



Empowerment in der Selbsthilfe



Wie wir durch Erkennen und Stärkung unserer eigenen Fähigkeiten unsere Lebenssituation verbessern können.

Inhalt

Vorwort	3
Empowerment	4
Gemeinsam stark: Stimmen aus der Selbsthilfe	8
Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten	14
Rechnungsprüfer	14
Die Vorstandsmitglieder des DV Selbsthilfe Kärnten	15

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Selbsthilfe Kärnten – Dachverband (DV) für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen, ZVR-Zahl 949747510, Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

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

Fotos: wenn nicht anders angegeben, privat.

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

Druck: satz&druck team/Druckbotschafter.

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

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen! Sehr geehrte Leser!

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt der Dachverband Selbsthilfe Kärnten die Selbsthilfegruppen bei ihrem Engagement. Wir sind überzeugt, dass Selbsthilfe-Aktivitäten ein überaus wichtiger Baustein in der sozialen und gesundheitsbezogenen Lebenswelt sind. Selbsthilfe als Säule des Gesundheitssystems wirkt unter anderem auch deshalb, weil Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Gruppenaktivitäten durch diese gestärkt werden, mit den Herausforderungen in ihrem Alltag umgehen zu können. Selbsthilfe macht Ressourcen zugänglich, unterstützt Menschen dabei, für ihr Leben und ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen, stärkt das Selbstbewusstsein und die Resilienz der Einzelnen und verändert die Perspektive weg vom Defizit hin zu einem Optimismus, die eigene Situation bewältigen zu können. Darüber hinaus ist es ein wichtiges Anliegen, dass sich die Menschen aus den Selbsthilfegruppen neben der inneren Stärkung auch nach außen hin stark machen, indem sie sich als Vertreterinnen und Vertreter in eigener Sache für ihre Anliegen als Betroffene einsetzen und damit ihr Erfahrungswissen in unersetzbarer Art und Weise in gesellschaftlichen und politischen Bereichen nutzbar machen. All dies und noch viel mehr wird unter dem Begriff „Empowerment“ verstanden.

Daher wollen wir in dieser Ausgabe der EXTRA viele Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen zu Wort kommen lassen, die uns ein buntes Bild der Stärkung durch Selbsthilfe zeigen – denn Selbsthilfe wirkt!

Wir wünschen Ihnen viele spannende Lesemomente und Stärkung durch die Lektüre der nachfolgenden Seiten.

Herzlichst

Ihr Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten





Empow

Em|po-w|er-ment, das;
[ɛm'pɔwɛmənt] Substantiv, Neutrum

*Befähigung, Ermächtigung zu
größerer Selbstbestimmung und Eigen-
verantwortung (Definition duden.de)*

Entstehung des Empowerments

Die Wurzeln des Empowerment-Konzepts lassen sich auf die 1950er und 1960er Jahre in den USA zurückführen. Zu dieser Zeit spielten die Bürgerrechtsbewegung der Afroamerikaner:innen sowie die Frauenbewegung eine zentrale Rolle. Beide Bewegungen verfolgten das Ziel, benachteiligten Gruppen und Individuen Gehör zu verschaffen.



Anliegen des Empowerments

Empowerment zielt darauf ab, Menschen und Gruppen zu stärken, sodass sie in die Lage versetzt werden, ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten.

- Auf diese Weise wird verhindert, dass sie durch hierarchische Strukturen bevormundet werden.
- Im Gegensatz zur defizitorientierten Pathogenese (Entstehung und Entwicklung von Erkrankungen) legt Empowerment den Fokus auf die Salutogenese (Entstehung und Erhaltung von Gesundheit). Diese Theorie basiert auf den bereits vorhandenen Ressourcen der/des Einzelnen und geht davon aus, dass Menschen über ausreichend Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen, um ihre Bedürfnisse zu formulieren und sich selbst zu helfen.
- Empowerment agiert daher nicht von oben herab gegenüber benachteiligten Personen(-gruppen), sondern unterstützt sie von außen auf präventive und optimistische Weise, damit sie die Kontrolle über ihr eigenes Leben übernehmen können.

Empowerment in der Selbsthilfe



Die Künstliche Intelligenz (KI) liefert mit dem Programm „ChatGPT“ auf die Frage, was Empowerment in der Selbsthilfe bedeutet, folgende Antworten:

Was bedeutet Empowerment in der Selbsthilfe?

Empowerment in der Selbsthilfe bezieht sich auf den Prozess, in dem Individuen oder Gruppen befähigt werden, **ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen, Selbstvertrauen zu entwickeln und aktive Schritte zur Verbesserung ihrer Lebenssituation zu unternehmen**. Es geht darum, Menschen in die Lage zu versetzen, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen aktiv zu gestalten.

empowerment

Was sind die wichtigsten Aspekte des Empowerments in der Selbsthilfe?



Die wichtigsten Aspekte des Empowerments in der Selbsthilfe sind:

- 1. Selbstständigkeit und Stärkung der eigenen Fähigkeiten:** Förderung der Eigenverantwortung und Selbstständigkeit sowie Entwicklung eigener, persönlicher Kompetenzen und Fähigkeiten, um die Herausforderungen besser und aktiv bewältigen zu können.
- 2. Gemeinschaft und Unterstützung:** Unterstützung, Austausch und gegenseitige Hilfe in einem Netzwerk von Gleichgesinnten.
- 3. Wissen und Informationen:** Zugang zu relevanten Informationen und Ressourcen, die es den Betroffenen ermöglichen, informierte Entscheidungen zu treffen.
- 4. Vermittlung von Rechten:** Aufklärung über die eigenen Rechte und die Möglichkeiten, sich Gehör zu verschaffen.

Empowerment ist somit ein zentrales Ziel in der Selbsthilfe, da es nicht nur um die Lösung konkreter Probleme geht, sondern auch um die ganzheitliche Stärkung der Persönlichkeit und die Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung.

Selbstständigkeit und Stärkung der eigenen Fähigkeiten: Individuelle Ressourcenstärkung

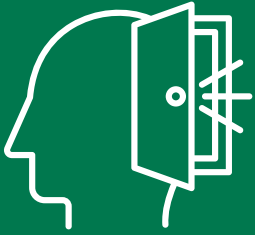
In der individuellen Ressourcenstärkung geht es darum, dass Menschen, die sich zuvor machtlos oder hilflos gefühlt haben, aktiv ihre Macht und Kontrolle zurückgewinnen. Sie befreien sich aus Abhängigkeiten und Bevormundung und werden zu aktiven Gestalter:innen des eigenen Lebens. Empowerment beschreibt hier einen Prozess, in dem Betroffene eigenständig handeln, mehr Selbstbestimmung und Autonomie erlangen und ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten. Dieser Ansatz betont die Bedeutung von Selbsthilfe und Selbstorganisation, bei der die Betroffenen selbst die Kontrolle über ihre Situation übernehmen, ohne dabei von anderen Personen beeinflusst zu werden.



Gemeinschaft und Unterstützung: Selbsthilfegruppen

Empowerment entsteht allerdings oft nicht allein durch die individuelle Selbstbemächtigung, sondern durch gemeinschaftliches Handeln. Menschen kommen zusammen, bündeln ihre Kräfte und überwinden gemeinsam Situationen der Machtlosigkeit. Als Paradebeispiel dafür dienen Selbsthilfegruppen. Soziale Arbeit hat hier die Aufgabe, unterstützende Netzwerke zu schaffen und Menschen miteinander zu verknüpfen. Zwei zentrale Ansätze dabei sind die Netzwerkberatung, bei der bestehende Beziehungen gestärkt werden, und die Netzwerkförderung, bei der neue Verbindungen geschaffen werden, um soziale Teilhabe zu ermöglichen. Gerade in den schnelllebigen Zeiten der Digitalisierung leisten Selbsthilfegruppen eine individuelle Unterstützung und persönliche Zuwendung, die das Internet nicht bieten kann.





Wissen und Informationen: Wissensbildung

Um für sich die besten Möglichkeiten einer individuellen Therapie oder Unterstützung abwägen und entsprechende Entscheidungen treffen zu können, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema. Nur durch fundiertes Wissen, ein gutes Verständnis der eigenen Einflussmöglichkeiten und durch sorgfältige Selbstbeobachtung können Betroffene gemeinsam mit Gleichbetroffenen oder Fachkräften die beste Strategie für sich entwickeln.

Empowerment bedeutet hier, Betroffene zu ermutigen und zu befähigen, ihre Potenziale zu erkennen und vorhandene Ressourcen effektiv zu nutzen. Gut informiert zu sein und für sich selbst einzustehen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, trägt entscheidend zu einer besseren Lebensqualität bei.



Vermittlung von Rechten: Patientenrechte

Ein wichtiger Bereich, über den man sich informieren sollte, um eigene (Lebens-) Entscheidungen treffen zu können, sind die Patientenrechte. Eine gute psychosoziale Praxis setzt nämlich darauf, Menschen in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen und dabei auf die dominante Expertenrolle zu verzichten. Ziel ist eine Zusammenarbeit zwischen Ärzt:innen / Berater:innen und Betroffenen auf Augenhöhe, bei der beide Seiten gemeinsam Lösungen finden.

Wikipedia definiert Patientenrecht wie folgt:

„Unter Patientenrechten versteht man die Rechte von Patienten gegenüber Heilbehandlern, insbesondere gegenüber Ärzten sowie gegenüber Sozialleistungs- und anderen Leistungsträgern im Gesundheitswesen.“

Zu den wichtigsten Rechten gehören z. B.

- das Recht auf Selbstbestimmung:
Die Durchführung einer medizinischen Maßnahme darf nur mit dem Willen des Patienten geschehen, bedarf folglich seiner Einwilligung.
- das Recht auf Information über die Diagnose, die voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung und die mögliche(n) Therapie(n)
- das Recht auf sorgfältige Heilbehandlung gemäß dem sogenannten Facharztstandard (nicht aber eine „Erfolgsgarantie“)
- das Recht auf Vertraulichkeit der Behandlung, dass die behandelnden und pflegenden Personen, die bei Behandlung und Pflege bekanntgewordenen Informationen und Daten vertraulich behandeln und nicht unbefugt Dritten gegenüber offenbaren (ärztliche Schweigepflicht)
- das Recht auf freie Arzt- und Krankenhauswahl

<https://de.wikipedia.org/wiki/Patientenrecht>

Gemeinsam stark: Stimmen aus der Selbsthilfe

In den Kärntner Selbsthilfegruppen wird das Thema „Empowerment“ unterschiedlich gelebt und wahrgenommen. Für alle ist es jedoch ein wichtiger Bestandteil der Gruppenarbeit, der zur Stärkung der Betroffenen maßgeblich beiträgt.



Ehrenamt als wichtige Stütze

Wann wurde die Selbsthilfegruppe 60+/70++ gegründet?

„Dies geschah im Jahr 2012, mit Hilfe des Krankenhauses Waiern. Für mich war damals schnell klar, dass mein Engagement ehrenamtlich sein wird, da gerade die äußerst sensible Gründungsphase sehr, sehr gut begleitet sein muss. Dieses Ehrenamt zu übernehmen, bereitete mir große Freude, da sich immer mehr der Bedarf abzeichnete.“

Was bedeutet für sie Ehrenamt?

„Wie bereits gesagt, es ist eine Freude, eine Ehre und Herausforderung zugleich und so sollte es auch gesehen werden. Auf gesellschaftlicher Ebene und vor allem im Gesundheitssystem wird es ohne Ehrenamt, wie bereits in der Vergangenheit, nicht gehen.“

Was bedeutet für Sie älter werden?

„Hans Werner Wahl erinnert uns daran, möglichst mit guten Erwartungen und Vorstellungen ins Alter zu gehen, dies könne enorm viel helfen! Aber ich möchte auch gerne Bernard Lown zitieren, der im sehr hohen Alter noch ein Buch geschrieben hat, wo er schreibt: ‚Für den Tod und das Altern gibt es keine Gesundung‘. Das bedeutet es zum Teil auch für mich, es muss so radikal gedacht werden, denn es ist eine sehr ernste Sache und vor allem ältere und hochaltrige Menschen müssen in ihrer zunehmenden Verletzlichkeit sehr geschützt werden, sie werden noch mehr Raum und Zeit bedürfen, um tatsächlich in Würde altern zu können.“

Was wünschen Sie sich für die Zukunft für den Bereich Gesundheit?

„Für den Bereich Gesundheit wünsche ich mir, neben aller medizinischen Kompetenz, einfach eine ‚gute Schwester‘, welche neben der fachlichen Expertise, bei notwendigem Bedarf, noch Zeit finden kann, eine Hand zu halten, im Sinne eines guten Werkes. Es braucht hier auf gesellschaftlicher, wie sozialpolitischer Ebene wieder ein verschärftes Bewusstsein für das Prinzip Verantwortung.“

Mag.^a Carol Griesser, SHG 60+ und 70++



Hoffnung und Kraft für den Pflegealltag

„Empowerment spielt eine entscheidende Rolle in der Selbsthilfe für Angehörige von Demenzerkrankten. Es gibt ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein und stärkt ihr Selbstbewusstsein im Umgang mit den Herausforderungen der Pflege. Durch den Austausch in Selbsthilfegruppen erfahren sie Unterstützung und bekommen das Wissen, das sie brauchen, um schwierige Situationen besser zu bewältigen.“

Sie lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und auch auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, was oft im Pflegealltag vernachlässigt wird.

Empowerment bedeutet, sich gestärkt zu fühlen, selbst Entscheidungen zu treffen und aktiv Lösungen zu finden. Es hilft den Angehörigen, ihre Rolle als Betreuer mit mehr Zuversicht und Gelassenheit zu erfüllen. Dabei entsteht oft eine tiefe Verbundenheit unter den Teilnehmern der Gruppen, die sich gegenseitig Mut machen. Dieser Zusammenhalt schafft Hoffnung und gibt die Kraft, die sie benötigen, um weiterzumachen.“

Mag.^a Christine Leyroutz, SHG Demenz



„Sprich mit mir, damit ich dich sehe, Sokrates“

„Für Menschen mit sprachlichen Einschränkungen bedeutet ‚Empowerment‘ eine ganz besondere Herausforderung. In der Aphasie SHG erfahren die Betroffenen, dass sie mit ihren Sorgen nicht alleine sind, und sehen, dass es unterschiedliche Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Probleme gibt. Aber nicht nur der Austausch untereinander ist hierbei wichtig, sondern auch das gesellige Zusammenkommen. Die Teilnehmer:innen haben in den letzten 20 Jahren an den persönlichen Herausforderungen und Freuden der anderen teilgenommen, sie konnten sich gegenseitig unterstützen, aber auch miteinander lachen. Die Aphasie SHG besteht mittlerweile nur mehr aus wenigen Teilnehmer:innen, aber diese freuen sich jedes Mal auf den unbeschwertem kommunikativen Austausch, der für Betroffene mit sprachlichen Einschränkungen im Alltag oft nicht einfach ist.“

**Auguste Tautscher-Basnett, MSc BA,
Gaital-Klinik Hermagor, SHG Aphasie**

Empowerment bedeutet für uns: Es stärkt das Selbstbild

„Ein offenes Ohr, Mut und Lob aussprechen,
Ziele setzen,
z. B. mit dem Hund die Spaziergänge selbständig erledigen
und dabei seine Fitness zu stärken
oder am sozialen Leben teilzunehmen;
ein Mitglied erledigt noch den Verkauf von selbstgebackenem Brot
und leitet Schneiderarbeiten weiter;
sich Aufgaben zu suchen und diese zu bewältigen,
Ziele setzen und diese auch zu schaffen;
Selbstbestimmtes Leben!“

Martina Pretis, Multiple Sklerose



Entscheidend ist die Akzeptanz seiner selbst. So wie man ist, wie man denkt, wie man sich fühlt.

„In welcher Intensität die Selbsthilfegruppe den Menschen hilft, hängt von vielen Faktoren ab. Zum einen von der Persönlichkeit der Betroffenen, ihrer Biographie und sozialer Prägung. Daraus entspringt auch die Bereitschaft, die Thematik mit anderen zu teilen und etwas anzunehmen. Es scheint sich aber auch eine gewisse Charakteristik vom Krankheitsbild, beziehungsweise von der Problematik selbst abzuzeichnen. So ergibt sich ein Unterschied, ob es die Gruppe Morbus Parkinson, Angehörige von Demenzkranken oder Opfer von Missbrauch betrifft. Zweifelsohne ist bereits die Existenz einer Gruppe und die Möglichkeit, sich austauschen zu können, ein fester und etablierter Bestandteil eines großen Netzes, aufgefangen zu werden. Da die Menschen sehr individuell geprägt sind, ist es schwierig, eine allgemeine Methodik anzuwenden. Entscheidend ist jedoch die Akzeptanz seiner selbst. So wie man ist, so wie man denkt, so wie man sich

fühlt. Es gilt das Vertrauen dahingehend zu stärken, dass die Menschen den Mut aufbringen, sich selbst gegenüber, aber auch anderen gegenüber, so aufzutreten, wie sie nun einmal sind. Häufig wird das eigene ICH überschattet von Ängsten, den Erwartungen anderer oder der Gesellschaft gegenüber nicht zu entsprechen. Die damit entstandenen Schuldgefühle müssen erst einmal abgelegt werden. Das wäre die Grundvoraussetzung. Als nächstes sollte man das Problem ansprechen, sich damit auseinandersetzen und es analysieren. Dazu benötigt es meist eine Gruppe inderdisziplinärer Personen. Die Selbsthilfe stellt die unabdingbare Brücke zu sich und anderen dar. Sie bildet, vertreten durch den Dachverband, eine wichtige Drehscheibe und ein Sprachrohr zwischen Betroffenen, Einrichtungen und Politik.“

**Boris Sidorenko,
SH-Koordinator Privatklinik Villach**

Viele Wege führen zur Eigenkompetenz

„Heute fehlen in unserem Gesundheitssystem in erster Linie Zeit und Flexibilität. Ärzte und medizinisches Personal können sich nicht auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten einstellen. In unserer Selbsthilfegruppe können wir Erfahrungswerte nutzen, unabhängig vom Alter der Patientinnen und Patienten. Während gemeinsame Ausflüge, wie Wanderungen oder Stammtische hoch im Kurs stehen, tauschen sich unsere jungen Mitglieder vorzugsweise übers Internet auf Facebook, Twitter oder Blogs aus. Der Fokus liegt auf Eigenkompetenz und Stärkung durch Flexibilität.“

Patrick Suklitsch-Wilplinger,
Klagenfurt barrierefrei



Betroffenenkompetenz und Eigenverantwortung als Schlüssel zu besserer Lebensqualität

„In der Niere.Kärnten hat sich die Selbsthilfearbeit in den letzten vier Jahrzehnten stark verändert. Heute ist es unser Ziel, durch Betroffenenkompetenz den Patientinnen und Patienten die Chance zu geben, ihre Möglichkeiten selbst zu erkennen und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu nutzen. Stichwort „Eigenverantwortung“. Nur, wer sich selbst gut informiert und selbst Verantwortung übernimmt, hilft dabei, die eigene Lebensqualität und jene anderer Gruppenmitglieder der Niere.Kärnten trotz chronischer Erkrankung wesentlich zu verbessern und die leidvollen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermindern oder sogar zu vermeiden.“

Mario Suklitsch-Wilplinger, Niere.Kärnten

STOA – das Leben ohne Schmerzen!

„Mit der Aufklärung durch die Wissenschaft, mit der Linderung durch die Reflexion mittels der schonenden Poesie sowie dem Gesang, mit den Methoden von STOA, wachsen die Kranken in der Gruppe über sich selbst hinaus und folgen mit Bravour den notwendigen Regeln der Heilung!

In unserer Selbsthilfegruppe ‚Nebenniere‘ bedienen wir uns der Methoden der Lehre ‚Stoa‘.

Die Stoa versucht, Philosophie in Form einer Lebensphilosophie, die das Ziel eines Lebens im Glück hat, zu vermitteln und Kriterien zu entwickeln, die es ermöglichen, einen individuellen Weg zum Glück zu finden.

Im Mittelpunkt stehen damit die Übungen, die lebenslang praktiziert werden sollen, um mit den äußeren Dingen und den Affekten der fremden Individuen und den eigenen Sinnen nach der Lebensphilosophie der Stoa leben zu können. Meine persönliche Sicht zum behandelten Thema liegt an der ersten Stelle in der Anwendung, in der praktischen Umsetzung der Stoischen Lehren, vor allem im täglichen Üben. Die Weisheiten nicht nur versuchen zu verstehen, sondern diese im Umgang mit den Mitmenschen anzuwenden, ist mein Bestreben. Aus eigener Erfahrung kann ich nur bestätigen, dass es sich als lehrreich erwiesen hat, einige Zitate auswendig zu lernen, um sie in kritischen Situationen leichter abrufbar zu machen, damit die Handlung erfolgt und sich auch als wirksam erweist.“



Elena Knauder,
Selbsthilfegruppe Nebenniere

Ein(tritt) Leben.....

„Eines Tages werden wir geboren,
erblicken das Licht...
noch ohne Sorgen.
Das Leben nimmt seinen Lauf
und wir nehmen vieles in Kauf.

Meist ist es viel Gesundheit und Glück
was uns begleitet ein großes Stück.
Plötzlich und unerwartet es alle schreckt,
eine Diagnose uns da weckt!

Eine Krankheit hat sich ins Leben geschlichen,
Angst und Panik ist der Freude gewichen.
Im Kopf spielt sich vieles ab,
Ärzte und Medizin hält uns auf Trab.

Doch egal welche Krankheit über uns einbricht,
sie zu bekämpfen und besiegen ist Pflicht.
Dabei ist wichtig zu bedenken.... – Selbsthilfegruppen – die Kraft dazu uns schenken.

Mach du den Schritt nach vor,
WIR haben ein offenes Ohr!

Die Selbsthilfegruppen in Kärnten!“

Johannes Trummer, SHG Stoma Villach



Wir sind, wie wir sind

„Wer an einer chronischen Erkrankung leidet, weiß es nur allzu gut – man zieht sich zurück... Die anderen sollen nicht mitbekommen, wie es einem geht – seelisch und/oder körperlich. Und genau hier sind Selbsthilfegruppen ‚Türöffner‘. Wir laden Betroffene ein, offen mit ihrer Erkrankung – in unserem Fall mit Morbus Bechterew – umzugehen. Die regelmäßigen Stammtische einmal im Monat, das wöchentliche Gruppenturnen spornen dazu an, aktiv zu werden. Zu sehen, wie es Gleichgesinnten geht, wirkt befreiend. Wir lernen von anderen. Wie man trotz Krankheit den Alltag meistert, selbstbewusst mit Behörden umgeht, Kuren oder Pflege organisiert – und bei allem das Lachen nicht verlernt. Bechterew-Betroffene sind bekannt für ihren Lebensmut. Ich erlebe das immer wieder. Ich denke dabei auch an gemeinsame Ausflüge – zum Gut Aiderbichl zum Beispiel oder einen geführten Waldspaziergang oder eine Turnstunde im Faschingskostüm (siehe Foto). In der Gruppe erleben wir das WIR-Gefühl – und was noch schön ist:



Da sind immer Menschen, die sich für einen interessieren. Das merkt man an Geburtstagschreiben, Krankenhausbesuchen, Telefonkontakten u.v.m. All das gibt einem das Gefühl, wertvoll zu sein. Und das stärkt das Selbstbewusstsein.“

Mag.^a Hermine Kohlweis, Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

Selbsthilfegruppen als Weg zu Empowerment, Unabhängigkeit und persönlichem Wachstum: Die Kraft des Erfahrungsaustauschs

„**Empowerment:** Meiner Meinung nach ist es gerade die Aufgabe von SH-Gruppen zum Empowerment der einzelnen Teilnehmer beizutragen, da es unser Anliegen ist, für uns selbst etwas zu tun. Die Inhalte, Ideen, Hilfestellungen kommen nicht von außen (außer durch z. B. Vorträge von externen Referenten), sondern sie entstehen durch die Vielfalt der Gruppenteilnehmer:innen. Dadurch wird die Gruppe gestärkt und auch jede:r einzelne.

Selbständigkeit/Unabhängigkeit: Durch den Austausch in der Gruppe und Einzelgespräche der Teilnehmer:innen miteinander wird ein Erfahrungsschatz ausgetauscht. Zum einen wirken Gespräche entlastend, zum anderen erkennt man: Okay, die haben das auch geschafft, dann schaff ich es vielleicht auch. Die haben dieses und jenes gemacht, das ihnen geholfen hat, das könnte ich vielleicht auch versuchen. Durch das Beispiel am anderen kann größere Sicherheit im Umgang mit der neuen Situation erlangt werden und in weiterer Folge eventuell mehr Unabhängigkeit von anderen Stellen/Institutionen/Ärzten/Medikamenten.

Aktivitäten/Methoden: Die größte Ressource ist der Austausch von Erfahrungen in Gesprächen. Man lernt so viel durch das Zuhören, wie es andere machen, was ihnen hilft und geholfen hat. Auch Tipps über Literatur, Musik, Meditationen oder gemeinsame Aktivitäten wie Malen, Kerzen für unsere Kinder gestalten, Spaziergänge oder der Besuch einer Veranstaltung ist für uns sehr bereichernd.

Persönliches Wachstum: Es ist schön zu sehen, wie unsere Gruppe immer mehr zusammenwächst. Wir vertrauen einander und es ist uns gelungen einen Raum der Offenheit zu schaffen, wo jede:r Platz nehmen kann mit dem, was sie oder er teilen mag. Es tut gut zu spüren: Ihr versteht, wovon ich spreche, was ich fühle oder fühlte, weil ihr dasselbe erlebt habt. Durch diese Erfahrungen in der Gruppe profitiert jede:r einzelne und geht gestärkt in den Alltag hinaus. Dort ist es dann vielleicht möglich, anders zu reagieren als sonst, weil das Erlebte und Erfahrene in der Gruppe in das normale Leben transferiert werden kann.“

Gabriele Kastinger, SHG für Verwaiste Eltern



Sich Zeit nehmen, um wieder zu sich selbst zu finden

„Der Mensch ist von Natur aus kommunikativ. Austausch und Zusammenarbeit sind zentrale Bestandteile des Miteinanders.

Heute dominiert oft das Äußere: Täglich prasseln unzählige Informationen auf uns ein. Es wird immer schwieriger, sich abzugrenzen und der eigenen inneren Stimme Gehör zu schenken. Zeit für sich selbst zu finden, statt nur zu funktionieren, ist besonders in belastenden Lebenssituationen eine große Herausforderung.

