Mai • Juni • Juli 2/2021

Selbsthilfe Kärnten

INFO

WISSENSWERTES • AKTUELLE THEMEN • TERMINE

Kärntner Selbsthilfegruppen trotzen dem Coronavirus

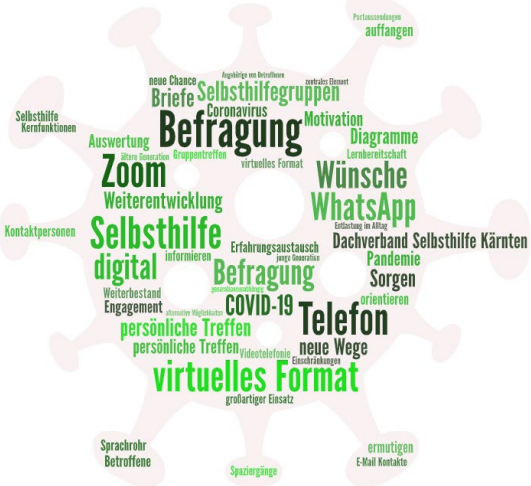
Foto: Pixabay

Der Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten hat im Zeitraum von Februar/März 2021 58 Kontaktpersonen von Kärntner Selbsthilfegruppen, die vor den gesetzlichen Einschränkungen durch die COVID-19-Pandemie mindestens einmal im Monat Gruppentreffen gehabt haben, zu den Gruppenaktivitäten telefonisch befragt.

Ziel der **Befragung** war es, einen objektiven Eindruck der momentanen Situation der Gruppen durch die Einschränkungen zu erhalten. Es wurden Fragen über die Bedeutung der persönlichen Treffen gestellt und auch die Umstellung und Akzeptanz des virtuellen Formates thematisiert.

Die Kernfunktionen der Selbsthilfe, nämlich auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten sind durch die COVID-19-Maßnahmen stark eingeschränkt. Das zeigen auch die Ergebnisse, denn über 90% der befragten Kontaktpersonen heben den starken Wunsch nach realen Treffen sowie die Wichtigkeit der persönlichen Gespräche hervor. „Der Erfahrungsaustausch bietet eine Entlastung im Alltag und fehlt auch den Angehörigen von Betroffenen sehr stark", berichten einige Kontaktpersonen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass trotz der Einschränkungen durch die Pandemie das **Engagement** und die **Motivation** der Kontaktpersonen überwiegen.



Nach dem Motto „Wo ein Wille, da ein Weg" werden die Hürden mit großartigem Einsatz überwunden und neue Kommunikationsmöglichkeiten gefunden – und dies völlig generationsunabhängig!

Die gesamte Auswertung steht zum Download unter www.selbsthilfe-kaernten.at/newsdetails/shg_corona/ zur Verfügung bzw. kann gerne im DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.

ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE

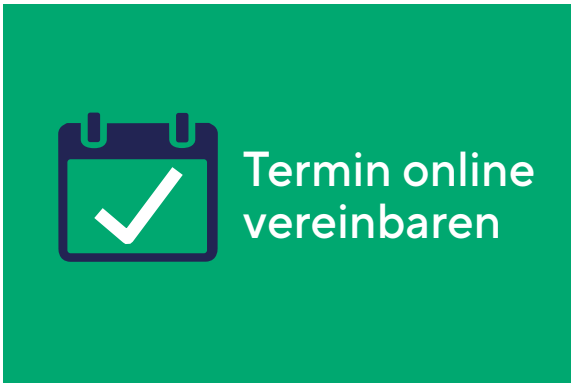
Österreichische Gesundheitskasse

Online-Service der ÖGK – Terminvereinbarung leicht gemacht!

Bestätigungen downloaden, Selbstversicherung beantragen, Versicherungsdatenauszug ausdrucken, Einreichung von Wahlarztrechnungen, Einsicht in das Pensionskonto, u.v.m.: Das geht heutzutage schon von zu Hause oder unterwegs, einfach, bequem und sicher mit „MeineSV", einem Online-Service der Sozialversicherung. Manche Anliegen lassen sich jedoch nur mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der ÖGK vor Ort erledigen. Seit Jahresanfang ist es möglich, einen persönlichen Termin online zu vereinbaren.

„Termin online vereinbaren"

Über das Service „Termin online vereinbaren" auf der ÖGK-Website können Beratungstermine zu einigen Themen in den Kundenservicestellen in Kärnten vorab gebucht werden. „Einfach, übersichtlich, schnell: Wunschtermin aussuchen und im Kundenservice der Österreichischen Gesundheitskasse bequem von zu Hause aus buchen. Mit diesem Service können die Besuche in der ÖGK im Voraus geplant und Wartezeiten vor Ort größtenteils vermieden werden", ist Landesstellenausschussvorsitzender Georg Steiner überzeugt.



Derzeit können Sie persönliche Beratungstermine in den Kundenservice-Stellen Ihrer ÖGK zu folgenden Themen vereinbaren: E-card mit Foto, Handysignatur, Krankenstand, Mitversicherung, Rezeptgebührenbefreiung sowie Schwangerschaft und Geburt.

