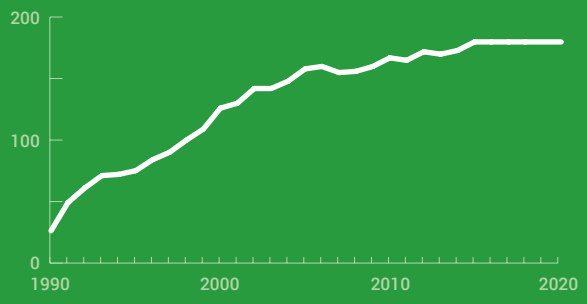
Selbsthilfe Kärnten

30 Jahre

Viele Gesichter, viele Geschichten

Zahlen und Fakten

Der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen ist ein gemeinnütziger, parteiunabhängiger, überkonfessioneller Verein, der seit 1990 in seiner Rolle als Brückeninstanz die Aktivitäten und Entwicklungen der Selbsthilfe in Kärnten unterstützt.



Seit der Gründung des DV Selbsthilfe Kärnten im Jahr 1990 hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in Kärnten um das 7fache erhöht (von 26 auf 180).

In der Statistik werden nur die Selbsthilfegruppen dargestellt, die in Kärnten aktiv sind. Wie aus der Darstellung ersichtlich, haben sich in den letzten Jahren die Neugründungen und die Auflösungen ziemlich die Waage gehalten. Gründe für die Auflösung sind zum Beispiel gesundheitliche Gründe, Nachfolgethematik oder auch, dass die gesetzten Ziele erreicht wurden.

2,7 %

Knapp 15.000 Kärntner (Betroffene bzw. Angehörige) – das sind 2,7 % der Kärntner Bevölkerung – sind in den Selbsthilfegruppen entweder als direkt Betroffene oder als Angehörige zu mehr als 70 Themenbereichen aktiv.

Nach der Beratung von Selbsthilfeinteressenten und Klärung der Erwartungen entscheiden sich knapp

50 %

für eine Gruppengründung

140-mal

pro Jahr wird im Durchschnitt die kostenlose Nutzung des Gruppenraumes in Anspruch genommen

ca. 400

persönliche, telefonische/elektronische Kontakte pro Jahr mit Kärntner Selbsthilfegruppen vor allem zu Unterstützungsleistungen im administrativen und organisatorischen Bereich

50

Kärntner Selbsthilfegruppen nehmen durchschnittlich pro Jahr Beratungsleistungen mit unterschiedlichem Zeitaufwand in Anspruch

30 Jahre Dachverband Selbsthilfe Kärnten im Zeitraffer

1989–1990 Gründungsgeschichte. Impulsgeber für die Gründung des DV SHK waren der damalige Bundesminister Ing. Harald ETTL und der Kärntner Sozialreferent Dr. Josef KOSCHAT, der bereit war, das Pilotprojekt zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Kärnten „… als Instrument des volksnahen Wirkens im Bereich des Sozial- und Gesundheitswesens …“ anzuregen und auch zu finanzieren. Gemeinsam mit Vertretern der Kärntner Selbsthilfegruppen und Behindertenverbände wurden die Aufgabenschwerpunkte und die Statuten erarbeitet und in der Gründungsversammlung am 31.03.1990 beschlossen.

1993. Die erste Selbsthilfeinformationsstelle in Österreich in einem Krankenhaus wird im LKH Villach unter dem Motto „Betroffene informieren Betroffene“ eingerichtet, damit Interessierte die Möglichkeit haben, sich während eines Krankenhausaufenthaltes über Selbsthilfegruppen zu informieren.

1994. „Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitsberufen in Kärnten“: Durch dieses Forschungsprojekt, mit dem Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig beauftragt wurde, konnte die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbsthilfe“ nicht nur in Kärnten, sondern auch bundesweit angeregt werden.

1996. Eine wissenschaftlich begleitete Erhebung der Weiterbildungsbedürfnisse von Kärntner Selbsthilfegruppen war die Basis für ein selbsthilfebezogenes Weiterbildungskonzept, an dem sich die Weiterbildungsmaßnahmen orientieren, die seit 1997 kontinuierlich angeboten werden. Finanziert wurde das Weiterbildungskonzept aus dem Erlös aus der Charityveranstaltung „Frühlingsball der Selbsthilfe in Kärnten“ im Mai 1996.

2000. Durch die längerfristige Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten, die erstmals im April 2000 abgeschlossen wurde, konnten stabile Rahmenbedingungen auf der finanziellen Ebene geschaffen werden. Diese sind ganz wesentlich für eine längerfristige Planung der Aktivitäten im Bereich „Selbsthilfe“ und Voraussetzung, dass die Unterstützungs- und Serviceleistungen kontinuierlich angeboten werden können.

2002. Durch die finanzielle Förderung der Selbsthilfeaktivitäten aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf wird seit Juli 2002 die individuelle, bedarfsgerechte und transparente finanzielle Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen und -organisationen optimiert. Über die Mittelvergabe entscheidet der Selbsthilfe-Beirat, in dem der DV Selbsthilfe Kärnten beratende Funktion hat und als Geschäftsstelle fungiert.

2004. Der DV Selbsthilfe Kärnten wurde im Dezember 2004 für das Engagement, Betroffenen und deren Angehörigen die Möglichkeit zu geben, sich partizipativ an der Gestaltung des Sozial- und Gesundheitswesen zu beteiligen, mit dem Kärntner Menschenrechtspreis ausgezeichnet. Der mit 4.000 Euro dotierte Preis wurde zur Gänze an den Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf übergeben.

„Der DV Selbsthilfe Kärnten wurde 2004 mit dem Kärntner Menschenrechtspreis ausgezeichnet.“

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

2009. Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit sind nicht nur Schlagwörter, sondern werden von Kärntner Krankenanstalten gelebt. Nach langer und intensiver Vorbereitung und unter Nutzung der Erfahrungen aus Deutschland wurden im Jahr 2009 die fünf KABEG-Krankenhäuser Klagenfurt, Villach, Hermagor, Wolfsberg und Laas als „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ ausgezeichnet. Aktuell sind von den 15 Kärntner Kranken- und Sonderkrankenanstalten und Privatkliniken 11 als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet.

