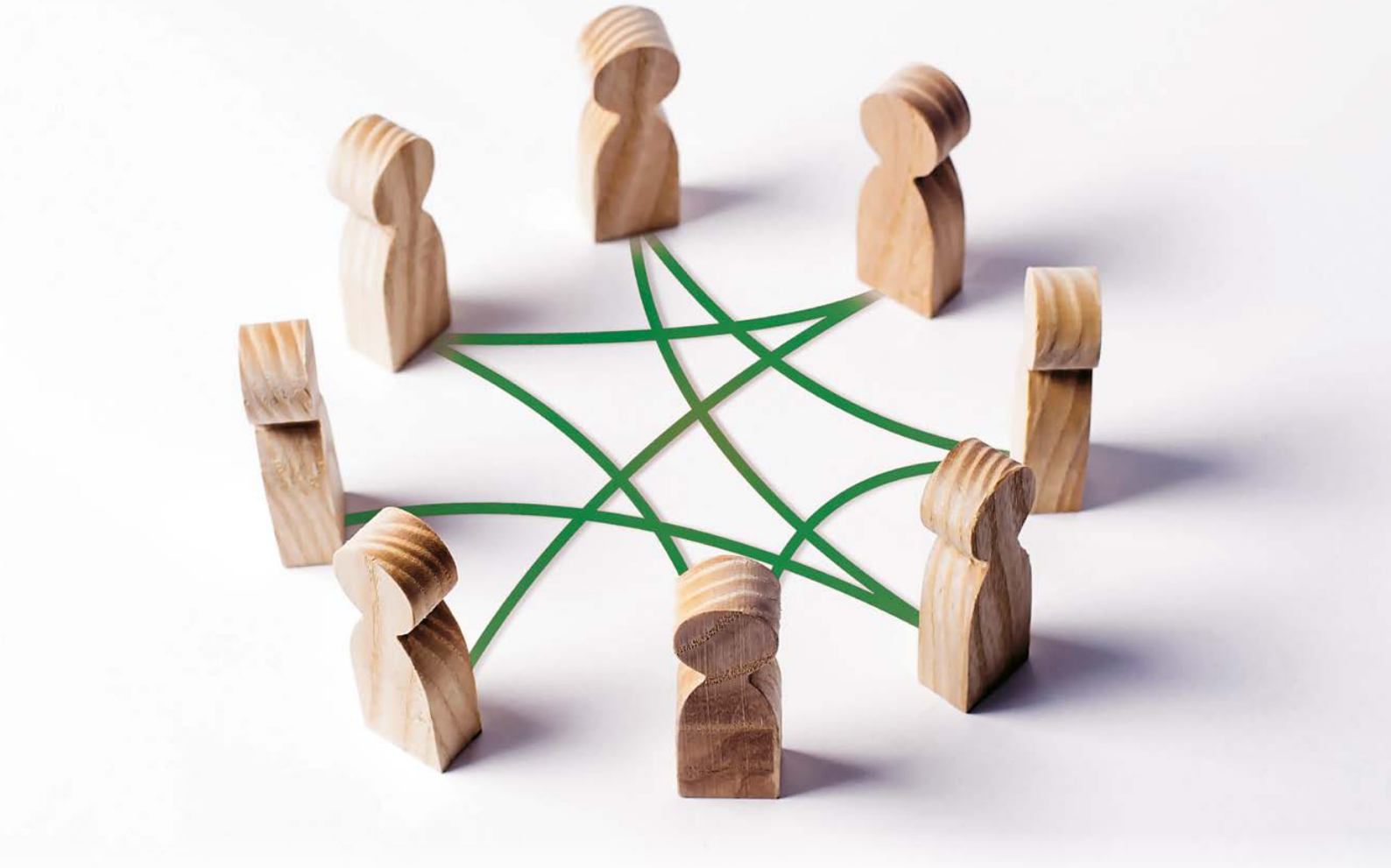
Selbsthilfe Kärnten

extra

Herbst 2022



Selbsthilfe in Zeiten des Umschwungs

Der Vorstand stellt sich vor

Neue Selbsthilfegruppe Endometriose

Selbsthilfe-freundlichkeit

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen!
Sehr geehrte Leser!

Diese Ausgabe der EXTRA befasst sich mit dem Thema Umschwung. So wie unsere Welt aktuell einem massiven Umschwung unterliegt, verändert sich auch die Selbsthilfe. In diesem Sinne verabschieden wir uns voller Bedauern von unserer langjährigen Mitarbeiterin Michaela Maier (siehe Seite 6) und bedanken uns für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement für den DV Selbsthilfe Kärnten. Im gleichen Atemzug dürfen wir dafür zwei neue hauptamtliche Mitarbeiterinnen im Büroteam begrüßen, Mag.ª Birgit Gesierich und Mag.ª Elke Waldner (siehe Seite 7). Auch im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten hat es personelle Veränderungen gegeben (siehe ab Seite 3).

Die Selbsthilfe war schon immer von dynamischen Prozessen gekennzeichnet. Der Mut zur Veränderung und der bedarfsorientierten Anpassung war schon immer Teil der Erfolgsgeschichte der Selbsthilfe in Kärnten. Das Gleichgewicht zwischen den Interessen der Einzelnen, der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfearbeit zu wahren ist besonders in Zeiten des Umschwungs wichtig und unsere Aufgabe.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe.
Ihr Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten

Inhalt

Vorwort **2**
Der Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten stellt sich vor **3**
Michaela Maier **6**
Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten stellt sich vor **7**
Selbsthilfe in Zeiten des Umschwungs **8**
Neue Selbsthilfegruppe Endometriose **13**
Selbsthilfefreundlichkeit **14**
Die erste Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung in Kärnten **15**
Regionale Selbsthilfeinformationsstellen des Dachverbandes (DV) Selbsthilfe Kärnten **16**

Der Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten stellt sich vor

Im Zuge der Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten im September 2022 wurde der bestehende Vorstand bestätigt und ein neues Mitglied kooptiert. Alle Vorstandsmitglieder arbeiten ausschließlich ehrenamtlich und haben sich der Verbreitung und Stärkung des Selbsthilfegedankens verschrieben.

