige)/12.6. - Alles über die 24-Stunden-Pflege - Andrea REGEL (AR Aktiv 24-Stunden-Pflege GmbH) / 10.7., 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzbergl, Henslstraße 1, Klagenfurt

Villach:

13.5. - Ernährung bei Demenz - Karin AVENDA (Pflegeheim Mühlendorf) / 17.6. - Gast: Eva Maria SAXER (Pensionistenwohnheim Villach) 14 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum B) / 15.7., 14 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum A)

APHASIE

SHG Aphasie:

15.5. - Gedächtnis-Sprache-Tipps für den Alltag - Dr. Volker TOMANTSCHGER und MSc Gusti TAUTSCHER-BASNETT (Gailtalklinik), 16 - 18 Uhr, Gasthaus Lerchenhof, Hermagor

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

6.5./3.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

28.5./25.6., 16.30 Uhr LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B) / 23.7., 16.30 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum A)

ARBEITSLOS 45+

SHG Arbeitslos 45+

14.5./11.6./9.7., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

29.5./27.6., 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BEHINDERUNG

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

10.5./14.6./12.7., in Villach, INFO: DV Selbsthilfe Kärnten**

BORRELIOSE

SHG Borreliose:

16.5./13.6./11.7., 18.30 Uhr, Feuerwehrhaus Viktring, Emil-Hölzel-Weg 6, Klagenfurt

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt:

15.5. - Neue Therapien bei Typ-2-Diabetes - Dr. Kurt POSSNIG (FA f. Innere Medizin) / 12.6. - Urologische Erkrankungen - Dr. Josef WAKONIG (FA f. Urologie), 19.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Völkermarkt:

11.6., 18.30, Sozialhilfeverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

Lavanttal:

14.5., 18.30 Uhr, Info: Walburga JANDL, TEL 0664/860 20 82

St. Veit/Glan:

8.5./5.6., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

Villach:

7.5. - Entgiftungsorgan Niere: Schutz, Früherkennung von Schäden - Dr. Manfred GÖTZ (FA f. Innere Medizin), 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

Team SH Epilepsie Kärnten:

24.5./28.6. - Epilepsie und die Bewältigung von psychischen Problemen - Dr. Brigitte ABUJA (FA f. Neurologie und Psychiatrie), 17.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Epilepsie Lavanttal:

7.5./4.6., 18.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

GEHÖRLOS

„Visuelles Hören“ - Gehörlosenkultur Kärnten:

7.5./4.6., 14 Uhr, Seniorentreffen, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

11.5./8.6. - Demenz im Überblick - Dr. Hans G. LAUCHAR (FA f. Neurologie), 10-12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

23.5./27.6., 16.30-18.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Klagenfurt, Gasometergasse 4a/Eingang Platzgasse, Klgtf.

SHG Cochlea-Implantat:

13.6./17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

ARGE Hörminderung:

2.5./6.6./4.7., 18 - 19.30 Uhr, ZENTRUM HÖREN, Petruigasse 11, Klagenfurt

HYPERAKTIVITÄT

SHG ADS + ADHS Spittal/Drau:

29.5. / 26.6., 19 Uhr, Anmeldung: 0699/111 73 974

KREBS

SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

7.6., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs Lavanttal:

6.5. - Nahrungsergänzungsmittel und sonstiger Sinn und Unsinn aus der Apotheke - Mag. Thomas KUNAUER (Apotheker) / 3.6., 14 Uhr, LKH Wolfsberg (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach:

23.5./27.6., 14 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum B)

MOBBING**Villach:**

2.5./6.6./4.7., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

MULTIPLE SKLEROSE**St. Veit:**

29.5., 9 Uhr, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

Klagenfurt:

27.5./24.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Spittal/Drau:

8.5./12.6., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr.,
INFO: 0650/9027964

Villach:

7.5./4.6., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

Völkermarkt:

31.5./27.6., 12 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

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

7.5./4.6., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

OSTEOPOROSE**Klagenfurt:**

15.5. – Aktuelles aus der Osteoporose Therapie - OA Dr. Michaela KRIESSMAYR-LUNGKOFLENER (Elisabethinen Krankenhaus), 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

Spittal/Drau:

16.5./20.6., 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

Ferlach:

17.6. – Gast: Karin QUANTSCHNIG (FA f. Frauenheilkunde und Geburtshilfe), 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach

PARKINSON**Villach:**

14.5. - Bewegung für Parkinsonpatienten - Gerda BURIAN (Physiotherapeutin), 16-18 Uhr, LKH Villach (Neurologische Abteilung, Seminarraum B)

Klagenfurt:

16.5. - Richtige Ernährung bei Parkinson - Werner MADRITSCH, 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

Wolfsberg:

8.5./5.6., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Straße 9

POLYNEUROPATHIE**CMT Austria - IG für Patienten mit vererbter Polyneuropathie:**

25.5., 13.30 Uhr, LKH Wolfsberg, Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1

PSYCHE / ANGST / DEPRESSION**SHG Leben wagen (Depressionen)****Feldkirchen:**

7.5., 21.5./4.6., 18.6./2.7., 16.7., 18 Uhr, Gasthaus „Roter Engel“, Hauptplatz 6, Feldk.

SHG Depressionen Villach:

15.5./19.6., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:

8.5./12.6., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf

6.5., 27.5./10.6., 24.6./8.7., 22.7., 18 Uhr, Pfarrhof Bleiburgerstraße 11, Eberndorf (Jugendzentrum)

SHG Angst und Depression St. Veit/Glan

jeden Donnerstag, 18 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

SHG Angst, Depression Klagenfurt:

8.5., 22.5./12.6., 26.6./10.7., 24.7., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Bipolare Erkrankung Klagenfurt:

2.5., 23.5./13.6., 27.6./11.7., 25.7., 19 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Angst, Depressionen, Panikattacken Spittal/Dr.:

3.5., 17.5., 31.5./14.6., 28.6./12.7., 26.7., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

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

17.5./21.6., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

Spittal/Drau:

21.5./18.6., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

Villach:

8.5./5.6. - Gast: Mag. Karin TELESKAV (Klin. und Gesundheitspsychologin) / 3.7., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

27.6., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

Gailtal:

27.5., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff – Dellach Gail (Nordeingang vorne rechts),
INFO: 0650/471 86 12

RHEUMA**SHG Rheumaring Kärnten:**

15.5. - Neue Therapiestrategien bei Rheuma - OA Dr. Horst JUST (Privatklinik Maria Hilf), 18 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35, Klagenfurt / 20.6., 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

SHG Rheumaring Villach:

22.5. - Ernährung und Rheuma - Dr. Michael AUSSERWINKLER (FA f. Innere Medizin), 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum A) / 18.6., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

SENIOREN**SHG 60+:**

jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

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

7.5./4.6., 17 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johannerstr., Wolfsberg

Klagenfurt:

6.5./3.6., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

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

5.6./3.7., - INFO: Brigitte. WINKLER, TEL: 0699/114 040 70

STOMA**SHG Stoma Villach:**

2.5./6.6./4.7., 16 Uhr, Gasthof Kramer, Italienerstraße 14, Villach

TINNITUS**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

2.5./6.6., 19 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klagenfurt

5.6., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten



NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe (SHG) 60+

Den ehemaligen stationären Patienten ab 60 Jahren steht im Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour seit 2010 eine ambulante Nachbetreuungsgruppe zur Verfügung. In der Gruppe werden gemeinsam mit Klinischen Gesundheitspsychologinnen des Krankenhauses wöchentlich unterschiedliche Themen erarbeitet, sowie bei Bedarf auch medizinische, sozialarbeiterische wie pflegerische Leistungen angeboten. Diese Gruppen basieren auf dem Konzept des Pilotprojekts Geriatrische Nachsorge Waiern (GAUGELER, JENULL & SALEM, 2012) nachzulesen auf der Homepage der Diakonie de La Tour, in welchem Mag. Carol GRIESSER als Gruppenleiterin tätig war. Um den zahlreichen Teilnehmern auch nach Abschluss der Nachbetreuungsgruppe die Möglichkeit zu bieten, sich aktiv mit den Themen dieses Lebensabschnitts auseinander zu setzen, wurde die Selbsthilfegruppe 60+ im Frühjahr 2012 gegründet. Auf Wunsch der Gruppenteilnehmer werden einzelne Treffen von den Mitarbeitern des Krankenhauses unterstützt.

„Mir geht es in der Selbsthilfegruppe 60+ sehr gut. Ich freue mich schon jede Woche auf den Tag, wo wir uns treffen, um einige Gedanken auszu-



Mag. Carol Griesser mit einer 90jährigen Jubilarin aus der SHG 60+

tauschen. Mit Freude stelle ich fest, dass diese Gruppe immer von Allen mit Liebe betreut wird. Ich hätte nur einen Wunsch, dass wir noch lange so beisammen bleiben könnten!“ fasst Frau HARDER, Mitglied der SHG 60+, zusammen.

INFO: Mag. Carol GRIESSER, TEL: 04276/2201 951 (dienstags)

Homepage der Diakonie de La Tour

http://www.diakonie-delatour.at/sites/default/files/downloads/geriatrische_nachbetreuung_waiern.pdf

SHG Angst u. Depression, St. Veit

Laut Weltgesundheitsorganisation leiden weltweit ca. 350 Millionen Menschen an Depressionen, davon alleine in Österreich ca. 400 000. Nachdem sich Betroffene oft alleine und unverstanden fühlen, wurde in St. Veit an der Glan eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Depressionen gegründet. Die Gruppe bietet die Möglichkeit mit Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, in Kontakt zu treten um Erfahrungen auszutauschen und so besser mit dieser Erkrankung umgehen zu können.

INFO: Annelie PUGGANIG, TEL 0664/2177544

Selbsthilfegruppe Borreliose

Lyme-Borreliose gilt in Europa als die häufigste durch Zecken oder andere Zoonen übertragene Erkrankung. Tückisch bei der Infektionskrankheit ist, dass die meisten Fälle symptomlos verlaufen und nicht erkannt werden, insbesondere wenn klassische Zeichen der Wanderröte fehlen. Borreliose lässt sich im Akut- bzw. Frühstadium mit Antibiotika gut therapieren. Wird die Erkrankung jedoch nicht erkannt, kann sie in ein chronisches Stadium übergehen und viele Organe befallen. Die Borreliose verursacht unterschiedliche körperliche Beschwerden bis hin zu Nervenlähmungen und aufgrund dessen gibt es viele Differenzialdiagnosen, wie z.B.: neurologische, rheumatische, internistische, orthopädische Erkrankungen. Aber gerade wegen der vielfältigen Symptomatik erleben viele Borreliose Patienten einen langwierigen

Weg bis zur Diagnosestellung und werden monate- bis jahrelang falsch therapiert. Ein großes Problem ist die Verharmlosung der Erkrankung innerhalb der Ärzteschaft bzw. der Krankenkassen. Um Betroffene miteinander zu vernetzen und die Problematik und Tragweite der Erkrankung publik zu machen, wurde im Feber 2013 in Klagenfurt die erste „Selbsthilfegruppe Borreliose“ in Österreich gegründet. Neben dem persönlichen Kennenlernen bietet die Gruppe die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungs- und Wissensaustausch, z.B. zu Anlaufstellen für die Therapie der Borreliose oder den Umgang mit den vielseitigen Beschwerden. Die Selbsthilfegruppe will in Zukunft die Öffentlichkeit verstärkt über Borreliose informieren und bei Ärzten ein Problembewusstsein für die Erkrankung schaffen.

Kontakt: Anita MITTERDORFER, BA, M.Ed., TEL: 0664/53 70 708 und Horst SATTLEGGGER, TEL: 0680/310 41 24

MINI MED STUDIUM

6.5.2013, Villach

Dagegen ist ein Kraut gewachsen! Pflanzen, Blüten und Wurzeln als Heilmittel in der Phytotherapie

Dr. Ilse TRIEBNIG (FÄ f. Chirurgie, Villach)

13.5.2013, Spittal

Erkrankungen des Magens und der Speiseröhre Was hilft, wenn's drückt und brennt?

Neues zu Helicobakter und Reflux!