2015. Anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums des DV Selbsthilfe Kärnten wurde eine Fachtagung mit dem Titel „Multiplikatoren prägen das Image – Gemeinsamkeiten erkennen und Unterschiede anerkennen“ durchgeführt. Ziel der Tagung war, die Kommunikation zwischen Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich und Selbsthilfegruppen zu fördern, eine gewinnbringende Zusammenarbeit vorzubereiten und dauerhaft zu unterstützen.

2016. Die langjährige Kooperation mit der Gebietskrankenkasse Kärnten wurde durch eine schriftliche Kooperationsvereinbarung gefestigt. Schwerpunkte der Zusammenarbeit sind unter anderem der laufende Informationsaustausch sowie die Zusammenarbeit bei Anliegen der betroffenen Versicherten, die sich in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben.

GKK KÄRNTEN

2018. „Wir machen Selbsthilfegruppen fit für die Zukunft“: Die praxisorientierten Wegweiser stellen als Arbeitshilfe Basiswissen und Orientierung für die Gruppenarbeit zur Verfügung und geben Anregungen zur Weiterentwicklung. Wegweiser gibt es derzeit zu den Themenbereichen Unterstützungsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppe, Öffentlichkeitsarbeit und Kooperationen, Neue Medien und Nachfolgethematik.

2020. In den vergangenen 30 Jahren hat es immer wieder Stolpersteine, aber auch viele Meilensteine wie die gesetzliche Verankerung der Beteiligung der Selbsthilfe in Gremien im Sozial- und Gesundheitsbereich auf Landesebene, unter anderem in der Kärntner Krankenanstaltenordnung (Ethikkommission des Landes Kärnten) und im Kärntner Gesundheitsfondsgesetz (Härtefall-Gremium und Gesundheitsplattform) seit dem Jahr 2002, gegeben. Damit wird nicht nur der hohe Stellenwert der Selbsthilfe auf der individuellen Ebene deutlich, sondern auch der hohe Grad an Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten.

Vom Modellprojekt zur Brückeninstanz

30 Jahre Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Nach drei Jahrzehnten ist der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten den Kinderschuhen längst entwachsen und die in dieser Zeit erfolgte Entwicklung zu einer wichtigen Brückeninstanz zum Thema „Selbsthilfe in Kärnten“ kann durchaus als Erfolgsgeschichte bezeichnet werden.

In den letzten 30 Jahren hat es immer wieder bewegte Zeiten gegeben, die aber letztendlich ganz wesentlich zur Orientierung und Festigung beigetragen haben. Diese positive Entwicklung ist zahlreichen Wegbereitern und Wegbegleitern geschuldet, die ein tragfähiges Fundament aufgebaut und damit die Voraussetzungen für eine Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten geschaffen haben.

Wir können uns aber auf der erfolgreichen Entwicklung in den letzten 30 Jahren nicht ausruhen, denn die Selbsthilfe verändert sich zum Beispiel durch Beteiligungsmöglichkeiten oder die Nutzung der neuen internetbasierten Kommunikationsformen. Hier gilt es für den DV Selbsthilfe Kärnten, eine Brücke zwischen den realen und den virtuellen Selbsthilfegruppen zu bauen und auch die entsprechenden Rahmenbedingungen für die Unterstützungsleistungen festzu-

Vorstandsmitglieder des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten (2020–2023)

Mag. Monika Maier, Vereinspräsidentin, war knapp 25 Jahre hauptberuflich im DV Selbsthilfe Kärnten in der Funktion der Geschäftsführerin tätig und nach dem Pensionsantritt seit Mai 2017 ehrenamtlich in der Funktion als Vereinspräsidentin.

Dr. Andreas Tschernitz, Vizepräsident, seit 1992 Kontaktperson für den Verein Hilfe für das herzkranke Kind Kärnten, stellt seit 1998 seine Kompetenzen und Erfahrungen im juristischen Bereich zur Verfügung.

Dir. Karl Felsberger, Vizepräsident, seit 2018 Mitglied im Selbsthilfe-Beirat und seit September 2020 Vorstandsmitglied

legen. Die Auseinandersetzung mit der Frage, wie die Selbsthilfe ihren ursprünglichen Charakter – der vor allem durch die gegenseitige Unterstützung unmittelbar Betroffener bzw. mittelbar Betroffener, z.B. Angehöriger, gekennzeichnet ist – bewahren und gleichzeitig eine Weiterentwicklung entsprechend ihrem gestiegenen Stellenwert und ihrer erweiterten Aufgaben gewährleisten kann, wird daher zukünftig an Wichtigkeit gewinnen. Dabei wird eine wesentliche Herausforderung sein, den Spagat zwischen knappen Ressourcen und ständig neuen Arbeitsbereichen durch tragfähige Lösungsansätze zu bewältigen.

Damit die Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten erhöht und gefestigt werden kann, braucht es nicht nur einen Vorstand, der Herausforderungen annimmt und auch den Mut hat, neue Wege zu gehen,

„Wir können uns aber auf der erfolgreichen Entwicklung in den letzten 30 Jahren nicht ausruhen, denn die Selbsthilfe verändert sich."

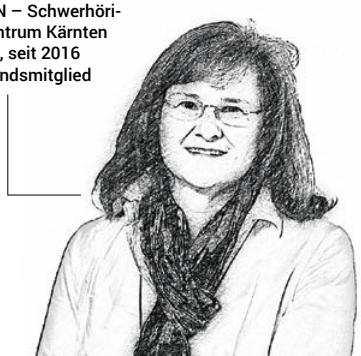
sondern es braucht ein engagiertes Team und die gute Zusammenarbeit mit den Kärntner Selbsthilfegruppen, der Politik und den Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich, darin sind sich die Vorstandsmitglieder einig.

