Herbst 2021

Selbsthilfe Kärnten extra

SCHWERPUNKT:

Selbsthilfe im Wandel: gestern – heute – morgen

Veränderungsprozesse als Chance | Ihre Meinung ist gefragt | Selbsthilfegruppen berichten

2 Inhalt/Vorwort

3 Veränderungsprozesse als Chance zur Neuorientierung nutzen

4 Ihre Meinung ist gefragt
Befragt wurden:
- Sophie Stiegler
- Dr. Volker Tomantschger
- Florian Semmler

6 Selbsthilfe im Wandel: gestern – heute – morgen

7 Sorgen macht uns der Nachwuchs

8 Ewig müde

9 Mit Kreativität und Erfindungsreichtum durch die letzten Jahre

10 „Gemeinsam gelingt vieles leichter"

11 Wir brauchen Gemeinschaft!

12 Auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit

14 Selbsthilfe in Österreich

15 Ein Perspektivenwechsel hat stattgefunden!

- **Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d) verzichtet.**

Werte Leserinnen, werte Leser,

FOTO: DVSHK/BAUER

die aktuelle Ausgabe der Selbsthilfe Kärnten EXTRA steht unter dem Schwerpunktthema „Selbsthilfe im Wandel: gestern – heute – morgen". Wir haben diesen Themenschwerpunkt ganz bewusst gewählt, denn die Selbsthilfe hat sich in den vergangenen Jahren durchaus positiv entwickelt und sowohl auf der individuellen Ebene als auch im Sozial- und Gesundheitsbereich einen hohen Stellenwert erlangt. Verbunden mit dem positiven Image steigt auch die Erwartungshaltung der Interessenten und Selbsthilfegruppenteilnehmer und auch der Experten und Entscheidungsträger an die Selbsthilfe und dadurch verändern sich auch die Gruppenaktivitäten. Auch gesellschaftliche Veränderungen, zum Beispiel durch die Coronapandemie haben Einfluss auf die Selbsthilfeaktivitäten und oft entstehen dadurch neue Formen der Selbsthilfe. Wie sich die Veränderungsprozesse auf das Unterstützungsangebot der Selbsthilfegruppen auswirken, berichten die Mitarbeiterinnen Michaela Maier und Nicole Schranzer in ihrem Beitrag.

Aber nicht nur in der Selbsthilfeunterstützung sind Anpassungen notwendig, sondern auch Selbsthilfegruppen müssen flexibel auf geänderte Rahmenbedingungen reagieren. Welche Stolpersteine es dabei zu überwinden gilt und welche kreativen Lösungen gefunden werden, wird in den Beiträgen von Kärntner Selbsthilfegruppen in der vorliegenden Ausgabe sichtbar.

Die Rolle der Experten in der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe, die zukünftigen Herausforderungen für die Selbsthilfe und die Nutzung der digitalen Kommunikationsmöglichkeiten werden in den Expertenstatements aus unterschiedlichen Perspektiven thematisiert.

Veränderungen sind eine Herausforderung, aber auch eine Chance zur Weiterentwicklung sowohl der einzelnen Selbsthilfegruppen als auch der Selbsthilfeunterstützung. In der Funktion als Brückeninstanz zum Thema Selbsthilfe wird der DV Selbsthilfe Kärnten diesen Prozess gerne begleiten und unterstützen. Voraussetzungen für eine positive Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten sind ein Vorstand, der den Mut hat, neue Wege zu gehen, stabile Rahmenbedingungen, ein engagiertes Team und die gute Zusammenarbeit mit den Kärntner Selbsthilfegruppen. All das haben wir in Kärnten und dafür muss auch einmal DANKE gesagt werden!

Mag. Monika Maier
Präsidentin des DV Selbsthilfe Kärnten

Michaela Maier und Nicole Schranzer
DV Selbsthilfe Kärnten

FOTOS: DVSHK, KK

Veränderungsprozesse als Chance zur Neuorientierung nutzen

Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen engagieren sich mit Unterstützung des DV Selbsthilfe Kärnten seit vielen Jahren und oft Jahrzehnten ehrenamtlich zu einem bestimmten Thema und stehen als Experten in eigener Sache Betroffenen, Angehörigen, Interessenten sowie Sozial- und Gesundheitseinrichtungen als Anlaufstelle zur Verfügung.

In all diesen Jahren unterlag die Selbsthilfebewegung einem steten Wandel. Gerade in den vergangenen beiden Jahren wurde dieser Veränderungsprozess beschleunigt. Bisher bewährte Formen der Selbsthilfearbeit waren plötzlich nicht mehr möglich und neue Kommunikationswege gewannen an Bedeutung. Dadurch haben sich auch die Gruppenaktivitäten verändert und auch die Unterstützungsleistungen mussten angepasst werden. Damit die Herausforderungen bewältigt werden können, braucht es Mut, neue Wege zu gehen, und großes Engagement aller Beteiligten.

Durch die vielfältigen Veränderungen der Selbsthilfelandschaft war und ist für uns die intensive Auseinandersetzung mit neuen Rahmenbedingungen, aber auch den neuen Formen von Selbsthilfegruppen, wie beispielsweise internetbasierten Gruppen etc., wichtig. In diesem Zusammenhang steht vor allem die Frage im Mittelpunkt, ob und bis zu welchem Punkt „Selbsthilfe neu“ noch dem herkömmlichen Bild von Selbsthilfegruppen gerecht werden kann oder auch will. Trotzdem braucht die Selbsthilfe ein klares Profil, um sich zum Beispiel von kommerziellen Angeboten abzugrenzen. Ein klares Profil ist auch wichtig, damit langjährige Kooperationen im Sozial- und Gesundheitsbereich zu gestärkt und neue Kooperationsmöglichkeiten angeregt werden.

Für die Selbsthilfeunterstützung bedeutet der Wandel der Selbsthilfe, das Unterstützungsangebot des DV Selbsthilfe Kärnten zu hinterfragen und entsprechend anzupassen, damit in schwierigen Zeiten wie diesen weiterhin ein größtmögliches Maß an Unterstützung für Selbsthilfegruppen in Kärnten möglich ist. Aber auch Selbsthilfegruppen sollten offen für eine eventuell notwendige Neuausrichtung sein, um Mitglieder und Interessenten weiterhin erreichen zu können.