In solchen Momenten bieten Selbsthilfegruppen einen geschützten Raum, um wieder zu sich selbst zu finden. Durch den Austausch mit anderen lässt sich die eigene Selbstwirksamkeit entdecken oder stärken. Obwohl die Diagnosen oft ähnlich sind, unterscheiden sich die subjektiven Empfindungen, Wahrnehmungen und Bewältigungsstrategien. Im gemeinsamen Gespräch können Ängste und Beschwerden offen besprochen und Lösungsansätze geteilt werden.

Die bedingungslose Annahme, das Gefühl von Zugehörigkeit, des Miteinanders und das einfache Zuhören in der Selbsthilfegruppe aktiviert innere Ressourcen. Das bewusste ‚Sich-selbst-wieder-wahrnehmen‘, gehört zu werden, wirkt heilend und stärkend. Diese Unterstützung hilft den Teilnehmenden, ihre Stärken zu erkennen, fördert Unabhängigkeit und stärkt das Selbstvertrauen.

Unser mobiles Beratungsangebot richtet sich auch an Menschen mit eingeschränkter Mobilität, die nicht an Gruppentreffen

teilnehmen können. Mir ist es wichtig, individuelle Lösungen zu finden. Ich begleite die Betroffenen dort, wo sie stehen, und unterstütze sie dabei, ihre eigenen Wege und Lösungen zu entwickeln, um ihre Selbstbefähigung zu stärken.

Mit dieser neu gewonnenen Energie können Betroffene ihre Komfortzone verlassen und in ihrem eigenen Tempo in die Wachstumszone eintreten. Sie mobilisieren ihre Fähigkeiten und durchbrechen die persönliche ‚Spirale‘, in der sie sich oft gefangen fühlen. Durch die Bereitstellung verschiedener Hilfsmittel können Betroffene ausprobieren, was ihnen im Alltag hilft, ihre Selbstständigkeit und Autonomie zu fördern. Oft überrascht sie, wie kleine Veränderungen mit geringem Aufwand einen großen Unterschied machen können.

Das Gefühl, das Bestmögliche für sich selbst zu tun, stärkt das Empowerment. Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein wachsen, wodurch die Betroffenen zunehmend unabhängiger werden.

Positive Rückmeldungen motivieren mich in meiner Arbeit enorm. Es bereitet mir Freude zu sehen, wie

Menschen alte Hobbys wieder aufnehmen, neue Interessen entdecken und ihren Alltag selbstständig meistern. Durch Vernetzung können sie zudem im Austausch mit anderen ihr Empowerment weiter stärken.“

Sara Tatschl, Blinden- und Sehbehindertenverband Kärnten



Wenn aus Leid ein Lächeln wird

„Ich leite seit ca. 1 Jahr die PSHG-SV. Mit großer Freude und Wehmut kann ich feststellen, dass wir beinahe bei jedem Treffen mehr Mitglieder werden.

Es ist so erfreulich festzustellen, dass die Betroffenen sehr oft mit viel Leid und Unzulänglichkeiten zu den Gruppentreffen kommen. Am Ende der Veranstaltung gehen viele mit einem Lächeln und viel befreiter, zwar nicht von ihren Leiden, jedoch von den psychischen Probleme-

men und Sorgen wieder nach Hause. Selbsthilfe kann niemals den medizinischen Part abdecken, aber den persönlichen sehr wohl.

Selbsthilfe ist und bleibt eine sehr, sehr wichtige Ergänzung zu der medizinischen Betreuung und ist für mich nicht mehr wegzudenken. Auch für mich ist jedes Treffen eine Bereicherung und hilft mir weiter.“

Harald Horn, SHG Parkinson St. Veit



Gemeinsam sind wir stark!

„Ich versuchte jahrelang erfolglos als Contergan-Geschädigte anerkannt zu werden und suchte ebenfalls erfolglos nach medizinischen Spezialisten in Österreich. 2008 gründeten Mag. Shoshana Duizend Jensen und Michaela Moik aus Wien mit mir und einigen wenigen Mitstreiterinnen die Selbsthilfegruppe der Contergan-Thalidomid-Geschädigten Österreich. Unser Empowermentmotto: Gemeinsam sind wir stark! Wir waren alle Opfer des größten Medikamentenskandals der Republik Österreich und erkannten, dass wir nur gemeinsam als Gruppe eine Chance hatten, unser Recht auf Anerkennung und eine angemessene Entschädigung für alle Überlebenden zu erhalten.