Was habe ich davon?

Dieses neue Service bringt den Kundinnen und Kunden der ÖGK natürlich viele Vorteile:

- Keine Wartezeiten vor Ort
- Wunschtermin vereinbaren – von überall und zu jeder Zeit
- Besseren Überblick über verfügbare Termine in der gewünschten Kundenservicestelle
- Termin-Bestätigung und Termin-Erinnerung per E-Mail
- Ein Kundenprofil ermöglicht eine Übersicht über alle Termine
- Im Bedarfsfall können Termine auch online storniert werden – hierfür ist keine weitere Kontaktaufnahme mit uns erforderlich

So einfach geht's

Gehen Sie auf **www.gesundheitskasse.at/termin** und legen Sie einmalig Ihr Kundenprofil an. Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten können Termine überall und zu jeder Zeit online vereinbart und verwaltet werden. Jede Terminvereinbarung wird per E-Mail bestätigt. Kommen Sie mit der Bestätigung (am Handy oder ausgedruckt) sowie einem Lichtbildausweis zum vereinbarten Termin. Sie haben noch keinen Wunschtermin? Dann buchen Sie diesen auf unserer Website. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen zu den Online-Services der ÖGK finden Sie unter: **www.gesundheitskasse.at/online-service**

Fotos: pixabay, Montage: DKZ

SELBSTHILFE INTERN

Weiterbildungen für TeilnehmerInnen einer Selbsthilfegruppe

ACHTUNG NEUER TERMIN
Mittel und Wege zum Online-Auftritt

Foto: Pixabay

LEITUNG Florian Semmler – Geschäftsführer mediapool mvp GmbH
WANN **Donnerstag, 20.5.2021, 9-17 Uhr**
WO **Europahaus Klagenfurt, Reitschulgasse 4**

Möglichkeiten der Selbstmotivation – Begeisterung steigern – Ziele erfolgreich umsetzen

LEITUNG Mag. Elke Waldner – Psychologin, Dipl. Mental-Coach, Lebens- und Sozialberaterin
WANN **Mittwoch, 16.6.2021, 9-17 Uhr**
WO **Ort wird noch bekannt gegeben**

Auch wenn wir unsere Tätigkeiten grundsätzlich gerne ausüben, kann es aus verschiedenen Gründen zu „Durchhängern" kommen. Einerseits ist es sinnvoll, zu wissen, wie man aus solchen Tiefs wieder herauskommen kann und andererseits ist es für Menschen mit Leitungsaufgaben auch wichtig, ihre Mitmenschen in der Selbsthilfegruppe motivieren zu können. Ziel des Workshops ist, dass die Teilnehmer erfahren, welche Faktoren die intrinsische und extrinsische Motiviertheit beeinflussen, so dass sie Strategien entwickeln können, die Motivation für sich und andere zu steigern und aufrecht zu erhalten. Darüber hinaus werden nützliche Tipps & Tricks für den Alltag zur Überwindung des „Schweinehunds" ausprobiert und nachhaltig ins tägliche Leben integriert.

Anmeldung:
Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 02.06.2021
Max. 12 TeilnehmerInnen

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF

Durch die finanzielle Selbsthilfe-Förderung aus dem Kärntner Selbsthilfe Fördertopf wird seit Juli 2002 zusätzlich zu den Unterstützungsleistungen durch den DV Selbsthilfe Kärnten die individuelle, bedarfsgerechte und transparente Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen optimiert.
Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf/ zur Verfügung oder können direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Geschäftstelle:

DV Selbsthilfe Kärnten,
Kempfstr. 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am WS
☎ 0463/50 48 71
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at
🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at

IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498 lautend auf „Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf"

Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen (SHG)

Aufgrund der aktuellen Maßnahmen rund um COVID-19 dürfen momentan Selbsthilfegruppentreffen unter bestimmten Voraussetzungen stattfinden. Aufgrund der schwierigen Planbarkeit und der unsicheren Situation wird auch in dieser Ausgabe nur eine Auswahl an Kontaktdaten veröffentlicht. Aktuelle Informationen sowie Termine von Gruppentreffen erhalten Sie beim DV Selbsthilfe Kärnten und auf der Homepage. Der DV Selbsthilfe Kärnten ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr) telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 48 71 und per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar. Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter **www.selbsthilfe-kaernten.at**

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker
Villach und Klagenfurt: 👤 Gunther
☎ 04248/27 71 oder 0676/731 73 56,
✉ gunther.langeheine@aon.at

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)
Villach: 👤 Frau Mares ☎ 0650/641 49 28
Bleiburg & Klagenfurt: 👤 ☎ 0650/349 40 95

ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

SHG Alpha1 Österreich – Landesstelle Kärnten
👤 Christine Rapp ☎ 0650/411 87 53,
✉ christa.rapp@gmx.at

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige
Klagenfurt: 👤 Hannelore Pacher
☎ 0699/125 934 84, ✉ hp15501@gmx.at
Villach: 👤 Edith Kronschläger,
Elisabeth Terbuch ