Selbsthilfe Kärnten

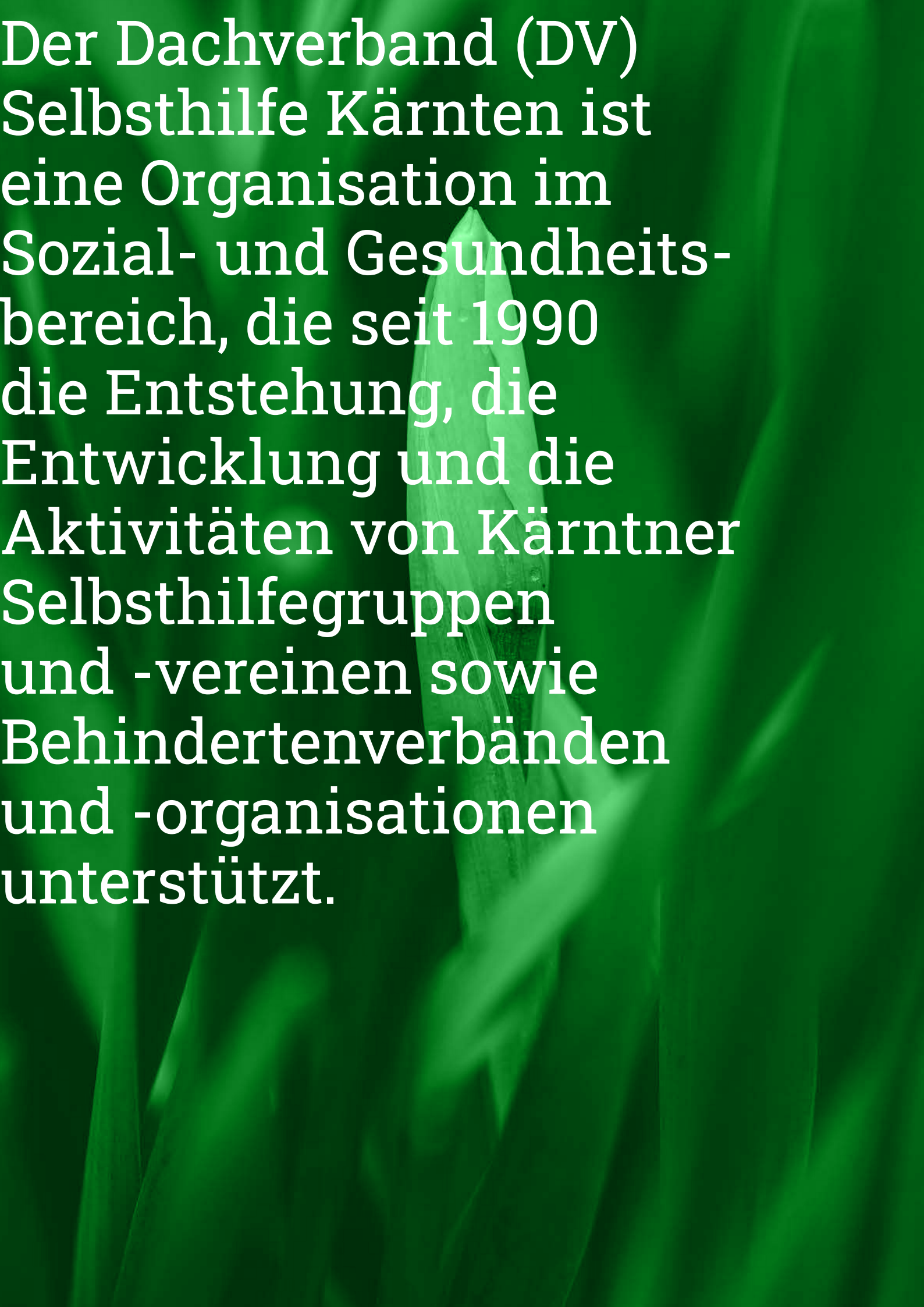
extra

Herbst 2023

Foto: voronin-76/depositphotos

Selbsthilfegruppen im Fokus

Wie werden Selbsthilfegruppen erfolgreich und was verleiht ihnen ihre einzigartige Identität?



Der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten ist eine Organisation im Sozial- und Gesundheits-bereich, die seit 1990 die Entstehung, die Entwicklung und die Aktivitäten von Kärntner Selbsthilfegruppen und -vereinen sowie Behindertenverbänden und -organisationen unterstützt.

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen!
Sehr geehrte Leser!

Seit 1990 ist die Selbsthilfe in Kärnten ein fester Bestandteil unseres Gesundheits- und Sozialwesens. In diesen über drei Jahrzehnten haben Selbsthilfegruppen zahlreichen Menschen in unserer Region eine wichtige Stütze dabei geboten, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens besser umzugehen.
Die Welt verändert sich ständig und mit ihr ändern sich auch die Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert sind. In dieser neuen Zeit müssen wir unsere Herangehensweise anpassen, um sicherzustellen, dass Selbsthilfegruppen weiterhin erfolgreich agieren können. Eine der Grundsäulen der Selbsthilfe ist es, durch das Wissen anderer zu wachsen und durch Informationen selbstbestimmter handeln zu können. Deshalb befassen wir uns in dieser Ausgabe der EXTRA ausgiebig mit den Faktoren, die darüber entscheiden, ob Selbsthilfegruppen erfolgreich funktionieren, und damit, wie eventuelle Hürden genommen werden können. Lassen wir uns gemeinsam von den Erfahrungen anderer inspirieren und lernen wir von ihnen!

Es ist für uns auch von großer Bedeutung anzuerkennen, dass die Gründer:innen und Leiter:innen der Selbsthilfegruppen ihre wertvolle Arbeit ehrenamtlich verrichten. Ihr Engagement und ihre Hingabe sind bewundernswert und machen die Selbsthilfe zu dem, was sie ist. Ohne diese unbezahlbaren Beiträge würden viele Menschen in Kärnten nicht die Unterstützung und die Gemeinschaft finden, die sie dringend benötigen.
Wir sind stolz darauf, zusammen mit unseren Mitgliedern diesen Weg zu gehen und die Selbsthilfe in Kärnten in die Zukunft zu führen. Das Konzept der Selbsthilfe ist nicht nur essenziell für unser Gesundheitssystem, sondern auch von unschätzbarem Wert für die gesamte Gesellschaft.
Vereint können wir die Selbsthilfe weiter stärken und ihr helfen, noch mehr Menschen zu erreichen.

Herzlichst
Ihr Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten

Der Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten stellt sich vor

Im Zuge der Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten im September 2023 wurde der bestehende Vorstand durch einstimmige Wahl bestätigt. 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. 140 Selbsthilfegruppen aktiv, das entspricht immerhin rund 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.

Die Vorstandsmitglieder des DV Selbsthilfe Kärnten

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

„... weil ich nach dem Ausstieg aus dem aktiven Berufsleben weiter für einen gesellschaftlichen Mehrwert und Chancengleichheit sorgen möchte."

Foto: Helge Bauer

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.

„... weil ich Menschen helfen möchte, die aus verschiedensten Gründen – insbesondere aber von Geburt an – benachteiligt sind."

„Die ehrenamtliche Arbeit für den DV Selbsthilfe Kärnten erbringe ich ..."

Emilia Andonova, BA,
Vizepräsidentin und Kassierin,
Gründerin bzw. Initiatorin der SHG Endometriose und seit September 2022 Vorstandsmitglied.

„... weil ich betroffenen Frauen eine Plattform bieten möchte, auf der sie sich austauschen und von den Erfahrungen der anderen profitieren können."

Foto: Helge Bauer

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

„... weil mir die Arbeit in der Selbsthilfe sowie der Kontakt mit Betroffenen und Angehörigen sehr wichtig ist und weil ich im Rahmen meiner Möglichkeiten meine bisherigen Erfahrungen und mein Wissen in der Selbsthilfe Kärnten einbringen will."

Foto: Manuela Wilpernig

Mag.ª Dr.in Carla Küffner,
Kassierinstellvertreterin,
seit September 2022 Vorstandsmitglied.

„... weil ich im Rahmen der Vorstandstätigkeit die Perspektiven der Disability Studies einbringen kann, um Selbstbetroffene als Expert:innen zu stärken."

Mag. Heinz Pfeifer, MSc,
Schriftführerstellvertreter,
Obmann des Blinden- und Sehbehindertenverbandes und seit Jänner 2023 Vorstandsmitglied

„... weil ich Menschen mit Behinderung ein chancenreiches Leben ermöglichen möchte."

Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten

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.

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

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

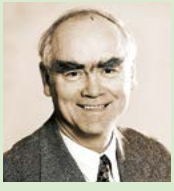
Christine Rabitsch
ist seit September 2019 beim DV Selbsthilfe Kärnten.

Julia Buttazoni
ist seit Jänner 2023 beim DV Selbsthilfe Kärnten.

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 Diabetiker-vereinigung Kärnten, Selbsthilfegruppe Klagenfurt



Günter Lampert,
Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, Spittal/Drau

Foto: bekchonok/depositphotos

Wie werden Selbsthilfegruppen erfolgreich?

Damit Selbsthilfegruppen aufblühen und wachsen, braucht es einiges an Engagement, nicht nur von den Gruppenmitgliedern, sondern auch vom DV Selbsthilfe Kärnten. Nur wenn optimale Rahmenbedingungen gegeben sind, können sich die Gruppen auf ihre eigentliche Mission konzentrieren: die gegenseitige Hilfe und Unterstützung.

Im Idealfall wächst eine Selbsthilfegruppe auf natürliche Weise zusammen, da die Mitglieder eine gemeinsame Reise der Bewältigung von Herausforderungen durchlaufen. Die anfallenden Aufgaben werden entsprechend der individuellen Fähigkeiten der Mitglieder verteilt, neue Mitglieder finden von selbst den Weg in die Gruppe und alle konzentrieren sich auf ihr Hauptanliegen: durch die Gemeinschaft Unterstützung, Verständnis und gemeinsame Bewältigungsstrategien zu finden. In der Realität sehen sich die Selbsthilfegruppen aber oft mit Stolpersteinen konfrontiert. Hier kommt der DV Selbsthilfe Kärnten ins Spiel. Unter der Koordination von Elke Waldner stellen die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen den Gruppen alle erforderlichen Ressourcen zur Verfügung.

„Wir unterstützen und begleiten unsere Selbsthilfegruppen bei jedem Schritt.
Sowohl während der Gründungsphase als auch bei alltäglichen Anliegen sind wir stets an ihrer Seite."

Elke Waldner vom Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Die Mitglieder der Selbsthilfe Kärnten stammen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Schichten, haben vielfältige private Hintergründe und Berufserfahrungen und repräsentieren eine breite Palette von Altersgruppen und Lebenserfahrungen. Nicht jedes Mitglied ist ein Organisationstalent oder ein Marketingprofi. Es stellen sich viele Fragen: Wann, wo und wie oft sollen die Treffen stattfinden? Wie werden die Teilnehmer:innen informiert? Welche Aktivitäten könnten wir noch vorsehen? Wie erreichen wir Menschen, die vor den gleichen Herausforderungen stehen? Und viele mehr.

Damit eine Selbsthilfegruppe harmonisch funktioniert und gedeihen kann, braucht es einiges an Erfahrung und Know-how. Der Auftrag des Dachverbandes ist es, seinen Mitgliedern dieses Wissen und seine Manpower zur Verfügung zu stellen. Er ist die erste Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen. Die Mitarbeiter:innen bieten Rat und Hilfe bei administrativen Angelegenheiten, bei der Organisation von Treffen und bei der Bewältigung von Herausforderungen im Gruppenleben. Der Dachverband unterstützt aber nicht nur durch die Bereitstellung von Ressourcen, sondern auch durch klare Strukturen und Prozesse. Es ist wichtig, klare Richtlinien für die Gruppenarbeit, die Organisation von Treffen und die Bewältigung von Konflikten zu haben. „Bei Bedarf moderieren wir Gruppenprozesse und unterstützen in schwierigen Situationen durch Konfliktmanagement. Wir organisieren auch Coachings bzw. Gruppensupervisionen durch externe Expert:innen. Hierbei kümmern wir uns nicht nur um die Kostenübernahme, sondern auch um alle relevanten Details", erklärt Waldner.

Auch die laufende Begleitung und Förderung von Selbsthilfegruppen sind zentrale Anliegen, wie zum Beispiel die Schulung von Gruppenmitgliedern. Denn nur gut informierte Mitglieder können ihre Gruppe effektiv unterstützen und den Mehrwert der gemeinsamen Erfahrung maximieren. Gezielte Weiterbildungsmaßnahmen fördern nicht nur das Verständnis für die spezifischen Herausforderungen, sondern stärken auch die Fähigkeit zur Gruppenorganisation und -führung.

Ein weiterer Schlüsselaspekt ist die Vernetzung mit Fachleuten. Selbsthilfegruppen können von wertvollem Fachwissen profitieren, sei es medizinisches, psychologisches oder soziales. ›

Er·folg

/Erfólg/

Substantiv, maskulin [der]

positives Ergebnis einer Bemühung
„ein durchschlagender Erfolg"

Foto: Rawpixel/depositphotos

„Wir sind engagiert im Tun. Wir handeln empathisch, wertschätzend, ermächtigend, verantwortungsvoll und stärkend. Für und mit unseren Mitgliedern."

Die Unterstützungsleistungen des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten für seine Mitglieder

Bereitstellung von Ressourcen: Der Dachverband stellt den Selbsthilfegruppen alle erforderlichen Ressourcen zur Verfügung, um ihre Aktivitäten zu unterstützen, von administrativer Hilfe bis zur Organisation von Treffen.

Schaffung klarer Strukturen: Der Dachverband unterstützt durch die Bereitstellung klarer Richtlinien für die Gruppenarbeit, die Organisation von Treffen und die Bewältigung von Konflikten.

Moderation und Konfliktmanagement: Bei Bedarf moderiert der Dachverband Gruppenprozesse und unterstützt in schwierigen Situationen durch Konfliktmanagement.

Weiterbildung: Gezielte Schulungen und Weiterbildungsmaßnahmen fördern das Verständnis für spezifische Herausforderungen und stärken die Fähigkeit zur Gruppenorganisation und -führung.

Vernetzung mit Fachleuten: Der Dachverband erleichtert den Zugang zu Fachleuten, um sicherzustellen, dass Selbsthilfegruppen Zugang zu relevantem Fachwissen haben.

Öffentlichkeitsarbeit: Der Dachverband betreibt kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit, um die Selbsthilfe zu fördern, Vorurteile abzubauen und den Zugang zur Unterstützung zu erleichtern.

Interessenvertretung: Der Dachverband sammelt und bündelt die Anliegen und Bedürfnisse seiner Mitglieder und vertritt diese bei Entscheidungsträger:innen, um politische Maßnahmen zu beeinflussen und die Rechte der Selbsthilfegruppen zu schützen.

Brücken zu Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich: Der Dachverband fungiert als Brücke zu Einrichtungen im Gesundheitswesen und fördert die Kooperation zwischen Selbsthilfe, Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen.

Förderung der aktiven Zusammenarbeit: Durch Projekte wie „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" und „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen" strebt der Dachverband an, die vormals passive Akzeptanz der Selbsthilfe in den Krankenhäusern zu einer aktiven und konstruktiven Zusammenarbeit weiterzuentwickeln.

Der DV Selbsthilfe Kärnten übernimmt hierbei eine Brückenfunktion, indem er den Zugang zu Fachleuten erleichtert und organisiert. Dies passiert in Form von Vorträgen, Workshops oder Beratungsgesprächen, damit sichergestellt ist, dass die Selbsthilfegruppen auf dem neuesten Stand sind und die bestmögliche Unterstützung erhalten.
Auch die kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit ist von entscheidender Bedeutung. Sie informiert Menschen über die Selbsthilfe, baut Vorurteile ab und erleichtert den Zugang zur Unterstützung. Damit das volle Potenzial der Selbsthilfe ausgeschöpft wird und die Bedürfnisse der Mitglieder effektiv vertreten werden, ist eine kontinuierliche und zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit unerlässlich. Sie ist das Bindeglied, das Menschen zur Selbsthilfe führt und die Bewegung stärkt.

Der Dachverband pflegt enge Beziehungen zu Journalist:innen und Medien. Von diesen Kontakten profitieren auch die Gruppen. So werden nicht nur Presseaussendungen zu allgemeinen Themen der Selbsthilfe verschickt, sondern auch gezielte Aussendungen zu Gruppen. Durch die Medienpräsenz wird auf neue Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht und interessierte Personen werden einfacher erreicht. Diese enge Zusammenarbeit zwischen dem Dachverband und den Medien trägt dazu bei, die Botschaft der Selbsthilfe effektiv zu verbreiten und die Reichweite zu erweitern. Dies ist auch eine wichtige Basis für die Aufgabe als Interessenvertretung. Der Dachverband sammelt und bündelt die Anliegen und Bedürfnisse seiner Mitglieder und kommuniziert diese bei Entscheidungsträger:innen, sei es durch die Präsenz des Vorstandes in Gremien oder bei politischen und anderen relevanten Akteur:innen. Dies kann beinhalten, die Ressourcen für Selbsthilfeprogramme zu sichern und die Rechte und Belange der Selbsthilfegruppen zu schützen. ›

„Unsere Bemühungen orientieren sich immer an den Bedürfnissen und Erfahrungen unserer Mitglieder."

Finanzielle Unterstützung

Die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen werden auf rein ehrenamtlicher Basis durchgeführt. Um sicherzustellen, dass keine finanziellen Belastungen entstehen, haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, Fördermittel aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf zu beantragen. Diese Fördermittel dienen sowohl der Grundfinanzierung als auch der Umsetzung von Projekten und können bereits mit kleinen Beträgen viel bewirken. Die finanzielle Unterstützung kann vielfältige Bereiche abdecken, darunter die Raummiete für Gruppentreffen, Sachkosten, Infrastrukturkosten und Qualifizierungsmaßnahmen. Dies ermöglicht es den Selbsthilfegruppen, ihre wertvolle Arbeit aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln.

Gerne beraten wir unsere Mitglieder über die vielfältigen Möglichkeiten der finanziellen Förderung und unterstützen bei der Einreichung und Abwicklung.

Mehr Informationen zum Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf und alle Formulare unter **www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf**

Foto: photographee.eu/depositphotos

Der Dachverband kommt auch seiner Funktion als Brücke zu Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich auf Landesebene nach. Die Kooperation zwischen der Selbsthilfe, Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen ist in Kärnten bereits seit vielen Jahren fest etabliert und spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung von Selbsthilfeaktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens. „Im Rahmen der Projekte ‚Selbsthilfefreundliches Krankenhaus' und ‚Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen' streben wir an, die bisherige eher passive Akzeptanz der Selbsthilfe in den Krankenhäusern zu einer aktiven und konstruktiven Zusammenarbeit weiterzuentwickeln. Das kommt unseren Mitgliedern und Selbsthilfegruppen zugute und eröffnet ihnen wertvolle Zugänge und Ressourcen", sagt Waldner. ♦

Wegweiser für Selbsthilfegruppen

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten hat fünf Wegweiser ausgearbeitet, die praxisorientierte Basisinformationen für die Gründungsphase und den Gruppenalltag zur Verfügung stellen.

Sie geben Anregungen, wie neue Gruppenteilnehmer:innen gewonnen und integriert werden können, wie Altbewährtes mit neuen Ideen verbunden werden kann und welche Entwicklungsphasen eine Selbsthilfegruppe durchläuft. Auch zu den Themen Öffentlichkeitsarbeit und Neue Medien liefern die Wegweiser wertvolle Informationen.

1 / Selbsthilfeunterstützung

2 / Selbsthilfegruppe

3 / Öffentlichkeitsarbeit

4 / Neue Medien

5 / Nachfolgethematik

Die Wegweiser können in gedruckter Form beim Dachverband Kärnten angefordert werden und stehen auf der Website zum Download zur Verfügung: **www.selbsthilfe-kaernten.at/praxisorientierte-wegweiser-fuer-selbsthilfegruppen**

In der Wirtschaft gibt es Kennzahlen und Bilanzen, die den Erfolg bewerten. Ob ein Buch erfolgreich ist, sieht man an den Verkaufszahlen. Der Erfolg von Sportler:innen orientiert sich an den gewonnenen Medaillen. Doch wie misst man den Erfolg einer Selbsthilfegruppe? Ist es die Anzahl der Mitglieder oder die Frequenz der Treffen oder gibt es innere Faktoren, die den Erfolg einer Selbsthilfegruppe ausmachen? Wir haben diese Fragen vier Gruppenleiter:innen gestellt.

Was macht eine Selbsthilfegruppe **erfolgreich?**

Die Selbsthilfelandschaft in Kärnten zeichnet sich durch ihre Vielfalt und ihre unterschiedlichen Herangehensweisen aus. Die Zielsetzungen der einzelnen Gruppen orientieren sich stark an den Bedürfnissen der Mitglieder. Aber sie haben alle einen gemeinsamen Nenner: Die Aktivitäten sind auf die gemeinsame Bewältigung ausgerichtet.
Die Gruppen vermitteln ein Gefühl der Gemeinschaft, des gegenseitigen Verständnisses und der gegenseitigen Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. Durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch können die Teilnehmer:innen besser mit der persönlichen Situation umgehen und die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden gestärkt.

Selbsthilfegruppen bieten **Unterstützung** dort, wo die medizinische Versorgung endet.

„Die persönlichen Treffen sind für unsere Gruppe sehr wichtig, da diese Halt und Sicherheit geben."

Erwin Neuschitzer gründete 2014 die Selbsthilfegruppe Psychosomatik Villach. Die Gruppe entstand durch seine persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit und nach einem stationären Aufenthalt in Waiern. Aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit von Nachsorgeleistungen für die Patient:innen entschied sich Neuschitzer dazu, selbst ein entsprechendes Angebot ins Leben zu rufen. Die Treffen finden einmal im Monat im Landeskrankenhaus Villach in einem der Seminarräume statt. Das hat vor allem praktische Gründe: „Die Räume befinden sich unterhalb der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie. Wenn es bei Klient:innen eine Akutsituation gibt, müssen wir nur einen Stock höher gehen, um professionelle Hilfe zu erhalten", erklärt Neuschitzer.