Als selbst Betroffene hatten wir alle dasselbe Ziel, jeder konnte seine Stärken (Empowerment) einbringen und jeder war gleichberechtigt und fühlte sich verstanden durch seine eigene Betroffenheit.

Der Dachverband der Selbsthilfe ermutigte uns, wir erhielten immer die notwendige Unterstützung und lernten dabei auch den professionellen Umgang mit verschiedenen Medien. So stärkte sich unser Selbstbewusstsein und wir machten öffentlich auf unsere missliche Lage aufmerksam. Zeitungen, der Volksanwalt und verschiedene Fernsehsender unterstützten uns dabei.

Reisen zu internationalen Kongressen und die internationale Vernetzung mit Contergan-Geschädigten erweiterten unser Wissen und stärkten ebenfalls unser Empowerment, das wir bei unseren Treffen an unsere Selbsthilfegruppenteilnehmer

weitergeben konnten. Wir organisierten Computer- und Spracherkennungskurse, damit alle Betroffenen die Chance zur Vernetzung und auch zum digitalen Austausch erhielten. Durch unsere internationale Vernetzung lernten wir auch

viele praktische Hilfsmittel kennen, die unseren Mitgliedern den Alltag erleichterten und sie unabhängiger von fremder Hilfe machten. Schließlich schafften wir es mit Hilfe unserer internationalen Kontakte und des Volksanwaltes die Politik für uns zu gewinnen, und die 25 in Deutschland nicht anerkannten Contergan-Geschädigten erhielten 2010 eine Einmalzahlung von 62.200 Euro für die durch das Medikament Softenon (Contergan forte)

entstandenen physischen und psychischen Schäden.

Am 16.06.2016 hat der Nationalrat eine staatliche Rente von 425 Euro beschlossen (das Conterganhilfeleistungsgesetz) für jene Contergan-Opfer, die keine Leistungen nach dem deutschen Conterganstiftungsgesetz erhalten.

20 österreichische Contergan-Geschädigte sind inzwischen in Deutschland anerkannt und erhalten Leistungen von der Contergan-Stiftung. Die positive Verstärkung durch den Dachverband der Selbsthilfe und die Vernetzung, sowie der Austausch mit den verschiedenen Selbsthilfegruppenleitern hat das Empowerment aller Betroffenen gestärkt, sowie ihre Lebensfreude und den Mut für ein selbstbestimmtes Leben in Würde auch zu kämpfen.“

Helga Napetschnig, SHG Contergan Österreich



Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit durch persönlichen Austausch

Inwieweit trägt Ihrer Meinung nach „Selbsthilfe“ (generell) etwas zum Empowerment der Teilnehmer:innen bei?

„Selbsthilfe trägt sehr viel zu Empowerment bei, da es ein Austausch unter Gleichgesinnten oder -betroffenen ist und somit weitere Wege und Möglichkeiten aufzeigt.“

Wie unterstützt „Ihre“ Selbsthilfegruppe die Mitglieder dabei, selbstbewusster und unabhängiger zu werden?

„Meine Selbsthilfegruppe ermöglicht durch den offenen und vertrauensvollen Austausch Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit.“

Welche Veränderungen bei den Mitgliedern haben Sie im Hinblick auf persönliches Wachstum und Eigenständigkeit beobachtet?

„Allein die Teilnahme an den Gruppentreffen, der Austausch dabei etc. bedeutet bereits persönliches Wachstum und Eigenständigkeit.“



Jörg Rothenpieler, SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

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.



Julia Buttazoni

ist seit Jänner 2023 beim DV Selbsthilfe Kärnten.



Mag.^a Birgit Gesierich

ist seit Juli 2022 beim DV Selbsthilfe Kärnten.



Eva Lipouschek

ist seit November 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



Die Vorstandsmitglieder des DV Selbsthilfe Kärnten

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

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.“



Dr. Andreas Tschernitz,

Vizepräsident,

seit 1992 Kontaktperson für den Verein Hilfe für das herzkrankte 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.“



Emilia Andonova, BA,

Vizepräsidentin,

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.“



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.“



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.“



Patrizia Tengg-Spendel, Kassierin,

seit September 2024 Vorstandsmitglied.

„... weil ich mein Wissen und meine Erfahrung einbringen möchte, um Menschen in besonderen Lebenslagen zu helfen – und das aus ganzem Herzen.“



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.



Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Gutenbergstraße 7
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 0463 504871
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post • 12Z039281 S
Retouren an: DV Selbsthilfe Kärnten, Gutenbergstraße 7, 9020 Klagenfurt a. Ws.

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