Besonders der Wegfall von praktikablen Vorgehensweisen und liebgewonnenen, bewährten Traditionen, des persönlichen Kontakts bei Gruppentreffen und des Austauschs zwischen Selbsthilfeunterstützung und Selbsthilfegruppen fordert ein hohes Maß an Flexibilität, damit der Fortbestand der Selbsthilfebewegung gewährleistet ist.

Wohin die Reise geht, lässt sich derzeit nicht abschätzen. Wir wissen nicht, ob und wann wir als Gesellschaft wieder in einen Normalzustand zurückkehren werden oder können, und das bedeutet für den DV Selbsthilfe Kärnten als Selbsthilfeunterstützungsstelle, die Balance zwischen den Bedürfnissen der Interessenten und der Selbsthilfegruppen zu halten und neue Wege der Selbsthilfearbeit im Rahmen unserer Möglichkeiten zu unterstützen.

Ein Blick auf die Geschichte der Selbsthilfe in Kärnten zeigt, dass Herausforderungen immer angenommen und auch entsprechende Lösungsstrategien gefunden wurden.

Die Aktivitäten der Selbsthilfe sind durch einen dynamischen Prozess gekennzeichnet, der maßgeblich zur erfolgreichen Entwicklung der Selbsthilfe in Kärnten beigetragen hat. Die bedarfsorientierten Anpassungen und Mut zu Veränderungen sind Teil dieser Erfolgsgeschichte – sowohl in der Unterstützung als auch in der Arbeit in den einzelnen Selbsthilfegruppen.

Ihre Meinung ist gefragt

FOTO: DVSHK/BAUER

Sophie Stiegler
seit 1997 Vorstandsmitglied des DV Selbsthilfe Kärnten

Hat sich die Rolle der Experten in der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe verändert?

Über die Jahre wurden zahlreiche Experten zu wichtigen Kooperationspartnern und Unterstützern für die Selbsthilfe. Leider sind gerade für Selbsthilfegruppen die Möglichkeiten der Kommunikation mit diesen durch die COVID-19-Lage und einschränkende Maßnahmen deutlich reduziert worden, wodurch teilweise ein Informationsdefizit entstanden ist. Das erschwert natürlich die erwünschte und bislang gelebte Zusammenarbeit.

Vor welchen Herausforderungen steht die Selbsthilfe in den nächsten Jahren Ihrer Meinung nach?

Im Wandel der Zeit verändern sich die Ansprüche von Betroffenen und es erfordert viel Einfühlungsvermögen, diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Auch das Thema Generationswechsel ist in allen Bereichen der Selbsthilfe von großer Bedeutung.

Selbsthilfe und digitale Kommunikationsmöglichkeiten – wo liegen aus Ihrer Sicht die Vorteile, aber auch Stolpersteine der digitalen Selbsthilfe?

Die digitale Kommunikation wird sicher von jungen Menschen gerne genützt, aber sie ersetzt nur schwer ein persönliches Gespräch. Man muss bedenken, dass ältere Menschen oft nicht so vertraut mit der modernen Technik sind und daher diese Kontakte lieber unterlassen. Dennoch hat uns gerade die seit beinahe zwei Jahren bestehende COVID-19-Pandemie gezeigt, wie schnell direkte soziale Kontakte ausfallen können und dass man sich, ungeachtet des Alters, alternativen Kommunikationsformen gegenüber nicht völlig verschließen darf.

FOTO: FOTO FURGLER GRAZ

Dr. Volker Tomantschger
Neurologe

FOTO: MEDIAPOOL

Florian Semmler
Geschäftsführer
mediapool mvp GmbH

Patienten erhalten in Selbsthilfegruppen „Hilfe zur Selbsthilfe". Durch das Auseinandersetzen und den Erfahrungsaustausch in den Selbsthilfegruppen sind sie aktiver im Arzt-Patienten-Kontakt. Damit profitieren auch wir betreuenden Ärzte.
Die Experten sind gern gesehene Gäste, die ihre medizinischen und persönlichen Erfahrungen einbringen und sich mit den Betroffenen über individuelle Fragestellungen auseinandersetzen. Eine absolute Win-win-Situation.

Da ich erstmals 2020 im Rahmen der Videoproduktion für das Projekt „30 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung in Kärnten" mit Kärntner Selbsthilfegruppen Kontakt hatte, kann ich die frühere Rolle von Experten nicht beurteilen. Ich war jedoch überrascht, in welchem Ausmaß Experten Selbsthilfegruppen als gleichwertige Kooperationspartner betrachten und auf welch breiter Basis diese Kooperation heute steht.

Der wichtige persönliche Kontakt muss mit einer digitalen Offensive unterstützt werden, damit wir auch in Zeiten wie diesen untereinander in Verbindung bleiben. Es könnten ja Kurse, z. B. Umgang mit Internet, angeboten werden. Die damit erworbenen Fertigkeiten können in weiterer Folge auch zum persönlichen Training, z. B. Gedächtnis, genutzt werden.

Eine der größten Herausforderungen liegt vermutlich darin, dass das Image und die damit verbundene Bekanntheit von Selbsthilfegruppen eine entscheidende Rolle spielen wird. Ich selbst durfte im Kontext einer Videoproduktion die Erfahrung machen, dass moderne Selbsthilfe einen wichtigen Faktor im Gesundheitssystem darstellt und deutlich mehr als einen jammernden Sesselkreis repräsentiert.

Es muss eine Kombination aus beiden Kommunikationsebenen sein. Nur muss die Schulung auch vor Ort (zu Hause) stattfinden, damit die möglichen Hindernisse gesehen und ausgemerzt werden können.

Aufgrund der Pandemie gab es hier mit Videocalls große Sprünge nach vorn. Dennoch ist es wichtig festzuhalten, dass besonders in der Selbsthilfe die persönliche Nähe einen sehr wichtigen Faktor in der Gruppenarbeit darstellt. Social Media und Co. sind tolle Tools dafür, Image und Bekanntheit nach außen zu tragen, jedoch können sie den zwischenmenschlichen Austausch nicht ersetzen.

Hannelore Pacher, Annemarie Lackner und Reinhard Lackner
Selbsthilfegruppe Alzheimer Klagenfurt

Selbsthilfe im Wandel: gestern – heute – morgen

Sowohl gestern als auch heute und morgen sind die Unterstützung der Angehörigen von Alzheimer-Erkrankten sowie die gemeinsame Bewältigung von Schwierigkeiten und Nöten wichtig.

Vor über 30 Jahren nahm Reinhold Walcher das schwierige Unterfangen, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken zu gründen, in Angriff. Durch die Krankheit seiner Gattin selbst betroffen, kannte er die Schwierigkeiten der Pflege und Betreuung. Mit Unterstützung des Dachverbandes gelang es ihm, einen kleinen Kreis von Angehörigen zu aktivieren. Dieser wurde dann von Jahr zu Jahr größer.

Zehn Jahre später gab es schon viele Menschen, die bei der Selbsthilfegruppe Unterstützung und Hilfe suchten sowie ihre Erfahrungen und Informationen einbrachten. Damals noch ohne EDV-unterstützte Kommunikation, wurden die Einladungen per Post versendet und wichtige Unterlagen für die Gruppentreffen, wie Bücher und Broschüren, Monat für Monat in einem riesigen Koffer in das gemietete Vereinslokal „Mozarthof" geschleppt. Reinhold Walcher verkörperte sämtliche Funktionen in einer Person: Leiter, Ansprechperson, Sorgentelefon, Netzwerker usw.

Aber die Zeit stand nicht still. Mit dem Einzug der Selbsthilfegruppe ins Kärntner Hilfswerk waren die Räumlichkeiten sehr viel komfortabler, wodurch auch manche Veranstaltungen durchgeführt werden konnten. Ein monatlicher Newsletter fand bei den Besuchern großen Anklang, da sie Informationen erhielten, die ihnen oft nicht bekannt und in der schwierigen Zeit eine wichtige Unterstützung waren. Der größte Schritt wurde aber mit der Erweiterung des Arbeitskreises und der Übersiedlung der Gruppe in das heutige SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl unternommen. Die äußerst aktiven Vertreter der Selbsthilfegruppe setzten die Arbeit von Reinhold fort. Sie nahmen alle Möglichkeiten wahr, an die Öffentlichkeit zu treten und Partner zu gewinnen und konnten so Betroffene bestens unterstützen. Die ehrenamtliche Mitarbeit einer Gerontopsychologin ist zudem mit nichts aufzuwiegen und eine Kontinenzexpertin sowie ein Tageszentrum sind mit vielen anderen Unterstützern wohl der größte Gewinn für die Gruppe.

Mit der Einrichtung des Demenzcafés im Altenwohn- und Pflegeheim der Diakonie in St. Peter wurde für die Angehörigen eine Möglichkeit geschaffen, an einem weiteren Erfahrungsaustausch im kleinen Kreis zusätzlich zum monatlichen Gruppentreffen teilzunehmen. Auf dem IT-Gebiet war der leider viel zu früh verstorbene Helmut Weittenhiller Initiator und großer Unterstützer für uns. Waren es zuerst nur die Einladungen und Informationen, die per E-Mail versendet wurden, entstanden bald eine interessante und viel besuchte Homepage, Broschüren sowie Flyer und auch das Logo wurde selbst entworfen. Im neuen Treffpunkt, dem Pflegeheim Kreuzbergl, stehen der Selbsthilfegruppe auch alle technischen Mittel für die monatlichen Vorträge zur Verfügung. Durch Spenden unserer Besucher und den Selbsthilfe-Fördertopf des Landes Kärnten konnten die Ansprechpersonen mit PCs und Drucker ausgestattet werden.

Im Coronalockdown waren die Vertreter laufend mit vielen Betroffenen telefonisch beziehungsweise per E-Mail in Verbindung. Dies wurde sehr geschätzt und half über die schwierige Zeit hinweg. Relativ neu sind die Zoom-Meetings, die Mag. Christine Leyroutz für Betroffene und Interessierte organisiert und leitet. Dieses Treffen ist für viele Angehörige von Demenzkranken äußerst wichtig, da sie wegen der ständigen Betreuung der Kranken oft nicht von zu Hause wegkommen. An den Meetings nehmen momentan Personen aus ganz Österreich teil.

So sah also gestern und so sieht auch heute noch die Hilfe für die Angehörigen und somit auch für Menschen aus, die an Demenz erkrankt sind, wobei immer wieder neue Betroffene dazukommen. Aber auch das Morgen wird geprägt sein von der gemeinsamen Bewältigung der Schwierigkeiten, Ängste und Nöte von Betroffenen, aber auch mit dem Teilen der kleinen Freuden, die bei dieser schweren Krankheit doch noch manchmal den Alltag leichter machen. Die vielen Danke, die das SHG-Team erhält, hinterlassen ein wunderbares Gefühl – diese Erfahrungen sind jedoch auch eine wichtige Vorbereitung auf das eigene Alter. Wir sind für Sie da und hoffen, dass wir aus dem jetzigen Besucherkreis auch Nachfolger für uns finden, Nachfolger, die die Arbeit von Reinhold Walcher und uns fortsetzen.

Selbsthilfegruppe Alzheimer Klagenfurt

Kontakt: Hannelore Pacher
TEL 0699 12593484
E-MAIL hp15501@gmx.at

Mag. Hermine Kohlweis
Selbsthilfegruppe Österreichische Vereinigung
Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

Sorgen macht uns der Nachwuchs

Bald sind es 40 Jahre! Vor rund vier Jahrzehnten wurde unsere Selbsthilfeorganisation „Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew" – kurz ÖVMB genannt – gegründet.

Damals war unsere unheilbare Erkrankung (heute fachlich richtig „Spondylitis ankylosans" genannt) noch kaum bekannt. Es herrschte große Unsicherheit. Bis zur Diagnose und dringend notwendigen Behandlung vergingen oft viele Jahre. 1984 schlossen sich engagierte Bechterew-Patienten zusammen und gründeten unsere bundesweit tätige Selbsthilfegruppe, um das zu ändern.