Monika Honis, Kassierin, seit 1995 in der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew Landesstelle Kärnten aktiv und seit 2006 Vorstandsmitglied

Sophie Stiegler, Kassierin-Stellvertretung, Gründerin der Frauenselbsthilfe nach Krebs Villach (1990) und aktuell Kontaktperson der Frauenselbsthilfe nach Krebs Wolfsberg, seit 1997 Vorstandsmitglied

Walter Isopp, Schriftführer, seit 2008 ehrenamtlich in der Österreichischen Diabetikervereinigung Landesstelle Kärnten tätig und seit 2011 mit der Landesleitung betraut, seit 2016 Vorstandsmitglied

Mag. Brigitte Slamanig, Schriftführer-Stellvertretung, Gründerin bzw. Initiatorin der SHG für Schwerhörige und deren Angehörige (2000), der Technischen Assistenz und Beratungsstelle für Schwerhörige in Kärnten (2003) und des Vereins Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten (2008), seit 2016 Vorstandsmitglied



Selbsthilfeunterstützung ist durch Multifunktionalität gekennzeichnet

Wir haben ein offenes Ohr für die Anliegen von Selbsthilfegruppen

Anregen, beraten, erforschen, entwickeln, organisieren, dokumentieren, kooperieren, vernetzen, moderieren, weiterbilden – das sind nur einige Tätigkeiten, die den beruflichen Alltag der Selbsthilfeunterstützerinnen prägen und die durch Multifunktionalität gekennzeichnet sind, da in der Clearingfunktion Einfühlungsvermögen und aktives Zuhören notwendig sind und in der Sprachrohr- und Brückenfunktion zur Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten Kommunikations- und Verhandlungskompetenz.

Der DV Selbsthilfe Kärnten hat sich in den letzten 30 Jahren zu einem Kompetenzzentrum zum Thema „Selbsthilfe“ entwickelt. Das vorhandene Wissen können wir in der Auseinandersetzung mit den neuen Themen im Selbsthilfebereich wie die adäquate Nutzung der sozialen und digitalen Medien, dem Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen oder der „jungen“ Selbsthilfe nutzen. Dazu haben auch die Kolleginnen und Kollegen, die im DV Selbsthilfe Kärnten in unterschiedlichen Funktionen beschäftigt waren, beigetragen und dafür gilt es, danke zu sagen.

Auch wenn im beruflichen Alltag mehrere Hände und vor allem Köpfe notwendig wären, werden wir auch zukünftig ein offenes Ohr für die Anliegen von Selbsthilfegruppen haben und zur Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten beitragen. Es wird spannend – wir freuen uns darauf!

Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten

30 Jahre – viele Gesichter, viele Geschichten

Besondere Zeiten verlangen besondere Maßnahmen und daher haben wir uns entschlossen, das 30-Jahr-Jubiläum des DV Selbsthilfe Kärnten virtuell zu feiern und dafür die Social-Media-Plattformen zu nutzen. Dadurch kann eine weit größere und breit gefächerte Zielgruppe auf das Thema „Selbsthilfe in Kärnten“ aufmerksam gemacht werden.

Im Rahmen einer Videokampagne kommen in vier Kurzvideos neben Vertretern der Kärntner Selbsthilfegruppen auch Fördergeber und Kooperationspartner, die ganz wesentlich zur positiven Entwicklung der Selbsthilfe in Kärnten beigetragen haben, zu Wort.
Aus den unterschiedlichen Beiträgen von Experten, politischen Entscheidungsträgern und selbstverständlich den Aktiven der Selbsthilfegruppen ergab sich ein interessanter Themenbogen aus fachlich-professionellen Meinungen und praktischem Erfahrungswissen aus der Selbsthilfearbeit, wodurch klar hervorgehoben wird, wie umfassend und breit aufgestellt das Thema Selbsthilfe in Kärnten und wie hoch der Grad an Selbsthilfefreundlichkeit in unserem Bundesland ist.

Das Imagevideo, das Stakeholdervideo und die einzelnen Kurzvideos stehen auf den Social-Media-Plattformen Facebook und YouTube zur Verfügung.

Besuchen Sie uns auf
Facebook **DV Selbsthilfe Kärnten**
YouTube **https://bit.ly/36mrOsl**

„Weil man gemeinsam einfacher stärker ist.“

Welche Dimension das Wort „gemeinsam“ erlangen kann? Das zeigt der Dachverband Selbsthilfe Kärnten! Vor 30 Jahren für 26 Selbsthilfegruppen gestartet, spannt er heute ein „Dach“ über 180 Gruppen. Mehr noch: Er spannt nicht nur ein Dach – er ist ein Haus für eine Familie mit mehr als 15.000 Angehörigen geworden.

Weil man gemeinsam einfacher stärker ist. Weil man zusammen mehr schafft. Weil vereint vieles leichter wird: In diesem Sinne wünsche ich dem DV Selbsthilfe Kärnten eine Zukunft, in der das Wort „gemeinsam“ jedem Einzelnen Kraft, Unterstützung und Hilfe gibt. Das Land Kärnten wird jedenfalls weiterhin ein zuverlässiger Partner sein!

Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser

„Der Dachverband ist zur dritten Säule im Gesundheitssystem geworden.“

180 Selbsthilfegruppen eint der Dachverband Selbsthilfe Kärnten – und das ist gut so. Andernfalls würde man 180 einzeln agierenden Selbsthilfegruppen gegenüberstehen. 1990 gegründet, ist der Dachverband nicht mehr wegzudenken: weder für die Selbsthilfegruppen noch für das Land Kärnten. Mehr noch: Er ist zur dritten Säule im Gesundheitssystem geworden – als Brückenbauer zu Medizin, Behandlung, Therapie und Politik.

Einem Projekt, das sich seit 30 Jahren bewährt hat, kann man für die Zukunft nur eines wünschen: mit der gleichen Leidenschaft die kommenden 30 Jahre in Angriff zu nehmen! Das Land Kärnten wird dabei unterstützen und helfen, wo immer es möglich ist.

LHStv. Dr. Beate Prettner,
Gesundheitsreferentin

„Gesundheitsberufe und Selbsthilfegruppen müssen eng zusammenarbeiten.“

Im Bericht „Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Gesundheitsberufen in Kärnten“ aus dem Jahr 1993 heißt es u. a.: „In der Aufbauphase des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten konnten nur einzelne mutige und fortschrittliche ÄrztInnen mit dem Selbsthilfegedanken etwas anfangen. Das Bewusstsein ihres Wertes ist noch nicht Allgemeingut geworden.“

Heute ist es klar, dass die Gesundheitsberufe mit ihrem Expertenwissen und die Selbsthilfegruppen mit dem Erfahrungswissen der Patienten eng zusammenarbeiten müssen, um das bestmögliche Ergebnis zur Gesundung der Patienten zu erreichen. In diesem Sinne weitere erfolgreiche dreißig Jahre!

Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig,
Mitglied im Selbsthilfe-Fachbeirat

„Eine beeindruckende Erfolgsgeschichte, geboren aus Innovation und großem Engagement.“

Herzlichen Glückwunsch zum 30. Geburtstag! Eine beeindruckende Erfolgsgeschichte, geboren aus Innovation und großem Engagement, vor allem von meinem Vorgänger Dr. Klemens Fheodoroff. Aus den Anfängen mit zwei Dutzend Kärntner Selbsthilfegruppen ist über die Jahre ein reges, über 70 Themen bearbeitendes Netzwerk aus 180 Selbsthilfegruppen geworden. Allein diese Entwicklung ist klares Zeichen dafür, dass Selbsthilfe und die Gruppenaktivitäten einen sehr wichtigen Beitrag leisten und aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich nicht mehr wegzudenken sind.

Ich wünsche dem Dachverband für die Zukunft alles Gute und allen Akteuren weiterhin viel Kraft und von Herzen kommendes Engagement. Selbsthilfe ist und bleibt ein zentrales Puzzlestück des Angebots im Sozial- und Gesundheitswesen.

Mag. (FH) Wolfgang Pucher,
Beiratsvorsitzender
Selbsthilfe-Fördertopf

„Nur die direkten Vertreter der Patientinnen und Patienten kennen die Bedürfnisse des Einzelnen.“

Dreißig Jahre Dachverband Selbsthilfe Kärnten! Dazu kann ich nur von ganzem Herzen auf das allerherzlichste meine Gratulationswünsche übermitteln. Mein Dank gilt allen, die mitgeholfen haben, dass aus einer Idee der Selbsthilfe ein wichtiger – und nun auch nicht mehr wegzudenkender – Partner in der Gesundheits- und Soziallandschaft geworden ist. Gerade auch der Dachverband Selbsthilfe Kärnten hat es geschafft, in vielen Gremien und Arbeitskreisen als verlässlicher Partner die Interessen der Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen und auch zu positionieren. Nur die direkten Vertreter der betroffenen Patientinnen und Patienten können wissen, was die Bedürfnisse des Einzelnen sind und wie diese am besten zu erfüllen sind.

Mit Menschen wie der Präsidentin Mag. Monika Maier und ihrem Team im Vorstand und im Dachverband wird es gelingen, den Patienten aus dem Bereich der Selbsthilfe noch mehr in den Mittelpunkt zu stellen.

Viel Kraft und alles erdenklich Gute für die sehr spannende Zukunft, verbunden mit dem Wunsch, auch weiterhin so qualitativ hochwertig gemeinsam weiterarbeiten zu können.

Alles Gute und Gratulation!

Dipl. KH-BW Ronald Söllner
NANES-Sprecher

Persönliche Perspektiven der Selbsthilfegruppen

„Ich bin seit 19 Jahren Mitglied in der Selbsthilfegruppe ‚Alzheimerkranke und deren Angehörige, Klagenfurt' und erhielt als betroffene Angehörige einer Alzheimerpatientin durch die Selbsthilfegruppe wertvolle Unterstützung durch den Erfahrungsaustausch mit Angehörigen in einer ähnlichen Lebenssituation. Aus der Dankbarkeit gegenüber der Selbsthilfegruppe entstand die Motivation zu einem stärkeren Engagement.

Den unschätzbaren Wert von Selbsthilfe macht für mich die Bereitschaft von Menschen aus, trotz persönlich und familiär sehr belastender Zeiten durch die Erkrankung eines Angehörigen in der Selbsthilfegruppe anderen Menschen Mut zu machen und Halt zu geben."

Hannelore Pacher
SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige, Klagenfurt

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige, Klagenfurt

„Durch die Arbeit in der Selbsthilfe habe ich im Laufe der Jahre viele Freunde gewonnen.

Ich konnte Menschen in einer schwierigen Lebenssituation unterstützen und durch die gute Vernetzung Kontakte herstellen und persönlich habe ich viel gelernt und interessante Begegnungen erlebt."

Helga Thurnher
Selbsthilfe – Darmkrebs, Verein für Darmkrebsinformation

„Die Tätigkeit zum Wohl kranker Kinder bereichert mein Leben. Ich kann helfen, bewirke verbesserte Rahmenbedingungen und bereite damit den Eltern und mir selbst Freude.“

Mag. Gabriele Metz
Verein KiB children care

Mag. Gabriele Metz,
Verein KiB children care

Verein KiB children care

SHG Multiple Sklerose
Hermagor

„Ich habe gelernt und verstanden, dass JEDER selbst für sein Leben verantwortlich ist.

Durch die Gründung der MS-Selbsthilfegruppe konnte ich so sehr viel über das Leben und die unterschiedlichen Bewältigungsstrategien lernen. Durch die Teilnahme an zahlreichen Treffen der Selbsthilfegruppe und dank der Kraft der Natur habe ich meinen individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung gefunden und kann heute stolz sein, dass mir der Weg vom ‚Rollstuhl zum Einrad‘ gelungen ist. Ich konnte damit meine Lebensqualität sichtbar verbessern und dabei hat die Selbsthilfegruppe einen positiven Einfluss gehabt.“

Gernot Morgenfurt
SHG Multiple Sklerose Hermagor

„In der Gruppe versucht jeder Teilnehmer, etwas einzubringen, verschiedene Tipps werden ausgetauscht und alles zusammen trägt dazu bei, das Leben wieder besser gestalten zu können.“

Marianne Neumayer
SHG Senioren 60+

Marianne Neumayer,
SHG Senioren 60+

SHG Anonyme Alkoholiker Villach

„In den vielen Jahren meiner Mitgliedschaft habe ich durch die Teilnahme an Meetings erlebt, wie ich mir selbst gegenüber diszipliniert wurde.

Durch den Wegfall des Trinkens habe ich Zeit gewonnen für ein ereignisreiches Leben. Beruflich ging es wieder aufwärts, die Gesundheit stabilisierte sich, ich lasse mich nicht hängen. Dabei verwende ich das AA-Programm der zwölf Schritte, angefangen damit, dass ich mir selbst und anderen gegenüber zugegeben habe, ich trinke zu viel. Und ich denke auch darüber nach, was ich anderen Menschen mit meiner Sauferei angetan habe: In einem Gespräch mit meinen Söhnen nach vielen Jahren der Trockenheit haben sie mir erzählt, dass Freunde von ihnen nicht mehr in unser Haus gekommen sind, weil sie mich, den besoffenen Vater, nicht mehr sehen wollten.“

Gunther
SHG Anonyme Alkoholiker Villach

Bilder aus dem **Video**
„Das Leben nach dem Schädel-Hirn-Trauma“

Online abrufbar unter youtu.be/oDsirMbEjBQ

„Wir sehen uns als Netzwerk für Betroffene und Angehörige mit gleichem oder ähnlichem Schicksal und wollen uns gegenseitig unterstützen und zeigen, dass wir nicht die Einzigen sind – zusammen ist es leichter!“

Ricarda Motschilnig
SHG „HIRNverletzt vernetzt“

„Der Verein ‚Hirnverletzt vernetzt‘ hat mir eine Tür geöffnet, mich trotz meiner Defizite zu verwirklichen und meine Kompetenzen sinnvoll einzusetzen.“

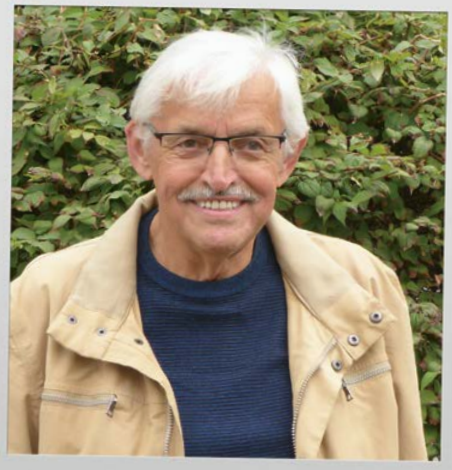
Maria Liebhart
SHG „HIRNverletzt vernetzt“

„Der gegenseitige Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten in der Selbsthilfegruppe hat mir sehr geholfen und auch meine persönliche Lebenssituation bereichert.

Die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen hat zudem mein Selbstwertgefühl und die Sicherheit im Umgang mit der Hörbeeinträchtigung gestärkt."

DI Thomas Puschl
SHG Cochlea-Implantat – Kärnten

SHG Cochlea-Implantat – Kärnten



Johann Steiner,
SHG Schwerhörige und
deren Angehörige

Johann Steiner beurteilt den Einfluss der Selbsthilfegruppe auf seine persönliche Lebenssituation als eine

„Bereicherung durch neue Kontakte; und auch darüber hinaus sind Freundschaften entstanden".

„Stärkung des Selbstwertgefühls"
„Wissenserweiterung über die Thematik Schwerhörigkeit und Hilfestellung"

Johann Steiner
SHG Schwerhörige und deren Angehörige

Dr. Rainer Riedl,
DEBRA Austria

„Mein Privat- und Berufsleben ist, als Gründer und langjähriger Obmann von DEBRA Austria und als Geschäftsführer des EB-Hauses, sehr eng mit der Selbsthilfe verknüpft. Es ist mir ein großes Anliegen, auch weiterhin die medizinische Versorgung unserer großen und kleinen Patienten sicherzustellen.
Das große Ziel ist Linderung oder Heilung von EB (Epidermolysis bullosa).

Dieser Lebensvision habe ich mich mit großer Freude verschrieben.“

Dr. Rainer Riedl
DEBRA Austria – Hilfe für die Schmetterlingskinder

„Ich engagiere mich, weil es wichtig ist, dass die Gesellschaft mehr Verständnis für die schwierige Situation der Hörbeeinträchtigten aufbringt

und dass die Schwerhörigen ihren Hörverlust als Teil ihres täglichen Lebens akzeptieren und alle Möglichkeiten ausschöpfen, um gleichberechtigt und selbstbestimmt im Sinne der Inklusion in der Gesellschaft leben zu können."

Mag. Brigitte Slamanig
Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten

„Die Gruppe hat mein Leben bereichert. Ich fühle mich aufgehoben und verstanden. Es ist schön zu sehen, wie wir uns gegenseitig unterstützen."

Gerti Bögner
SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

Bilder aus dem **Video**
„Leben mit der Diagnose Krebs“

Online abrufbar unter youtu.be/e60xOBEfWt0

„Die Selbsthilfegruppe hat dazu beigetragen, dass ich wieder mehr Lebensmut habe.

Die Freude, auch anderen Menschen zu helfen, beeinflusst mein Leben positiv und die positiven Rückmeldungen der Gruppenteilnehmer spornen mich immer wieder an, diese eingeschlagene Richtung weiterzugehen."

Romana Obernosterer
Österreichische Lymph-Liga

„Die Arbeit der Lymph-Liga wirkt sich positiv auf mein Leben aus.

Ich habe eine Freude, wenn ich Menschen helfen kann, und wenn sich Menschen dadurch besser fühlen, habe ich etwas Gutes getan."

Mag. Ingeborg Fritzer
Österreichische Lymph-Liga

Josefine More,
HPE Spittal/Drau

„Für unsere Familie war es jedenfalls ein Glücksfall, dass wir vor 25 Jahren durch einen Vortrag zur Hilfe für psychisch Erkrankte – HPE und zum Dachverband Selbsthilfe Kärnten kamen.

Dadurch lernten wir bei vielen Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen, mit der schwierigen Situation richtig umzugehen und zu lernen, die Erkrankung zu verstehen, zu akzeptieren sowie offen damit umzugehen und auch auf sich selbst zu schauen. Vieles hat sich dadurch verbessert, auch der Gesundheitszustand des erkrankten Familienmitgliedes!“

Josefine More
HPE Spittal/Drau

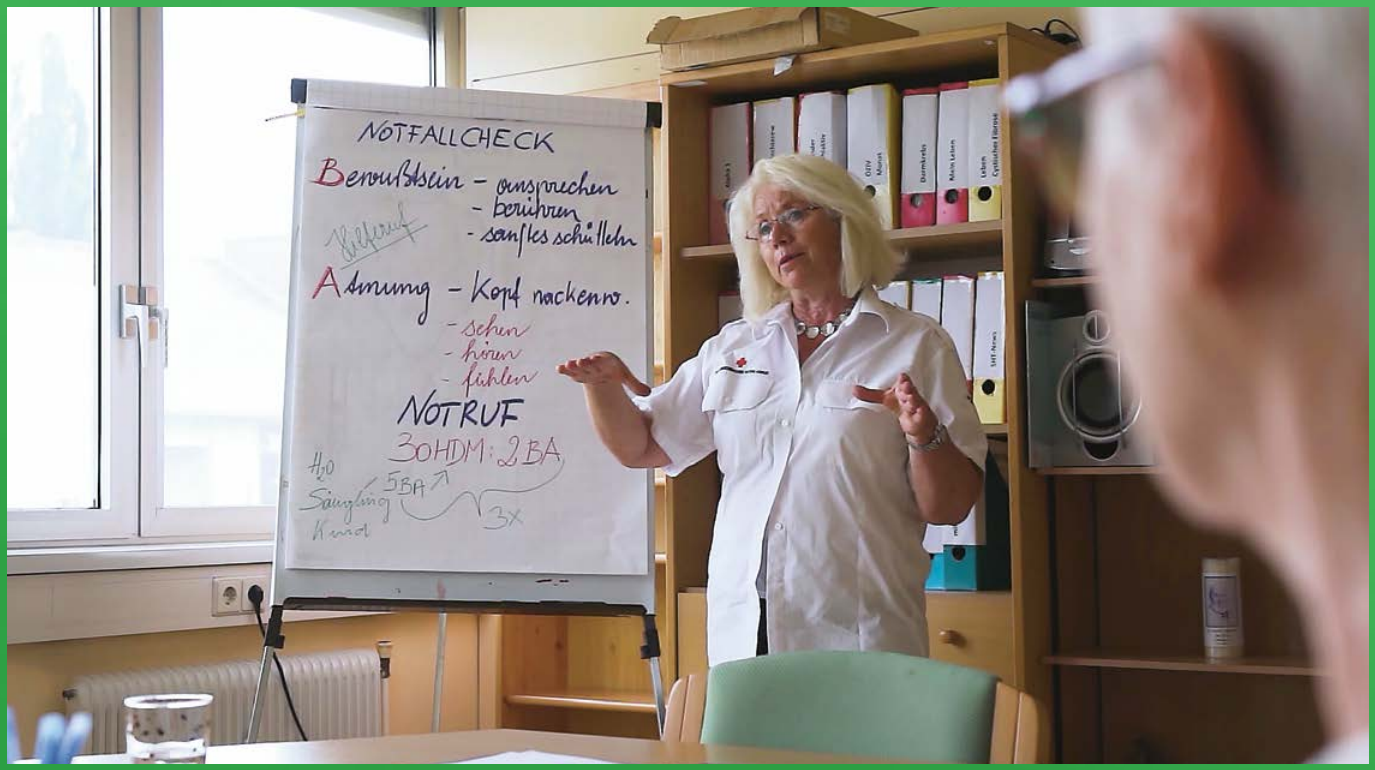
Edeltraud Kastner,
HPE Hilfe für Angehörige
psychisch Erkrankter Gailtal

„Ich bin seit 24 Jahren in der Selbsthilfegruppe HPE Gailtal aktiv und habe sie aus eigener Betroffenheit als Angehörige gegründet. Meine Motivation zur Gruppengründung war, mir und anderen Menschen, die das gleiche Schicksal haben, zu helfen, sich darüber auszutauschen, wie man mit der Situation des erkrankten Angehörigen umgehen kann.

Bei Gesprächen mit anderen Angehörigen spürte ich, wie wichtig es ist, sich untereinander auszutauschen.

Das gab mir den Mut und das Selbstvertrauen, mit Hilfe des DV Selbsthilfe Kärnten eine Gruppe zu gründen, was ich bis heute nicht bereut habe.“

Edeltraud Kastner
HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter Gailtal



Bilder aus dem **Video**
„Durch eine Krankheit eingeschränkt“

Online abrufbar unter youtu.be/9gvW_HJCdVc

„Durch den Erfahrungsaustausch, die Informationen und den Kontakt mit vortragenden Fachärzten, lernen wir, besser mit der Erkrankung umzugehen.

In unserer Gruppe wird man aufgefangen, ermutigt und natürlich auch unterhalten.“

Johanna Selisnik
SHG Atemwegserkrankte

„Die ‚Niere Kärnten‘ hat in meinem Leben einen wichtigen Stellenwert, weil ich mich zu jedem Zeitpunkt mit anderen Betroffenen austauschen, aber auch meine Erfahrung im Umgang mit der Nierenerkrankung sowie meine positive Lebenseinstellung als Motivation an andere Betroffene weitergeben kann.

Durch das Engagement in der Selbsthilfe leiste ich einen wertvollen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft und ohne die Selbsthilfearbeit wäre ein Leben für mich schwer vorstellbar.“

Mario Wilplinger
Niere Kärnten

Österreichischer Herzverband – Landesverband Kärnten

„Eine tolle Gemeinschaft, große Hilfsbereitschaft.“

Ing. Dietmar Kandolf
Österr. Herzverband – Landesverband Kärnten

„Ich war schon vor der offiziellen Gründung des DV Selbsthilfe Kärnten als eine der ersten Selbsthilfegruppen dabei.

Seit nunmehr 33 Jahren motiviere und begleite ich die Gruppenteilnehmer, aber diese motivieren auch mich, immer wiedeweiterzumachen und auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Da ich selbst Betroffene bin, verstehe ich die ‚Wehwehchen‘ ganz gut und kann dadurch glaubwürdig zu mehr Lebensqualität beitragen. So geht es uns allen gut.“

Renate Anglic
SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke

Renate Anglic
SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke

„Mein Mann erhielt die Diagnose Alpha-1-Antitrypsin-Mangel. Infos über diese seltene Erkrankung waren ‚Mangelware'. Eine Ärztin machte uns auf den Verein und die Selbsthilfegruppe Alpha-1-Antitrypsin-Mangel aufmerksam.

In der Gruppe erhalten wir wertvolle Informationen in Bezug auf die seltene Erkrankung durch fachliche Vorträge und auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ist sehr wertvoll.

Das zeigen auch die positiven Rückmeldungen der Gruppenteilnehmer."

Christine Rapp
Alpha 1 Österreich – Landesstelle Kärnten

„Der Eintritt in diesen Verein hat eine komplette Wende meiner Lebenseinstellung veranlasst.

Davor war es immer außergewöhnlich, kleinwüchsigen Menschen zu begegnen, und jetzt ist es schön, Betroffenen genau in der gleichen Situation zu helfen."

Franz Oberlerchner
Bundesverband kleinwüchsiger Menschen und ihre Familien – Zweigstelle Kärnten

Vernetzung und Kooperation

Dr. Angelika Schiwek,
Dr. Erwin Kalbhenn,
DDr. Doris Lakomy (v.l.)

unten:
Mag. Isabella Scheiflinger

Anwaltschaften sind verlässliche Kooperationspartner!
Die Zusammenarbeit der **Patientenanwaltschaft Kärnten** mit der Selbsthilfe in Kärnten hat schon eine lange Tradition, die mit der ersten Patientenanwältin Österreichs DDr. Doris Lakomy begonnen hat und von ihren Nachfolgern Dr. Erwin Kalbhenn und später von Dr. Angelika Schiwek fortgesetzt wurde. Dr. Erwin Kalbhenn ist seit seinem Pensionsantritt Mitglied im Fachbeirat des DV Selbsthilfe Kärnten und Dr. Angelika Schiwek ist Mitglied im Selbsthilfe-Beirat und im Vergabegremium für die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus".

Immer dann, wenn es um Themen und Anliegen im Behindertenbereich geht, ist die **Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung** ein kompetenter Ansprechpartner. Die Behindertenanwältin Mag. Isabella Scheiflinger schätzt die Perspektive der Selbsthilfe und zeigt ihre Wertschätzung auch durch ihr ehrenamtliches Engagement im Selbsthilfe-Beirat, der über die Mittelvergabe aus dem Selbsthilfe-Fördertopf entscheidet.

Ein Netz mit vielen Knoten ist wichtig!
Im Sinne einer bedarfsorientierten Beratung braucht es auch die Vernetzung und Kooperation mit Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in Kärnten, denn nicht immer ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die geeignete Lösung in einer schwierigen Lebenssituation. Der strukturierte Erfahrungs- und Informationsaustausch ist unter anderem durch die Sozial-und Gesundheitssprengel in den Bezirken im Rahmen der Fachtagsitzungen möglich und durch Vorträge, Workshops und Fachtagungen sensibilisiert der DV Selbsthilfe Kärnten für das Thema „Selbsthilfe".

Medienlandschaft in Kärnten ist selbsthilfefreundlich!
Kärntner Tages- und Wochenzeitungen und der Hörfunk veröffentlichen die aktuellen Termine der Gruppentreffen und stellen regional in redaktionellen Beiträgen Aktivitäten von einzelnen Selbsthilfegruppen vor. Immer wieder widmet Radio Kärnten der Selbsthilfe in Kärnten einen Schwerpunkttag. Durch die mediale Berichterstattung wird ein wesentlicher Beitrag zu einem selbsthilfefreundlichen Klima in Kärnten geleistet und dafür gilt es auch, einmal DANKE zu sagen!

„Für die Österreichische Gesundheitskasse Kärnten ist der Dachverband Selbsthilfe Kärnten ein wichtiger Partner, der eine wichtige Rolle als Vermittler zwischen Betroffenen, gesellschaftlichen Institutionen, der Politik und dem Gesundheitswesen übernimmt. Durch die Perspektive der Betroffenen wird sichtbar, was benötigt und was verbessert werden kann. Damit wird für alle eine Win-win-Situation erreicht." **Österreichische Gesundheitskasse**

„Selbsthilfeunterstützungsstellen fördern die Gesundheit von PatientInnen und deren Angehörigen, indem sie Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen zusammenbringen und sie in ihren Anliegen stärken."

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger, Österreichische Kompetenz- und Servicestelle Selbsthilfe – ÖKUSS

Der Blick über den Tellerrand ist für die Weiterentwicklung notwendig!

Die Weiterentwicklung der unterschiedlichen Formen der „Selbsthilfe" erfolgt nicht nur auf Landesebene, sondern ist auch ein Anliegen von Einrichtungen auf Bundesebene, unter anderem der **Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe – ÖKUSS, dem Bundesverband Selbsthilfe Österreich** und **Pro Rare Austria.** Von besonderer Bedeutung ist die Vernetzung und Kooperation mit den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen der Bundesländer und aus diesem Grund beteiligte sich der DV Selbsthilfe Kärnten Anfang 2017 auch aktiv an der Gründung der Initiative **Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES** (www.nanes.at).

Als aktives Mitglied im NANES-Steuerungsgremium ist der DV Selbsthilfe Kärnten auch in den internationalen Erfahrungsaustausch zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit" im Rahmen des **Europäischen Aktionsbündnisses Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich** eingebunden. Im Aktionsbündnis haben sich Deutschland (www.selbsthilfefreundlichkeit.de), die Schweiz (www.selbsthilfefreundlichkeit.ch) und Österreich (www.nanes.at) zusammengeschlossen, um Selbsthilfefreundlichkeit als gemeinsamen, einheitlichen Qualitätsstandard für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich zu erhöhen und zu festigen.

„Wichtiger denn je in diesen Zeiten ist die Selbstverantwortung und Solidarität. Genau dies vereint die Selbsthilfe. Ohne die Selbsthilfeeinrichtungen wäre dies nicht möglich! Danke euch – auch für die tolle internationale Zusammenarbeit!"

Sarah Wyss, Selbsthilfe Schweiz

„Ihr seid wichtiger Teil unseres Europäischen Aktionsbündnisses Selbsthilfefreundlichkeit. Gemeinsam schaffen wir ein selbsthilfefreundliches Klima. Eine Arbeit, die ohne euch Selbsthilfeunterstützungsstellen undenkbar wäre!"