Der Vorstand fungiert als Interessenvertretung und Sprachrohr von etwa 15.000 Kärntner:innen. Ebenso viele Menschen sind in ca. 180 Selbsthilfegruppen aktiv, das entspricht immerhin 2,7 % der Kärntner Bevölkerung. Um für diese Mitglieder die besten Rahmenbedingungen zu schaffen, nimmt der Vorstand eine Mittlerrolle zwischen dem professionellen Sozial- und Gesundheitsbereich sowie den Bedürfnissen und Anliegen der Selbsthilfegruppen ein. Durch die Kommunikation eines klaren Profils der Selbsthilfe in Kärnten können gemeinsame Anliegen effektiv nach außen getragen werden und langjährige Kooperationen im Sozial- und Gesundheitsbereich werden gestärkt und neue angeregt.

Dir. Karl Felsberger,
Vizepräsident,
seit 2018 Mitglied im Selbsthilfebeirat und
seit September 2020 Vorstandsmitglied

„Ich bin seit 46 Jahren in der Versicherungsbranche und seit 25 Jahren als Landesdirektor der GRAWE Kärnten und Osttirol tätig. Im Jahr 2018 folgte ich auf einen Branchenkollegen in den Selbsthilfebeirat, wurde dann in den Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten und schließlich zum Vizepräsidenten berufen. Seit dem Ausscheiden von Monika Maier kümmere ich mich um alle Belange des Vereins. Für mich ist das soziale Engagement in einem Ehrenamt eine bereichernde und erfüllende Möglichkeit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben und Menschen auf ihrem oft sehr harten Weg zu unterstützen. Deshalb engagiere ich mich nicht nur bei der Selbsthilfe, sondern auch bei Rotary.

Es liegen sehr fordernde Jahre hinter und vor uns. Umstrukturierungen und Veränderungen prägten und prägen nicht nur die Gesellschaft, sondern auch den DV Selbsthilfe Kärnten. Dieser hat eine lange Tradition und stellte schon immer die Anliegen und Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt seiner Tätigkeit. Die Herausforderungen der heutigen Zeit rücken die Hilfe zur Selbsthilfe wieder vermehrt in den Fokus der Bevölkerung. Die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, sich aktiv mit seinem Schicksal und seinen Problemen auseinanderzusetzen und in einer Gruppe aufgefangen zu werden, ist heute wichtiger denn je. Deshalb ist eines meiner Hauptanliegen, die so wichtige Arbeit der Selbsthilfe fortzuführen und den DV Selbsthilfe Kärnten fit für die Zukunft zu machen."

Die Vorstandsmitglieder
des DV *Selbsthilfe Kärnten*

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.

„Ich wurde 1949 in Völkermarkt geboren und studierte Rechtswissenschaften in Wien. Beruflich war ich im Rechtsbereich der Österreichischen Draukraftwerke und zuletzt bei der VERBUND-Austrian Thermal Power tätig. Seit Mitte 2014 bin ich in Pension. Mein zweiter Sohn Lukas wurde im Jahre 1988 mit einem schweren Herzfehler geboren. Dank der ärztlichen Betreuung geht es ihm heute sehr gut, obwohl die ursprünglichen Aussichten, dass er überleben wird, zum Zeitpunkt der Geburt alles andere als gut waren. Zur Selbsthilfe Kärnten bin ich über den in Graz gegründeten Verein ‚Hilfe für das herzkranke Kind' gekommen. Ich war lange Zeit Vorstandsmitglied dieses Vereins und für die Kärntner Belange zuständig. Seit 1998 bin ich im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten tätig. Ich will mich mit meinem Engagement vor allem für die Belange herzkranker Kinder einsetzen und dazu beitragen, dass diese nicht nur überleben, sondern auch ein lebenswertes Dasein führen können. Darüber hinaus bin ich bemüht, meine rechtlichen Kenntnisse den Selbsthilfegruppen und -vereinen zugutekommen zu lassen und mich so im Vorstand für die Angelegenheiten der Selbsthilfe einzusetzen."

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

„Ich bin 58 Jahre alt, habe eine Tochter und ein Enkelkind. Die Selbsthilfe entdeckte ich durch die Erkrankung meiner Tochter. Im Jahr 1996 wurde bei ihr Diabetes diagnostiziert und seit damals bin ich mit der Selbsthilfe in direktem Kontakt. Anfänglich war ich Mitglied bei der Österreichischen Diabetikervereinigung. Bei den diversen Vorträgen, Familienschulungen und Camps, an denen ich teilnahm, merkte ich schnell, wie hilfreich die Hilfe zur Selbsthilfe ist. Im Jahr 2011 übernahm ich dann die Landesleitung der Österreichischen Diabetikervereinigung und der Kinder- und Jugendgruppe. Seit 2016 bin ich auch im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten aktiv und habe die Funktion des Schriftführers übernommen. Ich engagiere mich in der Selbsthilfe, weil ich die Arbeit der Selbsthilfe im Rahmen meiner Möglichkeiten unterstützen möchte und meine bisherigen Erfahrungen und mein Wissen einbringen kann."

Foto: Manuela Wilpernig

Mag.ª Dr.in Carla Küffner, wurde am 08.09.2022 in der Vorstandssitzung von den Vorstandsmitgliedern in den Vorstand kooptiert.

„Seit 2020 lehre ich an der Fachhochschule Kärnten. Ich habe die Professur ‚Handlungsfelder der Disability & Diversity Studies' inne. Inklusion, in allen gesellschaftlichen Feldern, liegt diesem Fachbereich zugrunde. Die Disability Studies beschäftigen sich mit den Barrieren, die die Gesellschaft, die Kultur und die Sprache aus Beeinträchtigungen bzw. Behinderungen konstruieren. Ziel dieses interdisziplinären Forschungsgebiets ist es, diese Barrieren aufzulösen und Vielfalt zu leben. Ich freue mich, im Rahmen der Vorstandstätigkeit bei der Selbsthilfe Kärnten die Perspektiven der Disability Studies einzubringen, um Selbstbetroffene als Expert:innen zu stärken. Zusätzlich engagiere ich mich für die Plattform Migration als Sprecherin."

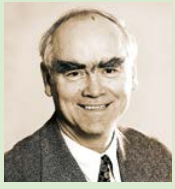
Emilia Andonova, Gründerin bzw. Initiatorin der SHG Endometriose, wurde am 08.09.2022 in der Vorstandssitzung von den Vorstandsmitgliedern in den Vorstand kooptiert.

„Ich habe Medien- und Kommunikationswissenschaften studiert und zuletzt als Assistentin der Geschäftsführung gearbeitet. Da ich selbst seit Jahren unter Endometriose leide, weiß ich, wie schwierig für Betroffene eine chronische gesundheitliche Beeinträchtigung sein kann, wie hilflos man sich in so einer Situation fühlen kann und wie es ist, wenn man sich von Ärzt:innen und vom System zu wenig aufgefangen fühlt. Durch die Selbsthilfe können Betroffene zu mündigen Patientinnen werden, finden Halt in der Gruppe und können sich gegenseitig mit Rat und Tat beistehen. Ich freue mich sehr darauf, durch meine Tätigkeit als ehrenamtliches Mitglied im Vorstand diese wichtige Funktion der Selbsthilfe zu unterstützen und als Sprachrohr und Interessenvertretung für die Mitglieder der Selbsthilfegruppen zu fungieren."

Rechnungsprüfer

Zum Aufgabenbereich der Rechnungsprüfer gehört die Prüfung des jährlichen Jahresabschlusses und der zweckgebundenen Verwendung der Fördermittel. Über das Ergebnis haben sie dem Vorstand und der Generalversammlung zu berichten.

Walter Gregori, Österreichische Diabetikervereinigung Kärnten, Selbsthilfegruppe Klagenfurt



Günter Lampert, Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, Spittal/Drau

Time to say goodbye

Monika Honis und Mag.ª Brigitte Slamanig haben im Herbst 2022 ihre Funktionen im Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten zurückgelegt. Wir bedanken uns bei Monika Honis für 16 Jahre und bei Mag.ª Brigitte Slamanig für 6 Jahre ehrenamtlichen Einsatz. Ihr Schaffen, ihr Einsatz und ihr Engagement haben die Entwicklung der Selbsthilfe Kärnten nachhaltig geprägt. Umso mehr wünschen wir ihnen für die kommende Lebensphase alles erdenklich Gute.

„Wie bei einem Theaterstück kommt es im Leben nicht darauf an, wie lange es dauert, sondern wie gut es gespielt wird."
Lucius Annaeus Seneca, röm. Politiker, Philosoph, Dichter

Schweren Herzens verabschieden wir uns auch von unserer langjährigen Mitarbeiterin Michaela Maier. Wir wünschen ihr für ihre private und berufliche Zukunft nur das Beste.

Mag.ª Brigitte Slamanig,
Gründerin bzw. Initiatorin der SHG für Schwerhörige und deren Angehörige (2000), der Servicestelle Technische Assistenz und Beratung für Schwerhörige in Kärnten (2003) und des Vereins Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten (2008), Vorstandsmitglied von 2016 bis 2022

Monika Honis,
seit 1995 in der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew, Landesstelle Kärnten aktiv, Vorstandsmitglied von 2006 bis 2022

„Seit meinem Eintritt in den DVSHK sind nun beinahe sechs Jahre vergangen. Jahre mit vielen positiven Erlebnissen und Kontakten. Jahre mit großen Herausforderungen, zuletzt noch verstärkt durch die Coronapandemie. All diese Eindrücke und Erfahrungen haben mich sehr geprägt und vor allem die vielen positiven Aspekte der Selbsthilfeunterstützung, ihr Feedback, haben auch schwere Zeiten leichter gemacht.
Im Oktober 2016 übernahm ich als Assistentin der Geschäftsführung mit großem Interesse und Engagement für mich als langjährig tätige DGKP völlig neue und spannende Aufgaben im DV Selbsthilfe Kärnten. Dadurch konnte ich tiefere Einblicke in die unermüdliche ehrenamtliche Arbeit von Selbsthilfegruppen gewinnen, die eine unschätzbare Unterstützung für Betroffene von Erkrankungen, Beeinträchtigungen oder sozialen Problemstellungen darstellt.
Mit dem unerwarteten Ausstieg von Mag.ª Stefanie Rieser 2018 wuchsen auch meine Zuständigkeiten im DV Selbsthilfe Kärnten und somit auch meine Einbindung in sämtliche administrativen Aufgabenbereiche des Dachverbandes. Diese sehr anspruchsvollen und zeitintensiven Aufgaben waren für das Team und mich nur durch die fachliche Unterstützung der ehemaligen Präsidentin des DV Selbsthilfe Kärnten Mag.ª Monika Maier zu bewältigen.

Michaela Maier war seit Oktober 2016 beim DV Selbsthilfe Kärnten

Auch ich musste in den letzten Monaten durch eine Erkrankung im familiären Umfeld erfahren, was es bedeutet, wenn einem plötzlich ‚der Boden unter den Füßen weggezogen wird' und einem bewusst wird, wo die wirklichen Wichtigkeiten im Leben liegen. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, meine Tätigkeit beim DV Selbsthilfe Kärnten zu beenden, um mich vermehrt meiner Familie widmen zu können.
Ich sage daher an dieser Stelle DANKE für die Zusammenarbeit, sowohl dem Vorstand und dem Team des DV Selbsthilfe Kärnten, den Kooperationspartnern und Beiratsmitgliedern – vor allem aber Ihnen, den Selbsthilfegruppen unseres Bundeslandes. Ich wünsche Ihnen weiterhin die Kraft und Energie, die Erfolgsgeschichte der Selbsthilfe in Kärnten fortzuführen.

Alles Gute!
Michaela Maier"

Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten stellt sich vor

Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des DV Selbsthilfe Kärnten stehen den Selbsthilfemitgliedern jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Sie unterstützen die Arbeit der Selbsthilfegruppen bei allen organisatorischen und administrativen Anliegen.