Wir begannen mit einigen wenigen Mitstreitern. Heute zählt unsere Organisation 1500 Mitglieder, die sich an dem Leitsatz „Beratung – Bewegung – Begegnung" orientiert. Zuerst gab es weder E-Mail noch Internet. Wir informierten über unsere Mitgliederzeitschrift, die sehr einfach gestaltet war. Heute ist das 4-mal jährlich erscheinende Magazin professionell aufbereitet, wir verfügen über eine eigene Homepage und tauschen uns über E-Mail oder WhatsApp aus. Außerdem haben wir dutzende Therapiegruppen ins Leben gerufen, um der Erkrankung mit Bewegung entgegenzusteuern. Allein in Kärnten nützen wöchentlich 50 bis 60 Personen die Therapiemöglichkeiten in Klagenfurt, Villach und Wolfsberg. Auch medizinisch hat sich viel Positives getan.

Früher wurden wir als Selbsthilfeorganisation belächelt und nicht richtig ernst genommen, heute gelten wir als wichtige Akteure im Gesundheits- und Sozialwesen. Sehr viel Überzeugungsarbeit und der permanente Dialog mit Krankenkassen und Pensionsversicherungen haben dazu beigetragen.

Sorgen macht uns der Nachwuchs. Es fehlen zunehmend Leute, die sich ehrenamtlich engagieren wollen oder können. Wer mitten im Berufsleben steht, dem fehlen heute Zeit und Energie. Und den Älteren geht es oft gesundheitlich nicht gut genug, als dass sie aktiv mitarbeiten könnten. Ich denke, die Bechterew-Betroffenen der ersten Stunde waren aus einem „besonderen Holz geschnitzt". Viele von ihnen sind auch heute noch im Verein tätig. Die Suche nach Nachfolgern ist für sie schwer bis aussichtslos. Aber wir geben nicht auf. Denn die Arbeit in einer Selbsthilfeorganisation wie unserer ist auch erfüllend und schön. Das wollen wir allen mitgeben! Wir bringen Menschen zusammen und helfen ihnen, mündige Patienten zu sein.

ÖVMB Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

Kontakt: Mag. Hermine Kohlweis
TEL 0664 6571125
E-MAIL kaernten@bechterew.at

Roswitha Jannach
Selbsthilfegruppe Narkolepsie

Ewig müde

Die Selbsthilfegruppe Narkolepsie ist seit 2016 eine unabhängige Gruppe im Dachverband Selbsthilfe Kärnten.

Narkolepsie war bis vor einigen Jahren ein absolutes Tabuthema in der Gesellschaft. Mit Gründung der Österreichischen Narkolepsie Gesellschaft (ÖNG) kam Bewegung in die Szene der „ewig" Schlafenden. Es wurden beziehungsweise werden jährliche Treffen von Betroffenen und deren Angehörigen abgehalten. Auch die neuen Technologien und Kommunikationsmittel tragen dazu bei, dass die Krankheit bekannt(er) gemacht wird.

Nach der Gründung der ÖNG wurden in verschiedenen Bundesländern Selbsthilfegruppen gegründet. Diese Gruppierungen sollen helfen, dass diese Krankheit von Patienten leichter ertragen wird und es zu einem Erfahrungsaustausch untereinander kommt. Es ist nämlich nicht leicht, mit dieser Krankheit umzugehen. Der Tagesablauf wird von der Krankheit gesteuert. Verständnis von Betroffenen und deren Angehörigen ist ein absolutes MUSS.

Fanden vor der Pandemie Treffen statt, war das für die Betroffenen ein monatliches Highlight in ihrem von Schlaf geprägten Leben. Während der Pandemie kam es nur zu virtuellen Treffen. Trotz verschiedenster technischer Hilfsmittel kann der persönliche Kontakt jedoch durch nichts ersetzt werden. Wir arbeiten mit höchstem Einsatz daran, dass auch weiterhin vielen Betroffenen geholfen werden kann und die Tabuisierung dieser Erkrankung minimiert wird.

Selbsthilfegruppe Narkolepsie

Kontakt: Roswitha Jannach
(ehem. Obfrau-Stv. der ÖNG)
TEL 0676 4701909
E-MAIL katzerosi@aon.at

Mag. Gabriele Metz, MA
KiB children care – Landesstelle Kärnten

Mit Kreativität und Erfindungsreichtum durch die Pandemie

Die virtuellen Möglichkeiten können in keinster Weise den persönlichen Austausch ersetzen.

KiB steht Eltern im Falle der Erkrankung eines Kindes seit 1986 mit Rat und Tat zur Seite, wenn ein Krankenhausaufenthalt notwendig ist, und vertritt die Rechte kranker Kinder. Seit vielen Jahren unterstützen zudem die Notfallmamas von KiB Eltern bei der Betreuung kranker Kinder daheim. Entsprechend dem Motto „Mitglied hilft Mitglied" springen die Notfallmamas ein, wenn Eltern zur Arbeit müssen und sie niemanden haben, der für das kranke Kind da sein kann.

In der Coronapandemie hat sich die Situation für Eltern verschärft. Viele Eltern waren zu Hause im Homeoffice plötzlich für alles zuständig und aufgrund der Gefahr der Verbreitung des Coronavirus konnten sie sich kaum zum Austausch oder zur gegenseitigen Unterstützung treffen. Vor allem Mütter, und hier insbesondere Alleinerziehende, standen im wahrsten Sinn des Wortes ganz schön allein da. Die KiB-Familie versuchte aber mit aller Kraft, zusammenzuhalten und einander trotz widriger Umstände beizustehen. So wurden viele Gespräche online via Zoom oder WhatsApp durchgeführt und viele boten an, Kinder mit Videotelefonie zu beschäftigen, wenn Eltern daheim zum Beispiel ungestört ein wichtiges Telefonat führen wollten. Dennoch waren viele Eltern heillos überfordert.
Daher ermöglichten wir den Mitgliedsfamilien auch, einander kurz einmal Freiraum zu schaffen, indem Kinder auch betreut wurden, wenn sie gesund waren, die Eltern aber einfach mal raus aus dem sehr belastenden Corona-Alltagstrott wollten. Ein paar Stunden Freiheit zum Wohl der Kinder und der Eltern. Ja, Not macht erfinderisch!