Der Erfolg einer Selbsthilfegruppe hängt für ihn von Folgendem ab: „Ob 2 oder 10 Personen an einem Treffen teilnehmen, ist nicht relevant. Wichtig ist, wie sich die Klient:innen austauschen und inwieweit sie davon profitieren." Das Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühl sind für ihn wichtige Faktoren für den Erfolg seiner Selbsthilfegruppe. Es muss ein geschützter Raum geschaffen werden, in dem die Teilnehmer:innen ungeschönt und pur miteinander reden können. „Alles, was hier besprochen wird, bleibt in diesem Raum." Mit diesen Worten eröffnet er die Gruppentreffen, die auch immer von ihm geleitet werden. Weiters meint er: „Menschen mit dieser Erkrankung benötigen jemanden zum Reden. Jemanden, der ihnen zuhört, der sie auch versteht und die Situation nachvollziehen kann. Meine größte Motivation ist es, meine Erfahrungen und mein Wissen an andere Betroffene weitergeben zu können." Das gibt den Teilnehmer:innen Halt und zeigt Wege auf, wo und wie sie die Hilfe erhalten, die sie brauchen. Um seine Mitglieder noch besser unterstützen zu können, nutzt er regelmäßig die Fortbildungsangebote des Dachverbandes.

Zu den schönsten Momenten gehört für Neuschitzer, wenn Teilnehmer:innen die Gruppe nicht mehr brauchen: „Wenn sie wieder am Leben teilnehmen, selbstständig wieder etwas machen und wieder einer Arbeit nachgehen können, dann erfüllt mich das mit einer unbeschreiblichen Zufriedenheit."

SHG Psychosomatik Villach
Kontakt: Erwin Neuschitzer
Telefon: 0664 5410266
E-Mail: neuschitzer55@hotmail.com

Selbsthilfegruppen betreiben **Interessenvertretung und Aufklärungsarbeit.**

An der Selbsthilfegruppe für Tourette-Erkrankte und Angehörige nehmen meist Eltern und Verwandte von betroffenen Kindern teil. Die Erkrankung bricht typischerweise zwischen dem 8. und 10. Lebensjahr aus, erreicht ihr Maximum im Alter von 10 bis 15 Jahren und lässt meist im Erwachsenenalter nach. Der Leidensdruck bei den Familien ist enorm, im privaten Umfeld sowie im schulischen. Kinder, die am Tourette-Syndrom erkrankt sind, leiden unter vielen Zwängen, wie zu blinzeln, ungewöhnliche Gesichtsausdrücke zu machen, ihren Kopf unkontrolliert zu bewegen, sich auf verschiedene Weisen zu bewegen oder Geräusche von sich zu geben. Das führt häufig dazu, dass diese Kinder ausgegrenzt, gehänselt und gemobbt werden.

Das kennt Dunja Schatz, selbst Mutter eines Sohnes mit Tourette-Syndrom, aus eigener Erfahrung: „Einmal hatte mein Sohn einen Schub im Supermarkt. Das fanden einige der anderen Einkaufenden so witzig, dass sie ihn filmten. Ich bin natürlich dazwischengegangen. Es erschüttert mich immer wieder, wie Menschen auf diese Erkrankung reagieren." Es gibt viele solche unfassbaren Geschichten, die sie erzählen kann. Schatz kennt die Einsamkeit und den Leidensdruck, der mit dieser Erkrankung einhergeht. In Kärnten gibt es keine Fachärzt:innen, keine psychologische Hilfe, keine Anlaufstellen zu diesem Thema. Deshalb gründete Dunja Schatz 2020 die Selbsthilfegruppe „Kopfkino". Die Hauptprobleme, mit denen die betroffenen Familien konfrontiert sind, sind mangelndes Verständnis, Unwissenheit und oft auch Ignoranz. „Behörden und Schulleitungen kennen sich mit dem Tourette-Syndrom nicht aus und Pädagog:innen sind mit den Symptomen oft überfordert. Hier biete ich unseren Mitgliedern Hilfestellung und leiste Aufklärungsarbeit", erzählt Schatz. Aussagen wie „Gebt dem Kind Medikamente, dass es endlich ruhig ist" sind keine Seltenheit. Hier versucht Schatz zu vermitteln und Bewusstsein zu schaffen. Sie begleitet Eltern zu Terminen bei Behörden und Schulen, um zu unterstützen, und stellt Bücher und Informationsmaterial zur Verfügung. Ist die Situation sehr verfahren, greift sie auf ein starkes Netzwerk zurück: „Wenn es nötig ist, dann fordere ich Hilfe aus Wien an, ein:e Vertreter:in der Österreichischen Tourette Gesellschaft reist an und wir versuchen, vor Ort eine Lösung zu finden." Für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe ist vor allem der Halt wichtig. Einmal im Monat finden die Treffen statt. Die Betroffenen erhalten die Möglichkeit, ihr Herz auszuschütten und auch einmal Tränen fließen zu lassen. Die Erkenntnis, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen teilen, erweist sich als äußerst hilfreich für die Teilnehmenden.