Christine Rabitsch

„Ich versuche, Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen haben, zu verstehen und sie durch meine Arbeit zu unterstützen. Dazu gehört zum Beispiel, dafür zu sorgen, dass das Informationsmaterial der Selbsthilfegruppen in Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich, bei Gesundheitsmessen und bei entsprechenden Veranstaltungen aufliegt und an Selbsthilfeinteressierte geschickt wird. Weiters gehört zu meinen Aufgaben die Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen sowie die Büroreinigung."

Foto: privat

Christine Rabitsch ist seit September 2019 beim DV Selbsthilfe Kärnten

Marina Sunitsch

„Durch meine Tätigkeit beim DV Selbsthilfe Kärnten unterstütze ich Selbsthilfeaktivitäten im administrativen Bereich, zum Beispiel durch Aktualisierung der Kontaktdaten und Koordination von Terminen. Dadurch wird interessierten Menschen der Zugang zu Selbsthilfegruppen erleichtert. Weiters gehören zu meinen Aufgaben die Unterstützung bei der Organisation von Gruppentreffen, z. B. durch Organisation/Reservierung von Räumlichkeiten, die Erstellung und Aktualisierung des Informationsmaterials für Selbsthilfegruppen, (z. B. Infofolder, Einladung zu Gruppentreffen bzw. Aktivitäten, sowie die inhaltliche und organisatorische Unterstützung der laufenden Gruppenaktivitäten, z. B. Literaturrecherche, Konzepterstellung, Veranstaltungsorganisation."

Foto: Helge Bauer

Marina Sunitsch ist seit Juni 2016 beim DV Selbsthilfe Kärnten

Mag.ª Birgit Gesierich

„Ich freue mich, dass ich durch meine Tätigkeit beim DV Selbsthilfe Kärnten die Selbsthilfegruppen bei ihren Aktivitäten unterstützen und dadurch ein Stück weit auf ihrem Weg begleiten darf. Zukünftig werde ich als gelernte Betriebswirtin vorwiegend die Aufgabenfelder Finanzen, Selbsthilfefördertopf, Selbsthilfefreundlichkeit, Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen, Gruppengründungen sowie die projektbezogenen Aktivitäten übernehmen und somit Ansprechperson für organisatorische und inhaltliche Anliegen zum Thema Selbsthilfe sein."

Foto: privat

Mag.ª Birgit Gesierich ist seit Juli 2022 beim DV Selbsthilfe Kärnten

Mag.ª Elke Waldner

„Als ehrenamtliches Mitglied im Selbsthilfebeirat fühle ich mich den Kärntner Selbsthilfegruppen schon seit vielen Jahren sehr verbunden und freue mich nun auf meine Aufgabenbereiche als hauptamtliche Mitarbeiterin im Dachverband Selbsthilfe Kärnten. Ich bin als Psychologin und Lebensberaterin seit 20 Jahren selbstständig tätig und hoffe, dass ich meine Erfahrungen zur Unterstützung und Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten einsetzen kann."

Foto: privat

Mag.ª Elke Waldner ist seit Oktober 2022 beim DV Selbsthilfe Kärnten

Selbsthilfe in Zeiten des Umschwungs

Selbsthilfe lebt vom Mitmachen. So waren über Jahrzehnte regelmäßige Gruppentreffen und -aktivitäten das Rückgrat des Vereins. Die Coronapandemie brachte dieses althergebrachte System ins Wanken.

Selbsthilfe bedeutet nicht nur, in der Gruppe Halt und Unterstützung zu finden, sondern sie befähigt auch Betroffene und Angehörige dazu, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und die eigene Situation mitzugestalten. Eigenschaften, die besonders in den letzten Jahren essenziell waren.

Welchen Herausforderungen mussten sich die Selbsthilfegruppen stellen? Welche positiven, aber auch negativen Auswirkungen hatte die Situation auf die Gruppen? Zeigten sich neue Wege für die Selbsthilfe auf? Auf den nächsten Seiten berichten die Selbsthilfegruppen über ihre Erfahrungen.

„Unsere Gruppe war von den Problemen der Pandemie nicht so betroffen."

Da unsere Treffen im Freien stattfinden, konnten wir diese regelmäßig abhalten und waren auch sehr froh darüber. Wir sind auch sehr stolz darauf, dass wir am 1. Mai beim „I Like It Frauenlauf" in Velden teilnahmen und so für jeden von uns gelaufenen Kilometer ein Euro an die Österreichische Krebshilfe ging.

Gerti Bögner, SHG NORDIC WALKING für Betroffene von Krebs

„Trotz Corona hat sich ein positiver Wandel vollzogen!"

Das gegenseitige Auffangen und Ermutigen trotz Social Distancing war für alle lebensnotwendig. Die Schicksalsschläge in dieser Zeit konnten dadurch überwunden werden, Briefe wurden versandt, man wusste um die guten und reinen Gedanken der anderen. Dies alles geschah in der Vergangenheit. Heute sind die ehemaligen Teilnehmer:innen dieser SHG 60+ nach wie vor im freundschaftlichen, wertschätzenden Kontakt – in sinnstiftenden Beziehungen eingebettet. Aktuell sind interessierte Menschen herzlichst willkommen in unserer Selbsthilfegruppe 60+/70++. Die Treffen finden in der Stephanuskapelle im öffentlichen Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour statt, auf Wunsch auch mit unserem Seelsorger Ralf Blumenstein. Bei Bedarf gibt es Unterstützung von Prim. Dr. Björn Hilmar von der Altersmedizin wie auch vom gesamten interdisziplinären Team. Die Gruppe beginnt häufig mit einer Entspannungsübung, um dann auf den persönlichen Austausch überzuleiten. Beim gemeinsamen Erfahrungsaustausch hilft das AEIOU (A = Auffangen, E = Ermutigen, I = Information, O = Orientierung und U = Unterhaltung) des Dachverbandes der Selbsthilfe Kärnten (ao. Univ.-Prof. i. R. Dr. Herbert Janig). Einen respekt- und liebevollen Umgang miteinander, das Ernstnehmen der Schweigepflicht nach außen hin und die Bereitschaft, sich gegenseitig zu stützen, darauf legen die teilnehmenden Menschen größten Wert.

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

„Trainingsvideos auf der Homepage statt Turnen vor Ort.“

Mit etwa 130 Mitgliedern ist die Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew (ÖVMB), Landesstelle Kärnten, kein allzu großer Verein. Das hat aber auch Vorteile. Denn viele Mitglieder kennen sich bei uns von Angesicht zu Angesicht. Rund 60 Personen davon nehmen an der jeweiligen Jahreshauptversammlung teil. 40 bis 50 Mitglieder treffen sich zum regelmäßigen Gruppenturnen in Klagenfurt, Warmbad-Villach und Wolfsberg. Coronabedingt gab es leider einen Stillstand. Als Ersatz wurden Trainingsvideos per Internet (Bechterew-Homepage) gezeigt. Das Interesse an den Stammtischen (1 x monatlich) nimmt ab. Meist kommen immer die gleichen Leute, die sich im Verein engagieren. Videocalls gibt es bei uns noch nicht. Sehr wohl pflegen wir aber die Vernetzung via WhatsApp und Internet. Das funktioniert bestens. Stolz sind wir auf das Bundestreffen mit Generalversammlung, das wir 2022 in Kärnten ausrichteten und an dem 180 Bechterew-Betroffene aus ganz Österreich teilnahmen. Ein Beweis dafür, wie wichtig den Leuten der persönliche Austausch ist.

Mag.ª Hermine Kohlweis, Landesstellenleiterin ÖVMB Kärnten

„Die Hilfe zur Selbsthilfe wurde durch die Pandemie natürlich schwieriger.“

Menschen waren zu ihren zusätzlichen Themen oftmals noch durch viele andere Aspekte zusätzlich belastet und oft waren und sind es psychische Befindlichkeiten. Mit diesen Aspekten kann so manch eine Selbsthilfegruppenleistung massiv überfordert sein. Mir war und ist es enorm wichtig, meine Selbsthilfegruppe in meine professionelle und fundierte Vereinsarbeit zu integrieren, da meiner Meinung nach für den Umgang mit Menschen eine Selbsthilfegruppe auch ein gewisses Maß an Ausbildung benötigt, um wissend und gut auf Situationen reagieren zu können. Ich denke, die Arbeit in der Selbsthilfegruppe hat sich verändert und muss sich auch verändern, da sonst gerade junge Menschen keinen Zugang dazu finden. Ich bin auch der Ansicht, dass es gerade in diesem Bereich noch mehr Fördermittel geben sollte. Wenn man eine reine Selbsthilfegruppe leitet und dies auch engagiert und fundiert macht, wird einfach sehr viel arbeitsintensive Zeit investiert. Sicher hat sich während der Lockdowns vieles in die digitale Welt verlagert, was ich jedoch als nicht unproblematisch sehe, denn „Face to Face“ und sich zu den Treffen „bewegen“ zu müssen, ist für mich persönlich immer noch die beste Variante.

„‚Face to Face‘ und sich zu den Treffen ‚bewegen‘ zu müssen, ist für mich persönlich immer noch die beste Variante.“

Edith Walzl, SHG für Kinder und Jugendliche mit Geschlechtsidentitätsstörung, Transgender und deren Angehörige

„Die Suchtkrankheit Alkoholismus schweißt uns zusammen."

Die Selbsthilfeorganisation der Anonymen Alkoholiker hat uns Hilfe geboten, die wir angenommen haben und durch die wir unser Leben neu gestalten konnten. Dem Abgrund Alkohol sind wir entkommen und wir freuen uns eines gesunden, aktiven Lebens. In unseren wöchentlichen Zusammenkünften sprechen wir offen über unsere Erlebnisse, Sorgen, Probleme und auch Erfolge. Das ist für uns alle eine Bereicherung und keine Macht der Erde kann uns daran hindern, diese, wie wir sie nennen, Meetings abzuhalten. Ja, auch bei uns hat sich die Coronakrise bemerkbar gemacht. In unserem Tagungslokal trafen wir uns mit Maske und unter Wahrung des Sicherheitsabstands. In der Zeit, als auch das verboten war, organisierte unsere Gruppe Gespräche über das Smartphone. Dies stellte eine völlig neue Form des persönlichen Gesprächs dar. Wir konnten so unsere Freund:innen in ihrer privaten Umgebung sehen, was eine geradezu heimelige Atmosphäre schuf, aber alles unter Wahrung der Anonymität. Auch Onlinemeetings werden genutzt und ihre Bedeutung nimmt zu, denn hier gibt es überregionale Kontakte und auch diese stellen eine Bereicherung dar.

Gunther, SHG AA Villach

„Auch Onlinemeetings werden genutzt und ihre Bedeutung nimmt zu."

„Schriftliche und telefonische Unterstützung wurde sehr gerne angenommen."

Während der Pandemiezeit, in der keine Treffen erlaubt waren, führte ich mit sehr vielen Mitgliedern und auch mir unbekannten Schmerzpatient:innen lange Telefongespräche. Vereinzelt traf ich mich auch mit ihnen zu einem Spaziergang, wo wir uns dann unterhalten konnten.
Mein Angebot, uns via Zoom zu treffen, dazu machte ich extra eine Weiterbildung, wurde nicht angenommen. Leider sind wir eine Gruppe mit einer vorwiegend „nicht digitalisiert aufgewachsenen" Generation. Daher war die Reaktion irgendwie verständlich und so beschränkte ich mich auf schriftliche und telefonische Unterstützung, was sehr gerne angenommen wurde. Seit wir wieder unsere monatlichen Gruppentreffen abhalten können, gibt es nur wenige Veränderungen. Alle entscheiden selbst, ob sie eine Maske tragen möchten, wie weit sie Abstand halten und ob sie berührungsloses Begrüßen und Verabschieden bevorzugen. Wir haben das Thema Corona und Pandemiezeit nur ganz kurz angesprochen, indem die Betroffenen ihre Symptome während einer Erkrankung schildern. Ansonsten sind unsere Treffen genauso wie vor der Pandemie: Alle, die gesundheitlich in der Lage sind zu kommen, kommen gerne zu unseren Austauschtreffen, die immer sehr gemütlich und nett sind. Und wenn jemand nicht kommen mag oder kann, dann bedauern wir das, akzeptieren es aber auch. Seit wieder Gruppentreffen erlaubt sind, habe ich für uns Schmerzpatient:innen in Apotheken und Geschäften kleine Sachspenden gesammelt, die ich bei jedem Treffen verteile, um so ein bisschen zusätzliche Freude zu schenken. Ich kann sagen, das Thema Corona haben wir hinter uns gelassen und beschränken uns wieder auf einen regen Erfahrungsaustausch über unsere Fibromyalgie und Co-Krankheiten.