Antje Liesener, deutsches Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Wegbereiter und Wegbegleiter

Hinter einer erfolgreichen Entwicklung stehen viele engagierten Menschen und eigentlich sollten wir alle vor den Vorhang holen – das würde aber den Rahmen der Jubiläumsausgabe der Selbsthilfe EXTRA 2020 sprengen. Daher nachfolgend einige wenige Menschen, die nicht nur den DV Selbsthilfe Kärnten, sondern die Selbsthilfelandschaft in Kärnten geprägt haben.

Dr. Alfred Wurzer, Dr. Horst Sekerka, Monika Honis, Mag. Monika Maier, Paul Rösch (v.l.)

Männer der ersten Stunde

Paul Rösch und **Dr. Alfred Wurzer** gestalteten nicht nur die Gründungs- und Pionierphase aktiv mit, sondern trugen ganz wesentlich dazu bei, dass der DV Selbsthilfe Kärnten die organisatorischen „Kinderkrankheiten" unbeschadet überstand.

Paul Rösch, der 2016 verstarb, hatte von 1993 bis 1997 in seiner Funktion als Vereinspräsident die Fäden in der Hand und drückte durch seine Persönlichkeit der Selbsthilfeunterstützung in Kärnten seinen Stempel auf.

Dr. Alfred Wurzer stellt seit 1990 dem DV Selbsthilfe Kärnten und auch Selbsthilfegruppen seine Kompetenz und seine Erfahrungen im Sozial- und Gesundheitsbereich zur Verfügung. In seiner Funktion als Mitglied im Selbsthilfe-Beirat, der über die Mittelvergabe aus dem Selbsthilfe-Fördertopf entscheidet, trägt er als profunder Kenner der Selbsthilfelandschaft zu einer bedarfsorientierten finanziellen Förderung der Selbsthilfeaktivitäten bei.

Eine Pionierin im Sinne der Patientenorientierung

DDr. Doris Lakomy begann im Jahr 1990 ihre Tätigkeit als erste Patientenanwältin Österreichs und schon damals war ihr klar, dass die Arbeit von Selbsthilfegruppen ein Umdenken im Sozial- und Gesundheitsbereich möglich machen. Daher hat sie immer wieder einzelne Selbsthilfegruppen – im Besonderen die Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs – begleitet und für den DV Selbsthilfe Kärnten auch die aktive Beteiligung in der Ethikkommission des Landes Kärnten ermöglicht.

Ein verlässlicher Wegbegleiter hat Spuren hinterlassen

Dr. Horst Sekerka machte in seiner Funktion als Präsident des DV Selbsthilfe Kärnten von 1998 bis zu seinem plötzlichen Tod im Jahr 2016 durch seine humorvolle Art und soziale Kompetenz Stolpersteine zu Kieselsteinchen, indem er nicht das Problem in den Mittelpunkt stellte, sondern konstruktiv nach Lösungen suchte. Durch sein Engagement, seinen Weitblick und seine Kompetenz prägte er die Selbsthilfe in Kärnten nachhaltig.

Soziallandesrätinnen schafften stabile Rahmenbedingungen

Karin Achatz zeigte in stürmischen Zeiten immer wieder konstruktiv Lösungsmöglichkeiten auf und schuf auch die Basis für eine stabile Finanzierung des DV Selbsthilfe Kärnten. Für **Dr. Gaby Schaunig** stand die Unabhängigkeit der Selbsthilfe im Mittelpunkt und das führte dazu, dass im Jahr 2000 die erste Fördervereinbarung unterzeichnet werden konnte. Diese selbsthilfefreundliche Haltung auf der politischen Ebene wurde von **Mag. Christian Ragger** übernommen und wird auch von **Dr. Beate Prettner** fortgesetzt. Damit wird gezeigt, dass Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten einen hohen Stellenwert hat.

Vereinspräsidenten 1990–2020

1990–1993:
Ing. Wilhelm Stoxreiter

1993–1997:
Paul Rösch († 2016)

1997–1998:
Gerlinde Müller-Grohotolsky

1998–2016:
Dr. Horst Sekerka († 2016)

2016–2017:
Dr. Andreas Tschernitz

2017–laufend:
Mag. Monika Maier

Impressum: Herausgeber: DV Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt • Redaktion: Mag. Monika Maier, Michaela Maier, Lisa-Marie Schleenvoigt • Fotos bzw. Grundlagen für Illustrationen: DV Selbsthilfe Kärnten, Helge Bauer, mediapool mvp GmbH, shutterstock, Ferdinand Neumueller, Johannes Puch/KABEG, Gernot Gleiss/ Land Kärnten, Studio Horst, Assam, Andreas Kraus, Egon Egger/Schmetterlingskinder, Nadine Bargad/Schmetterlingskinder, AMB, privat/KK • Konzept und Gestaltung: designation, www.designation.at • Druck: Druckbotschafter/Satz&Druck Team, Klagenfurt
Für Satz- und Druckfehler kann keine Haftung übernommen werden. Sämtliche Rechte und Änderungen vorbehalten. Alle Angaben Stand November 2020.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Bilder aus dem **Imagevideo** unserer Videokampagne

Online abrufbar unter youtu.be/VG0CG4s-1gc

Wir stellen Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt ...

... weil eine Gruppe von Menschen
mehr vermag als der Einzelne.

... weil Anregungen, Ideen und Mut notwendig sind.

... weil eine Kooperation allen etwas nützt.

... weil wir für Sie ein offenes Ohr haben.

Der DV Selbsthilfe Kärnten ist eine Organisation im Sozial- und Gesundheitsbereich, die seit 1990 die Entstehung, Entwicklung und die Aktivitäten von Kärntner Selbsthilfegruppen und -vereinen, Behindertenverbänden und -organisationen unterstützt.

Das sind derzeit rund 180 Selbsthilfegruppen, in denen etwa 15.000 Kärntnerinnen und Kärntner – immerhin 2,7 % der Kärntner Bevölkerung – entweder als direkt Betroffene oder als Angehörige zu mehr als 70 Themenbereichen aktiv sind.

Selbsthilfe Kärnten

Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten
Kempfstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt
TEL 0463 504871 **FAX** 0463 504871-24
E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at
WEB www.selbsthilfe-kaernten.at
FACEBOOK DV Selbsthilfe Kärnten
YOUTUBE https://bit.ly/36mrOsl

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post – 12Z039281 S
Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten, Postfach 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

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

LAND KÄRNTEN

Kooperationspartner:

Österreichische Gesundheitskasse