Für Schatz ist die Selbsthilfegruppe eine Herzensangelegenheit: „Ich lege stets großen Wert darauf, die neuesten Informationen für unsere Gruppe zu recherchieren und engen Kontakt zu Expert:innen zu pflegen. Ich denke, für die Mitglieder ist es wichtig zu wissen, dass sie sich jederzeit mit Fragen und Anliegen an mich wenden können und dass sie nicht allein sind."

„Man braucht starke Nerven und eine gute Portion Humor."

SHG „Kopfkino" für Tourette-Erkrankte und Angehörige in Kärnten (Villach)
Kontakt: Dunja Alexandra Schatz
Telefon: 0660 8412222
E-Mail: kopfkinokaernten@gmail.com
https://www.facebook.com/tourette.selbsthilfegruppe.kaernten

Selbsthilfegruppen erleichtern neuen Mitgliedern **den Einstieg in die Gruppe.**

Die Selbsthilfegruppe MS-Betroffene und deren Angehörige besteht seit ca. 20 Jahren, 2018 übernahm Martina Pretis die Leitung. Damals ging sie noch einem Halbtagsjob nach, seit zwei Jahren ist sie in Pension und setzt sich seitdem noch intensiver für die Selbsthilfe ein. Die Leitung der Gruppe ist für sie sehr bereichernd, oft aber auch fordernd. Da sie selbst mit einer MS-Diagnose lebt, erfordert die Organisation und Vorbereitung gelegentlich große Anstrengungen. „Es ist von großer Bedeutung, ein Gleichgewicht zu finden und es aufrechtzuerhalten", rät Martina Pretis. Für die engagierte St. Veiterin sind das Zusammengehörigkeitsgefühl und das Miteinander das Wichtigste in der Selbsthilfe. „Miteinander zu leiden, aber auch sich miteinander zu freuen, ist das, was die Gruppe so besonders macht", erzählt sie. Die Treffen finden einmal im Monat in einem Restaurant in St. Veit statt. Die Mitglieder sind bereit, dafür sogar Fahrzeiten von bis zu einer Stunde pro Strecke in Kauf zu nehmen.

Multiple Sklerose ist eine sehr schwierige Krankheit. Einerseits ist sie nicht heilbar, andererseits wird die Krankheit von der Gesellschaft erst dann akzeptiert, wenn Symptome sichtbar sind. Die Betroffenen können oft mit niemandem über ihre Situation reden und durch den langjährigen Verlauf der Krankheit stoßen Familie und Freunde mit der Zeit an ihre Grenzen. Das führt oft dazu, dass Betroffene nicht nur mit der Krankheit kämpfen, sondern auch mit einem Gefühl der Einsamkeit und des Nicht-Verstanden-Werdens. Für Martina Pretis ist deshalb der Zuspruch und das gegenseitige Aufbauen sehr wichtig. „Alle können reden, wie ihnen der Schnabel gewachsen ist, wobei wir nicht nur über die Krankheit sprechen, sondern auch viel Positives teilen", sagt sie. Über die Jahre sind viele liebe und intensive Freundschaften in der Gruppe entstanden. Die Sommerpause versucht sie mit zusätzlichen Aktivitäten

„Wir kümmern uns umeinander, stützen uns und fangen uns auf."