Helga Liebwald, SHG Fibromyalgie

„Aufgrund der Sprachstörungen der Mitglieder können alternative Kommunikationsmittel schwer zum Einsatz kommen.“

Die Aktivitäten der Aphasie-Selbsthilfegruppe sind in der Coronazeit zum Erliegen gekommen. Es haben keine Gruppentreffen stattgefunden. Für die Aphasie-Selbsthilfegruppe gibt es leider nichts Positives an der Pandemie, das für die Gruppe wertvoll wäre, wobei einzelne Personen natürlich auf individueller Ebene sehr wohl positive Erfahrungen gemacht haben. Aufgrund der Sprachstörungen der Mitglieder können alternative Kommunikationsmittel schwer zum Einsatz kommen. Einerseits ist der Umgang mit solchen Medien für Menschen mit Sprachstörungen erschwert, andererseits ist es gerade die persönliche Kommunikation, die von Gesten, Blicken und Gefühlen lebt, die für Menschen mit Sprachstörungen so wichtig ist. In der Selbsthilfegruppe können sie sich verständigen und verstanden fühlen, ohne dass die Sprachschwierigkeiten eine große Rolle spielen. Unsere Gruppe ist während der Pandemie weiter geschrumpft, da Mitglieder zum Teil verstorben sind oder mittlerweile in einem Heim leben und nicht mehr die Möglichkeit haben, zu den Treffen zu kommen. Wir freuen uns jetzt wieder auf regelmäßige Treffen.

Auguste Tautscher-Basnett, MSc, SHG Aphasie

„In der Selbsthilfegruppe können sie sich verständigen und verstanden fühlen, ohne dass die Sprachschwierigkeiten eine große Rolle spielen.“

„Die Coronapandemie hat den Wert der Selbsthilfegruppe eher gesteigert.“

Aufgrund der Pandemie haben wir unsere Treffen reduziert und telefonisch oder über WhatsApp Kontakt gehalten. Nachdem alle geimpft worden waren – der Grüne Pass war Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Treffen – wurde zusätzlich ein Antigentest vor der Veranstaltung durchgeführt. Diese Vorgangsweise wurde auch bei Treffen und Workshops unseres Vereines angewandt. Während der Maskenpflicht konnten wir aufgrund der Atemwegserkrankung unserer Mitglieder keine Treffen durchführen. Zum Jahresende 2020 überraschten wir einen Teil unserer Mitglieder mit einem Kurzbesuch, unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen. 2021 hatten wir zwei Treffen, 2022 ebenfalls. Die Coronapandemie hat den Wert der SHG eher gesteigert. Bei einer Umfrage zu Zoom-Veranstaltungen haben sich nur zwei Interessenten gemeldet, über WhatsApp funktioniert der Erfahrungsaustausch aber sehr gut.

Christa Rapp, SHG Alpha 1

„Umschwung in der Gruppenarbeit“

Plötzlich war alles anders … nichts konnte mehr stattfinden, die monatlichen Gruppentreffen, die Caférunden und sogar Telefongespräche waren auf Eis gelegt. Nach einer anfänglichen Schockstarre kam aber wieder Leben in unsere Gruppe. Mit unseren Anrufen, mit SMS, E-Mails und WhatsApp zeigten wir unseren Besucher:innen, dass wir auch in außergewöhnlichen Zeiten für sie da sind. Unsere Netzwerkpartner:innen wurden vermehrt kontaktiert und mit ihnen wurde die miese Lage besprochen. Plötzlich stand „Zoom“ im Vordergrund und vom FGZ Kärnten wurde eine Einschulung angeboten. Wir ergriffen diese Möglichkeit – keine Stunde zu früh: Mag.ª Uli Schwertner vom Katholischen Bildungswerk zauberte mit Gerhard Spreitzer über viele Monate hindurch 14-tägig hervorragende Vorträge maßgeschneidert auf Demenz und Pflege aus dem Hut. 20 Gesprächspartner:innen waren keine Seltenheit.

Da unsere monatlichen Treffen in Pflegeheimen stattfinden, mussten wir mit unseren Zusammenkünften etwas länger warten, aber es hat sich gelohnt. Der Besucheransturm war verblüffend und zeigte uns, wie wichtig es ist, sich mit Betroffenen persönlich zu treffen. Mit Vorträgen von Referent:innen wurde noch etwas gewartet, da unsere Besucher:innen vorwiegend unsere Gemeinsamkeit und unsere Gespräche suchten und schätzten.

Nach einigen Überlegungen kamen wir zum Schluss, dass unser eingeschlagener Weg der richtige ist, und wir setzen diesen fort. Wir treffen uns jetzt dreimal im Monat: zum Demenz-Café im Pflegeheim St. Peter am Vormittag, zum Gruppentreffen im Pflegeheim Kreuzbergl am Abend und zu den Gesprächsrunden via Internet am Abend. So können unsere Besucher:innen wählen, wann sie zu uns kommen wollen bzw. können.
Das Café am Vormittag ist ein besonderer Anziehungspunkt für Betroffene, die sich auch das Pflegeheim anschauen wollen. Pflegefachbetreuerinnen bereiten eine gemütliche Atmosphäre vor und aufgrund ihrer Ausbildung in Verbindung mit der Praxis geben sie viele gute Tipps.
Das Gruppentreffen am Abend gibt den berufstätigen Angehörigen die Möglichkeit, sich zu informieren, sich zu öffnen und sich mit anderen auszutauschen. Die Information der SHG über soziale, pflegerische und finanzielle Belange zeigt ihnen, wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen. Das Treffen via Internet ist vor allem für Angehörige vorgesehen, die wegen der Pflege und Betreuung nicht von zu Hause weg können oder weit entfernt von Klagenfurt leben. So sind Teilnehmer:innen aus anderen Bundesländern keine Seltenheit, wir konnten uns auch schon über Besucher:innen aus Deutschland und sogar aus Mexiko freuen.