KiB ist als Selbsthilfeverein sehr kreativ und bringt die Mitglieder immer irgendwie zueinander. Als Notfallmamas waren die KiB-Mitglieder bis auf die Zeit des ersten Lockdowns immer füreinander da.

Die Gruppentreffen mussten aber hintangestellt werden! KEIN virtuelles Treffen ist imstande, einen persönlichen Kontakt zu ersetzen. Daher hoffen wir, dass es bald Geschichte ist, um geplante reale Treffen zittern zu müssen. Es ist höchste Zeit, einander wieder bedingungslos und ohne Sorge nahe zu kommen, für einander ein offenes Ohr zu haben und sich in die tröstenden Arme zu nehmen!

CHILDREN CARE

KiB children care – Landesstelle Kärnten

Kontakt: Mag. Gabriele Metz, MA
TEL 0664 6203028
E-MAIL metz.g@kib.or.at

Mag. Carol Griesser
Selbsthilfegruppe 60+ und 70+, Waiern

„Gemeinsam gelingt vieles leichter“

Kann der Austausch und das Kontakthalten trotz coronabedingter sozialer Isolation im höheren und sehr hohen Alter gelingen?

Dass es gelingen kann, zeigt sich in der Selbsthilfegruppe 70+. Diese Gruppe zeichnet sich durch ein hohes Maß an Bewusstsein für das psychische Wohlbefinden aus, wobei sich die Beteiligten mit ihren Krankheiten und Belastungen – im Sinne eines kompetenten Selbstmanagements – aktiv auseinandersetzen und sich dabei gegenseitig unterstützen. Diese gegenseitige Unterstützung stellt einen hohen protektiven Faktor für das Wohlbefinden und die gesundheitsbezogene Lebensqualität dar.

Trotz Corona blieb diese Gruppe stets telefonisch in Kontakt, da diese analoge Form der Kommunikation sehr gerne in Anspruch genommen wird. Denn gerade im höheren Alter ist der Zugang zu den digitalen Medien nicht immer möglich, hierbei zeigen sich jedoch bereits Möglichkeiten, diese Lücke zu schließen, als Beispiel sei hier „Silberdraht“ in Deutschland erwähnt. Das Telefonieren erfordert Zeit und Ruhe, sich auf die Stimme und auch auf die Stimmung des Gegenübers einzulassen und hinzuhören, was den anderen bewegt, und dabei ist das Fehlen der visuellen Information in Form des Bilderlebens des Gegenübers, wie es bei der Videotelefonie möglich ist, nicht wesentlich störend, wie die Teilnehmenden immer wieder bestätigen.

Denn das Alter ist ruhig und fromm und es sei eine „Zeit der Ruhe und des Gebets. Und es ist auch die Zeit, den jungen Menschen diese Weisheit zu geben“, sagte Papst Franziskus 2013, angesprochen auf das Wesen des Alters, zwei Tage nachdem er zum Papst gewählt wurde. Und dieses Credo wird auch in der Selbsthilfegruppe 70+ gelebt. Es ist eine kleine, feine Runde, die sich gegenseitig unterstützt und sich einmal die Woche im öffentlichen Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour in Feldkirchen trifft. Einer der ältesten Teilnehmer, Helmut Rauter (93), setzt den Erfahrungsaustausch und das Vermitteln von positiven Gedanken besonders in den Mittelpunkt. Die Gruppe unterstützt darüber hinaus auch jüngere Menschen, wenn ein Verlust eines geliebten Menschen über eine Familie hereinbricht. Hierbei hat sich der Erfahrungsschatz der Gruppe besonders bewährt. Gegenseitige Unterstützung und Sorge für den Nächsten in Zeiten der Schwere werden hier besonders gelebt.

Besonders gefreut haben sich die Mitglieder dieser Gruppe über den herzlichen Empfang im Krankenhaus Waiern nach der coronabedingten Pause. Das öffentliche Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour sorgt gemäß der sozialen Verantwortung immer für die notwendigen Rahmenbedingungen für diese Gruppe. So wurde das erste Treffen durch den Besuch des diakonischen Seelsorgers Ralf Blumenstein wunderbar abgerundet.

Gemäß dem Motto „Gemeinsam gelingt vieles leichter“ stellt die Gruppe 70+ ein gelungenes Beispiel dar, wie Kommunikation und soziale Beziehungen trotz Lockdown aufrechterhalten werden können.

Selbsthilfegruppe 60+ und 70+

Kontakt: Mag. Carol Griesser
TEL 0664 558 23 66
E-MAIL carol.griesser@aon.at

Michelle Struckl, BA
Blinden- und Sehbehindertenverband Kärnten (BSVK)

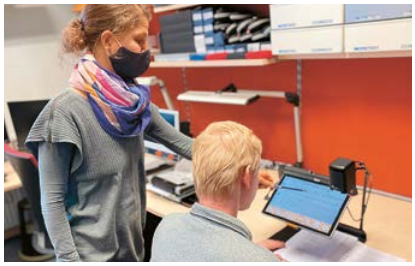
Wir brauchen Gemeinschaft!

Selbsthilfe – ein Erfahrungsaustausch Selbstbetroffener und Angehöriger, begleitet von Experten und bedarfsorientierten Dienstleistungen – ist ein gesellschaftlich ethischer Auftrag des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Kärnten. Das zentrale Anliegen des neuen Vorstandes seit 2020 lautet: „Wir brauchen Gemeinschaften, deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, über sich hinauszuwachsen." (Gerald Hüther)

Seit 75 Jahren begleitet der BSVK als politische und gesellschaftliche Interessenvertretung Menschen mit Sehbehinderung und blinde Menschen bei ihren alltäglichen Herausforderungen. Das August Wurzer Wohnhaus im Blinden- und Sehbehindertenzentrum Kärnten bietet die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben und in der Gemeinschaft mit Selbstbetroffenen und externen Partnern Selbsthilfe zu erfahren.

Was gibt es Neues? Seit 1. Oktober 2021 hat sich der Kompetenzbereich im BSVK-Zentrum in Klagenfurt erweitert. Das Unternehmen VIDEBIS steht mit seinem vielfältigen Angebot an technischen Unterstützungsleistungen in der neuen Filiale für individuelle und kostenlose Beratungen zur Verfügung. Gemeinsam mit dem Low Vision Hilfsmittelshop des BSVK werden die Zielgruppen im Sinne der Selbsthilfe begleitet. Abgerundet wird das optische Angebot durch die Augenoptik Haderlapp. Als zukünftiges „Kompetenzzentrum für Sehen" möchten wir Menschen einladen, ermutigen und inspirieren, zum kulturwandelnden Prozess der Inklusion beizutragen.

Wie kann zur Bewusstseinsbildung der Inklusion beigetragen werden? Viele neue Angebote ermöglichen den Blick auf die Selbsthilfe und zugleich, die Sensibilisierungsarbeit zu vertiefen. Das Team, die Mitglieder, Unterstützer und Kooperationspartner bieten Workshops zur Selbsterfahrung an. Das „Café im Dunkeln", Kennenlernen der Formen der Barrierefreiheit, Austausch zu Selbstbestimmung und Teilhabe sowie Berichte aus dem täglichen Leben von Mitgliedern sind Inhalte dieser Workshops. Ein vielfältiges soziales Netzwerk aus Verbänden, Interessengruppen, Unternehmen, aber auch dem Gleichstellungsbeirat und dem Monitoringausschuss aufzubauen und bundesländerübergreifende Vernetzung zu erreichen, gehört zu den Tätigkeiten des BSVK, mit dem Anliegen nach Barrierefreiheit, Inklusion und vor allem Hilfe zur Selbsthilfe. Gemeinschaftsfördernde Veranstaltungen, wie z. B. Plauderrunden, Sommerfeste, Ausflüge, Clubabende, Sport-, Digital- und Sprachkurse und vieles mehr, schaffen Raum für intergenerationale Begegnungen und tragen zum Wir-Gefühl bei. Ehrenamtliche Helfer und Praktikanten sind immer herzlich willkommen, diese Aktivitäten zu unterstützen. Wesentlich ist für uns unter anderem der Weg zur digitalen Kompetenz von Selbstbetroffenen, wobei das Projekt Low Vision zentraler Bestandteil dieses Fortschritts ist.



Blinden- und Sehbehinderten-verband Kärnten (BSVK)

Kontakt: Michelle Struckl, BA
Landesorganisationsobfrau
TEL 0463 55822
E-MAIL office@bv-ktn.at

DV Selbsthilfe Kärnten

Auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit

Selbsthilfefreundlichkeit hat in Kärnten eine lange Tradition. Bereits 1994 wurde die erste Selbsthilfe-Informationsstelle in Österreich im LKH Villach unter dem Motto „Betroffene informieren Betroffene" eingerichtet, damit Interessenten die Möglichkeit bekommen, sich während eines Krankenhausaufenthaltes über Selbsthilfegruppen zu informieren.

Seit dem Jahr 2006 setzt sich der DV Selbsthilfe Kärnten auch fachlich mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit" im Rahmen der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" auseinander. Handlungsgrundlage waren die Erfahrungen aus Deutschland, wo in einem zweijährigen, wissenschaftlich begleiteten Prozess Kriterien für die Auszeichnung zu einem selbsthilfefreundlichen Krankenhaus erarbeitet wurden. Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit sind nicht nur Schlagwörter, sondern werden von Kärntner Krankenanstalten gelebt. Die erste Auszeichnung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" erfolgte im Jahr 2009 und aktuell sind von den insgesamt 15 Krankenanstalten in Kärnten 11 Krankenanstalten bereits ausgezeichnet.

Ziel der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus", die für vier Jahre nach bestimmten Kriterien vergeben wird, war und ist, die bestehenden Formen der Kooperation zwischen Selbsthilfe und professioneller stationärer Versorgung gezielt und auf verbindliche Weise unter Berücksichtigung der spezifischen Kultur eines Krankenhauses und lokaler Besonderheiten zu fördern und zu festigen.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit" seit mehr als 10 Jahren hat sich der DV Selbsthilfe Kärnten zu einem Kompetenzzentrum „Selbsthilfefreundlichkeit" entwickelt und in einer Mittlerfunktion die Kommunikation zwischen der Selbsthilfe und dem Krankenhaus gefördert, eine gewinnbringende Zusammenarbeit vorbereitet und dauerhaft unterstützt. Für die ausgezeichneten Krankenhäuser gewinnt die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe zunehmend an Wichtigkeit und wird als wertvolle Unterstützung im Behandlungs- und Versorgungsprozess gesehen.

Die aktuellen Entwicklungen zeigen, dass sich immer mehr Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich für das Thema interessieren. Als projektbezogene Maßnahme hat es sich der DV Selbsthilfe Kärnten im Jahr 2021 zum Ziel gesetzt, diese positiven Erfahrungen aus dem Modellprojekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" zu nutzen und Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in Kärnten wie zum Beispiel Rehabilitationseinrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Primärversorgungszentren und Mobile Pflege für das Thema „Selbsthilfefreundlichkeit" zu sensibilisieren, Kooperationsbeziehungen zu stärken und weitere aufzubauen, Impulse zu setzen und die Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten zu stärken.

In Zusammenarbeit mit der Firma mediapool mvp GmbH wurde vom DV Selbsthilfe Kärnten ein Webinar mit mehreren Kurzvideos erstellt, die einen Einblick in die Welt der Selbsthilfe und Möglichkeiten und Nutzen der Selbsthilfefreundlichkeit aufzeigen. Durch das Webinar werden Impulse gesetzt, die langfristig zu tragfähigen Kooperationen zwischen der Selbsthilfe und Sozial- und Gesundheitseinrichtungen beitragen und die Selbsthilfefreundlichkeit in Kärnten stärken werden.

Folgende Inhalte finden sich in den fünf digitalen Modulen:

- **Modul 1: „Einblicke in die Welt der Selbsthilfe"**
  Formen der Selbsthilfegruppen, Aufgabenprofil des DV Selbsthilfe Kärnten als Unterstützungseinrichtung und Stellenwert der Selbsthilfegruppen.

- **Modul 2: „Gelebte Kooperationen in der Selbsthilfe"**
  Perspektive des DV Selbsthilfe Kärnten und langjähriger Kooperationspartner zu den Kooperationen mit der Selbsthilfe.

- **Modul 3: „Selbsthilfefreundlichkeit"**
  Basisinformationen zur Selbsthilfefreundlichkeit und Informationen aus Deutschland zur Entwicklung von Qualitätsmerkmalen und zum Nutzen der Auszeichnung als selbsthilfefreundliche Einrichtung im Sozial- und Gesundheitsbereich.

- **Modul 4: „Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus – Stimmen aus der Praxis"**
  Selbsthilfekoordinatoren ausgezeichneter selbsthilfefreundlicher Krankenhäuser in Kärnten berichten über ihre Erfahrungen, wie Selbsthilfefreundlichkeit im beruflichen Alltag gelebt wird.

- **Modul 5: „Impulse setzen und Handlungskompetenzen erweitern“**
  Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal im Sozial- und Gesundheitsbereich, Faktoren für eine gelebte Selbsthilfefreundlichkeit, Voraussetzungen für eine Kommunikation auf Augenhöhe, Herausforderungen für eine gewinnbringende Kooperation, Voraussetzungen für eine Weiterentwicklung der Selbsthilfefreundlichkeit.

Die positive Weiterentwicklung vom Modellprojekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zur Anwendung in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen zeigt sich unter anderem auch darin, dass sich im Jahr 2021 die Gailtal-Klinik Hermagor um die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung“ erfolgreich beworben hatte und im Sommer 2021 vom DV Selbsthilfe Kärnten als erste „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung“ in Kärnten ausgezeichnet wurde.

Die digitale Basisinformation zur Selbsthilfefreundlichkeit, die unter www.selbsthilfe-kaernten.at zum Download zur Verfügung steht, stellt einen Orientierungsrahmen für interessierte Sozial- und Gesundheitseinrichtungen dar und ist der erste Schritt auf dem Weg zur Weiterentwicklung und Stärkung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in Kärnten.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

Mag. Gudrun Braunegger-Kallinger
Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)

Selbsthilfe in Österreich

FOTO: ERNST KAINERSDORFER

Österreich hat den Ruf, über ein qualitativ hochwertiges Gesundheitssystem zu verfügen. Die Coronapandemie hat aber auch gezeigt, dass die Gesundheitsversorgung gerade für chronisch Erkrankte nicht immer ausreicht und die organisierte Selbsthilfe eine wichtige Unterstützung für diese sein kann.

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen sind durch die gemeinsame Betroffenheit durch ein gesundheitliches Problem und das überwiegend ehrenamtliche Engagement charakterisiert. Die Zusammenarbeit wird durch einen stark informellen Charakter und persönliche Kommunikation geprägt. Ihr Alleinstellungsmerkmal ist die kollektive Erfahrungsexpertise durch den Austausch gleich Betroffener.

Kärnten zählt zu den Bundesländern, in denen Selbsthilfeunterstützung traditionell eine Vorreiterfunktion übernommen hat. Bereits sehr früh wurde erkannt, welchen Mehrwehrt die Selbsthilfe für die Menschen und das Gesundheitssystem hat. Voraussetzung für eine gedeihende Selbsthilfe in einem Bundesland ist, dass all jene, die sich engagieren (wollen), auch Unterstützung bekommen. Der Ausbau und die qualitative Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützungsstellen in den Bundesländern vor allem um die Jahrtausendwende hat die Selbsthilfelandschaft in Österreich geprägt. Denn Selbsthilfegruppen und deren Arbeit sind vor allem regional, vor Ort zu unterstützen.

Um die bundesweiten Selbsthilfeorganisationen zu unterstützen und der Stimme der Patienten auf Bundesebene mehr Gewicht zu geben, entwickelte man 2016/17 ein zukunftsweisendes Konzept zur öffentlichen Förderung der Selbsthilfe.

Mit diesem Konzept wurden zwei neue Einrichtungen auf der Bundesebene geschaffen, ein Verband bundesweit tätiger Selbsthilfeorganisationen (www.bvshoe.at) sowie eine Unterstützungseinrichtung für bundesweite Selbsthilfeorganisationen (www.oekuss.at). Erstmals stehen öffentliche Mittel zur finanziellen Förderung dieser Zielgruppe zur Verfügung und auch mehr Mittel dafür, die Themen Selbsthilfeunterstützung und Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen voranzutreiben. Auch wenn weiterhin große Entwicklungspotenziale gegeben sind, ist es laut der extern durchgeführten Evaluation doch gelungen, der organisierten Selbsthilfe mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit zu geben und auch gemeinsame Anliegen und Positionen unterschiedlicher Selbsthilfeakteure zur formulieren – eine wichtige Grundlage dafür, auch Gehör zu finden.

Wichtig für die weitere Entwicklung von Selbsthilfe und Patientenbeteiligung auch im Sinne der Umsetzung dieser gemeinsamen formulierten Anliegen wird – neben Grundlagenarbeiten und Weiterbildungen – auch ein laufender konstruktiver Austausch der unterschiedlichen Akteure aus der Selbsthilfe sein.

Die vergangenen fünf Jahre der Arbeit von ÖKUSS haben gezeigt, dass die Anforderungen an eine gute Gesundheitsversorgung zunehmend komplexer werden und auch die Aufgaben in den Selbsthilfegruppen und -organisationen. Die Coronakrise hat deutlich gezeigt, dass die Zivilgesellschaft sehr rasch einsatzbereit ist, wenn das System an seine Grenzen stößt. Sie hat aber auch gezeigt, wie wichtig der persönliche Austausch ist, der unter anderem in Selbsthilfegruppen stattfindet. Rasch gelernte digitale Angebote bieten auch neue Möglichkeiten für die Selbsthilfe, ortsungebunden aktiv zu sein. Wie sehr dies die Selbsthilfe in Zukunft verändert, wird sich zeigen. Vielleicht machen sie Selbsthilfe leichter zugänglich und auch für jüngere Menschen attraktiver und intensivieren den Austausch über regionale und nationale Grenzen hinweg. Unverändert geblieben ist, dass das Feld der Selbsthilfe naturgemäß ein sehr emotionales ist.

Als wichtige Aufgaben für die Zukunft sehen wir weiterhin, die Sichtbarkeit zu erhöhen, strukturelle Unterstützung für Selbsthilfe zu verbessern und Patientenbeteiligung auf einen institutionalisierten Weg zu bringen.

ÖKUSS
Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe

Fonds Gesundes Österreich

Mag. Monika Maier
Mitglied im NANES-Steuerungsgremium

Ein Perspektivenwechsel hat stattgefunden!

Selbsthilfeunterstützung – eine wichtige Säule in der Selbsthilfelandschaft

Die Initiative NANES – Nationales Netzwerk Selbsthilfe wurde im Februar 2017 gegründet, damit unter anderem die Position der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen in den Bundesländern gestärkt wird.

Ungleiche Rahmenbedingungen
Unermüdlich hat NANES auf den hohen Stellenwert der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen auf Landesebene und mit NANES auf Bundesebene hingewiesen und die Hartnäckigkeit hat sich gelohnt. Auf Bundesebene ist NANES neben dem Bundesverband Selbsthilfe Österreich und Pro Rare Austria – Allianz für seltene Erkrankungen eine der drei maßgeblichen Organisationen im Selbsthilfebereich. Die Augenhöhe der drei maßgeblichen Organisationen zeigt sich vorerst aber nur in der Absicht zur Kooperation, allerdings nicht in den Rahmenbedingungen. Denn NANES erhält bislang keine öffentliche Basisförderung und damit fehlen sowohl auf der finanziellen als auch auf der personellen Ebene die Ressourcen.

Erfolgreiche nationale und internationale Vernetzung
Die NANES-Netzwerktreffen ermöglichen den regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch mit Selbsthilfeunterstützungsstellen in Österreich und dadurch können Synergien genutzt und die Selbsthilfeunterstützung kann qualitativ weiterentwickelt werden. Die internationale Vernetzung mit Deutschland und der Schweiz im Rahmen des Europäischen Aktionsbündnisses Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich trägt zur Stärkung der Selbsthilfefreundlichkeit in Österreich bei.

„Selbsthilfe-Werkstatt"
Die Selbsthilfe-Werkstatt ist eine praxisorientierte Fortbildungsreihe für unterschiedliche Zielgruppen: Einsteiger in der Selbsthilfeunterstützung, Vorstandsmitglieder in themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden und Akteure und Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich. Durch die Projektförderung des Fonds Gesundes Österreich – FGÖ konnte im September 2019 das Basismodul „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung" umgesetzt werden.

Positionierung zu selbsthilferelevanten Themen
NANES positioniert sich auch zu aktuellen Themen. „Im Rahmen der Coronapandemie haben wir zum Beispiel im Frühjahr 2020 die Bundesregierung schriftlich aufgefordert, in den COVID-19-Krisenstäben und Expertengremien neben der Fachkompetenz auch die Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz der Selbsthilfe zu berücksichtigen und bei den Entscheidungen nicht nur die gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie zu bewerten, sondern auch die sozialen Auswirkungen mitzudenken", formuliert der NANES-Sprecher Nikolas Burtscher, BA.

Wohin geht die Reise?
Wie sich NANES weiterentwickelt, hängt von den Ressourcen auf der finanziellen, personellen und strukturellen Ebene ab, denn ohne Basisfinanzierung werden die vielfältigen Aufgabenbereiche nicht bearbeitet werden können.

NANES NATIONALES Netzwerk Selbsthilfe

NANES steht für

- **die qualitative Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung,**
- **die Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich auf nationaler und internationaler Ebene und**
- **die Auseinandersetzung mit kollektiver Patientenbeteiligung, Gesundheitsförderung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz sowie Weiterbildungsmaßnahmen für unterschiedliche Zielgruppen.**

www.nanes.at

Österreichische Post AG
Info.Mail · Entgelt bezahlt

LAND KÄRNTEN

Die Arbeit des DV *Selbsthilfe Kärnten* wird aus Mitteln des Landes Kärnten, Abt. 4, Soziales und Gesellschaft gefördert.

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber:
Selbsthilfe Kärnten – Dachverband (DV)
für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw. -organisationen,
ZVR-Zahl 949747510,
Kempfstraße 23/3, Postfach 27
9021 Klagenfurt
Telefon 0463 504871
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Redaktion:
Mag. Monika Maier, Michaela Maier,
Nicole Schranzer, MEd

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

Satz:
designation – Strategie | Kommunikation | Design
9020 Klagenfurt, www.designation.at

Fotos:
Wenn nicht anders ausgezeichnet: privat

Gedruckt in Österreich.

Erscheinungsweise:
Die Zeitung ist eine Sondernummer der „Selbsthilfe Kärnten INFO". Sie dient der Verbreitung des Selbsthilfegedankens in der Öffentlichkeit und informiert über die Aktivitäten von Selbsthilfeorganisationen.
Darüber hinaus bringt das Medium gesundheits- und sozialpolitische Beiträge.

Mit freundlicher Unterstützung:

Österreichische Gesundheitskasse

Kooperationspartner

Regionale Selbsthilfe-Informationsstellen des Dachverbandes (DV) *Selbsthilfe Kärnten*

Informieren Sie sich zum Thema „Selbsthilfegruppen in Kärnten" auch in unseren regionalen Selbsthilfe-Informationsstellen:

Bezirk Villach:

- LKH Villach
  Informationsstelle der Selbsthilfegruppen

Bezirk Klagenfurt:

- Klinikum Klagenfurt
  Informationsstelle der Selbsthilfegruppen,
  Hauptgebäude, 1. Stock neben Cafeteria

- Krankenhaus der Elisabethinen, Klagenfurt

Bezirk Hermagor:

- Gailtal-Klinik Hermagor

Bezirk Spittal/Drau:

- Kärntner Gebietskrankenkasse
  Verwaltungsstelle Spittal/Drau

Bezirk Wolfsberg:

- LKH Wolfsberg
  Verwaltungsgebäude

Bezirk Völkermarkt:

- Bezirkshauptmannschaft Völkermarkt

Sprechstundentermine erhalten Sie unter 0463 504871 oder www.selbsthilfe-kaernten.at