wie Buschenschankbesuchen und Ähnlichem zu füllen. „Es ist nicht immer leicht, alle unter einen Hut zu bekommen", erzählt Martina Pretis. Deshalb und um den Zusammenhalt in der Gruppe noch mehr zu stärken, tauschen sich die Mitglieder auch über WhatsApp aus. Frei nach dem Motto: Alle können mitmachen, niemand muss mitmachen. Für Martina Pretis ist es sehr wichtig, dass sich alle willkommen und sicher in der Gruppe fühlen. Neue Mitglieder finden ihren Weg über ärztliche Empfehlungen oder über den Dachverband Selbsthilfe Kärnten zur Selbsthilfegruppe. Martina Pretis empfiehlt Interessierten stets, zuerst ein Einzelgespräch mit ihr zu führen; eine Möglichkeit, die stets positiv aufgenommen wird. In diesem Gespräch erläutert sie, wie die Gruppe funktioniert und wie die Treffen ablaufen, wodurch den Interessierten der Druck genommen wird, sich sofort der gesamten Gruppe vorstellen zu müssen.

SHG MS-Betroffene und deren Angehörige (St. Veit/Glan)
Kontakt: Martina Pretis
Telefon: 0664 2046972
E-Mail: martinapretis@gmx.at

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch **die Gemeinschaft und den Zusammenhalt** aus.

Eine Gruppe zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen sein können. Gegründet wurde die Gruppe 2017 von Gerti Bögner. Sie selbst hat zwei Krebserkrankungen hinter sich und mehrere Reha-Aufenthalte. Während der Reha merkte sie, wie förderlich regelmäßige Bewegung mit anderen Patient:innen für ihr Befinden war. Ein Gefühl, auf das sie nicht mehr verzichten wollte. Über mehrere Umwege kam sie zum Dachverband der Selbsthilfe Kärnten und wurde dort, wie sie es ausdrückte, mit offenen Armen empfangen. Durch das Netzwerk des Dachverbands erschienen mehrere Artikel über die neu gegründete Selbsthilfegruppe und so wurde die Selbsthilfegruppe „Nordic Walking für Betroffene von Krebs" ins Leben gerufen. Wöchentlich treffen sich die Mitglieder, um gemeinsam etwas für Körper und Seele zu tun. „Durch die Bewegung kommt alles ins Fließen und es ist viel leichter, über belastende Themen zu sprechen, aber auch gemeinsam zu lachen", erzählt Bögner.

„In der Gruppe treffen ganz unterschiedliche Charaktere aufeinander, die aber alle durch einen gemeinsamen Nenner, die Krankheit, verbunden sind. Das macht unsere Gemeinschaft so stark und innig."

Durch die Aktivität in der Gruppe ist es für die Teilnehmer:innen auch viel leichter, die eigene Lethargie zu überwinden und sich aufzuraffen. Dass Bewegung für Krebspatient:innen essenziell ist und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann, belegen inzwischen unzählige Studien. Hier zählt vor allem die Regelmäßigkeit. Etwas, das Bögner auch als Erfolgsfaktor der Gruppe sieht: „Wir treffen uns jeden Mittwoch. Das ist für uns alle ein Fixtermin, gibt uns Halt und fördert unsere Gemeinschaft." Organisiert werden die Nordic-Walking-Runden via WhatsApp. Diese App wird aber auch dafür genutzt, um persönliche Informationen auszutauschen und Fachartikel und Forschungsergebnisse zu teilen. „Wir recherchieren viel und geben relevante Informationen an die Gruppe weiter. So nehmen wir zum Beispiel auch an den jährlichen Krebstagen der KABEG teil", sagt Bögner. Weiter meint sie: „Wir verfügen inzwischen über einen wahren Fundus an Dingen, die helfen, sei es, um die Nebenwirkungen der Chemo zu mildern, sei es bezüglich Ernährung oder Sonstiges. Wir alle haben sehr viel an Erfahrungen gesammelt und stehen einander mit Rat und Tat zur Seite."

Offenheit und Ehrlichkeit werden in der Gruppe hochgehalten. Krebs fordert Opfer und auch die Selbsthilfegruppe wurde nicht verschont. Wer eine Krebsdiagnose erhält, ist automatisch mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. „Wir mussten auch lernen, mit dem Thema Tod umzugehen. In der Gemeinschaft ist uns das um einiges leichter gefallen. Als eines unserer Mitglieder den Kampf gegen den Krebs verloren hat, war unsere erste Reaktion, dass wir uns getroffen haben, um uns gegenseitig in unserer Trauer zu stützen und um herauszufinden, wie wir damit umgehen", erzählt Bögner.

SHG NORDIC WALKING für Betroffene von Krebs
Kontakt: Gerti Bögner
Telefon: 0463 504871
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at

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 office@selbsthilfe-kaernten.at.

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

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

Druck: satz&druck team/Druckbotschafter.

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.