Prim. Dr. Harald OSCHMAUTZ

(SKA f. Stoffwechselerkrankungen Humanomed Zentrum Althofen, Interne Abt. Privatklinik Mariahilf)

27.5.2013, Klagenfurt

Überfordert, unaufmerksam, hyperaktiv Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität im Lebensverlauf

Prim. Dr. Wolfgang WLADIKA, MSc

(Abt. f. Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee)

3.6.2013, Wolfsberg

Wenn der eigene Körper fremd wird - Die Auswirkungen der Wechseljahre bei Mann und Frau

Prim. Dr. Maurus DEMMEL

(Abt. f. Gynäkologie, LKH Wolfsberg)

Dr. Wolfgang KAUTZKY

(FA f. Urologie und Andrologie, Wolfsberg)

10.6.2013, Villach

Vorsorgemedizin - Men's health - Brennpunkt Prostata

Prim. Dr. Klaus JESCHKE

(Abt. f. Urologie, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee)

17.6.2013, Spittal

Krebsvorsorge bei der Frau: Früherkennung, Risikofaktoren und neueste Therapien

Dr. Lisa MELBINGER-ZEINITZER

(Abt. f. Gynäkologie, LKH Spittal/Drau, LKH Wolfsberg)

Beginn: jeweils 19 Uhr

KLAGENFURT: BKS Bank Saal, St. Veiter Ring 43

VILLACH: Paracelsusaal, Rathaus, Rathausplatz 1

WOLFSBERG: KUSS (KulturStadtSaal), St. Michaeler Str. 2

SPITTAL: Ahnensaal, Schloss Porcia, Burgplatz 1

Eintritt frei

www.minimed.at

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



Der Stein des Lebens

EINLADUNG zur Buchpräsentation

„Der Stein des Lebens“

Dr. med. Ilse TRIEBNIG (FÄ f. Chirurgie, Villach)

In ihrem Buch „Der Stein des Lebens“ dokumentiert Dr. Ilse TRIEBNIG ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith bei der Behandlung von Patienten. Mehr als zehn Jahre lang hat die renommierte österreichische Schul- und Komplementärmedizinerin das Mineral bei über 2.000 Patienten äußerst erfolgreich als Naturmittel angewendet. Als präventive Maßnahme wird Zeolith-Klinoptilolith eingesetzt, um auf natürlichem Weg zu entschlacken und für eine Regulierung des Säure-Basen-Haushalts zu sorgen. Informieren Sie sich persönlich über das „neue“ alte Naturmittel.



Villach:

Mittwoch, 15. Mai 2013 um 17 Uhr

Seminarhotel EduCARE

Treffen am Ossiachersee

(www.educare.co.at)

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 10. Mai 2013

DV Selbsthilfe Kärnten

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Wolfsberg:

Donnerstag, 6. Juni 2013 um 18.30 Uhr

KUSS (KulturStadtSaal)

St. Michaeler Str. 2, Wolfsberg

Veranstalter: Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Lavanttal und DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 31. Mai 2013

DV Selbsthilfe Kärnten

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

**Eintritt frei -
über Spenden freuen wir uns aber!**

SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG / NEUE SHG

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 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.

Informationen zu den Gruppengründungen:

DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71

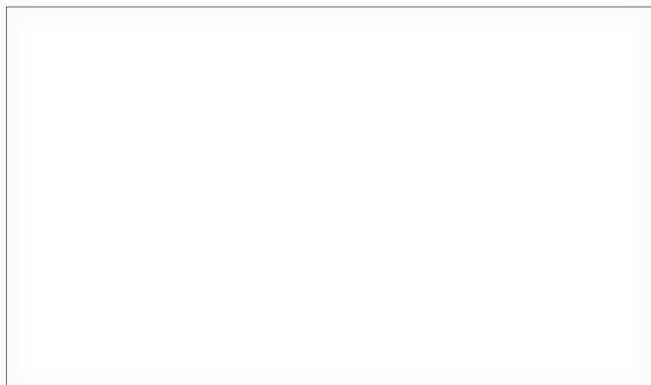
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

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 Rheumaring, Villach

Rheuma betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern ist auch bei jüngeren Menschen ein Thema. Die Erkenntnis, mit der Erkrankung nicht alleine zu sein, kann eine sehr entlastende Wirkung haben. Aus diesem Grund wurde in Villach eine Selbsthilfegruppe gegründet, in der betroffene Menschen Kontakte knüpfen und einander Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung geben können.

INFO: Ursula SÜSSENBACHER, TEL 0660/1274715,

SHG Plötzlich ohne Kind, Villach

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.



ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am Freitag, 10. Mai 2013 und am Freitag, 31. Mai 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, WEB: 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.