Ganz wichtig sind unsere Netzwerkpartner:innen, die wir gerne einladen und die auch vermehrt zu uns kommen. So können viele Fragen sofort beantwortet werden, sei es durch Vertreter:innen der ÖGK, der Betreuer:innen, Stammtischleiter:innen usw., und es entstehen dabei auch neue Vernetzungen.
Einen großen Wert legen wir auf den Besuch und die Zusammenarbeit mit den Einrichtungen, die in letzter Zeit ins Leben gerufen wurden, z. B. die Pflegekoordinator:innen und die Government Nurses. Bei uns erfahren sie etwas aus dem Leben mit Demenzkranken und über deren verzweifelte Situationen, aber auch zu Lösungsansätzen. Die Vernetzung mit den Sozial- und Gesundheitssprengeln und den Gesundheits-, Pflege- und Sozialservices, die uns unterstützen, besteht schon sehr lange und wird weiter intensiviert.
Unser großes Plus ist die ehrenamtliche Mitarbeit der Gerontopsychologin Mag.ª Christine Leyroutz,

die beinahe bei allen Veranstaltungen anwesend ist und dort einspringt, wo auch wir als Vertreter:innen der SHG nicht weiterwissen. Sehr erfreulich ist es auch, dass noch viele ehemalige Angehörige von Kranken, die schon lange verstorben sind, weiterhin zu uns kommen. Für uns ist dies eine große Anerkennung und zeigt uns, dass unsere Gruppe die Basis für einen langjährigen Zusammenhalt ist.

Und zum Schluss noch eine freudige Nachricht: Unser vierköpfiges Mitarbeiterteam wird durch zwei Damen erweitert. Sie werden unsere erfolgreiche Arbeit unterstützen und zum Weiterbestehen unserer SHG beitragen.

Hannelore Pacher, SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

Neue Selbsthilfegruppe Endometriose

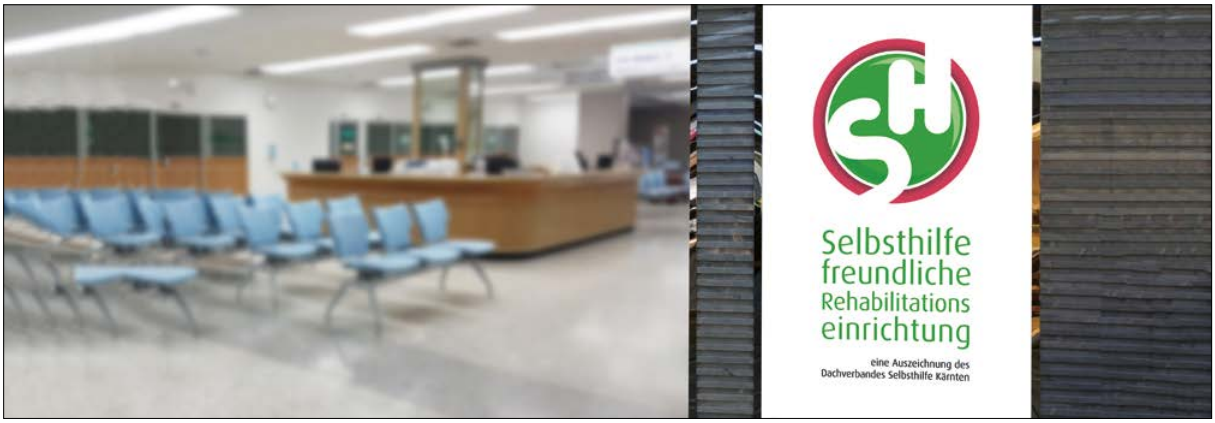
Im September 2022 wurde die Selbsthilfegruppe Endometriose von Emilia Andonova ins Leben gerufen. Endometriose zählt zu den häufigsten gutartigen gynäkologischen Erkrankungen und geht meist mit starken Schmerzen einher. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich betroffene Mädchen und Frauen austauschen und von den Erfahrungen der anderen Mitglieder profitieren.

Obwohl Schätzungen zufolge jede zehnte Frau unter Endometriose leidet, ist diese chronische Erkrankung eher unbekannt. Nicht nur in der Gesellschaft, sondern oft auch unter Ärzt:innen. Der Weg zur Diagnose zieht sich meist über Jahre. Gibt es eine Diagnose, fühlen sich viele Frauen damit alleingelassen und nicht ernst genommen. Die betroffenen Mädchen und Frauen haben gutartige Wucherungen aus gebärmutterschleimhautartigem Gewebe, das außerhalb der Gebärmutterhöhle meist in benachbarten Organen und Geweben wächst. Dies kann in extremen Fällen zu fast unerträglichen Schmerzen führen. „Viele der Frauen, mit denen ich rede, sind extrem erschöpft. Mental und körperlich. Ihre Lebensqualität wird massiv eingeschränkt, sie kämpfen mit unerfülltem Kinderwunsch, Problemen in der Partnerschaft, Unverständnis beim Arbeitgeber und vielem mehr“, erklärt Emilia Andonova.

Durch die Gründung der Selbsthilfegruppe will Emilia betroffenen Frauen eine Plattform bieten, auf der sie sich austauschen, von den Erfahrungen der anderen profitieren und ihnen auch Mut machen können. „Auch wenn inzwischen berühmte Persönlichkeiten wie Susan Sarandon, Lilly Becker, Whoopi Goldberg oder auch Lena Dunham öffentlich über ihre Endometrioseerkrankung sprechen, sind diese Diagnose und die Symptome leider immer noch mit sehr viel Scham behaftet. Es ist wichtig, betroffenen Frauen dieses Gefühl zu nehmen und ihnen im Rahmen der Gruppe einen sicheren Ort zu bieten, wo sie aufgefangen werden“, sagt Emilia. Da die Klagenfurterin selbst bereits zweimal operiert wurde und den gesamten Leidensweg am eigenen Körper erfahren hat, weiß sie, wie wichtig es ist, sich mit anderen Erkrankten vernetzen zu können.

SHG Endometriose – Kontakt

Emilia Andonova
Tel.: 0660 2443044
E-Mail: emiliaandonova@hotmail.com
Web: www.instagram.com/shg_endometriose_kaernten/



Selbsthilfefreundlichkeit – vom Modellprojekt zur Anwendung in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus hat in Kärnten bereits eine lange Tradition, ist ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfeaktivitäten innerhalb des Sozial- und Gesundheitswesens und hat eine Signalfunktion in Richtung gelebte Patientenorientierung.

Das LKH Villach hat als erstes Krankenhaus in Österreich bereits im Jahr 1994 eine Selbsthilfeinformationsstelle mit der Bezeichnung „Betroffene informieren Betroffene" eingerichtet, um Patient:innen und deren Angehörigen schon während des stationären Aufenthaltes den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe zu ermöglichen, aber auch die Berufsgruppen im Krankenhaus für das Thema „Selbsthilfe" zu sensibilisieren. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit" in den letzten mehr als 10 Jahren hat sich der DV Selbsthilfe Kärnten zu einem Kompetenzzentrum entwickelt und in einer Mittlerfunktion die Kommunikation zwischen der Selbsthilfe und den Krankenhäusern gefördert sowie eine gewinnbringende Zusammenarbeit vorbereitet und dauerhaft unterstützt. Für die ausgezeichneten Krankenhäuser gewinnt die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe zunehmend an Wichtigkeit und wird als komplementäre Unterstützung im Behandlungs- und Versorgungsprozess gesehen. Der DV Selbsthilfe Kärnten hat sich 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. So konnten wir 2021 die Gailtal-Klinik Hermagor und 2022 das Humanomed Zentrum Althofen erstmals als „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen" auszeichnen.

Von den insgesamt 15 Krankenanstalten in Kärnten wurden bisher bereits 12 Krankenanstalten als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" ausgezeichnet:
LKH Laas seit 2009 | Gailtal-Klinik seit 2009 | LKH Villach seit 2009 | LKH Wolfsberg seit 2009 | Klinikum Klagenfurt am Wörthersee seit 2009 | Krankenhaus Waiern seit 2010 | Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt seit 2011 | Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan seit 2016 | Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach seit 2016 | Privatklinik Maria Hilf Klagenfurt seit 2016 | Privatklinik Villach seit 2020 | Humanomed Zentrum Althofen 2022

Vertreter:innen der Gailtal-Klinik, des DV Selbsthilfe Kärnten und der SHG Parkinson

Die erste Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung in Kärnten

Die Gailtal-Klinik in Hermagor wurde im Juni 2021 vom DV Selbsthilfe Kärnten als erste „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung" in Kärnten ausgezeichnet.

Selbsthilfefreundlichkeit hat auch in der Gailtal-Klinik eine lange Tradition, denn bereits im Jahr 1995 wurde eine regionale Selbsthilfeinformationsstelle eingerichtet, im Jahr 2009 erfolgte erstmals gemeinsam mit den fünf KABEG-Krankenhäusern die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" und aktuell wird die Selbsthilfefreundlichkeit auch im Bereich der Rehabilitation sichtbar.

„Patientenorientierung ist in der Gailtal-Klinik nicht nur ein Schlagwort, sondern wird tatsächlich gelebt."

Die offizielle Übergabe der sichtbaren Auszeichnung, die aufgrund der COVID-19-Maßnahmen im kleinen Rahmen im Therapiegarten der Gailtal-Klinik am 14.06.2021 stattfand, wurde von Vertreter:innen der kollegialen Führung und der Selbsthilfekoordination sowie Vertreter:innen des DV Selbsthilfe Kärnten und der SHG Parkinson Oberkärnten zu einem Informationsaustausch genutzt.

KABEG
GAILTAL-KLINIK

Walter Isopp (l.) und Karl Felsberger vom DV Selbsthilfe Kärnten mit Claudia Blasnig (Pflegedienstleitung, 2. v. l.) und Gisela Spendier, BA (Sozialarbeiterin), vom Humanomed Zentrum Althofen

Selbsthilfefreundlichkeit im Humanomed Zentrum Althofen wurde ausgezeichnet!

Das Humanomed Zentrum Althofen zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches, pflegerisches und therapeutisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen Patient:innen und Selbsthilfegruppen fördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt. Die Einbindung des Themas Selbsthilfe in den Reha-Alltag ist für das Humanomed Zentrum Althofen ein deutliches Signal für eine patientenfreundliche und patientenorientierte Versorgung.

Um dieses Engagement auch nach außen sichtbar zu machen, bewarb sich das Humanomed Zentrum Althofen im Frühjahr 2022 erfolgreich um die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung". Die Übergabe der Auszeichnung fand im Rahmen des Selbsthilfenetzwerktreffens am 12.09.2022 statt. Das Treffen wurde von Vertreter:innen der Kollegialen Führung, Mitarbeiter:innen, Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen und des DV Selbsthilfe Kärnten zu einem intensiven Erfahrungs- und Informationsaustausch genutzt.

HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN
KUR & REHABILITATION

Regionale Selbsthilfeinformationsstellen des Dachverbandes (DV) Selbsthilfe Kärnten

Informieren Sie sich zum Thema „Selbsthilfegruppen in Kärnten“ auch in unseren regionalen Selbsthilfeinformationsstellen:

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.

Dachverband Selbsthilfe Kärnten
Kempfstraße 23/3, PF 27
9021 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 0463 504871
Fax: 0463 504871-24
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

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

LAND KÄRNTEN

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

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

Fotos: wenn nicht anders angegeben, privat.

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

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.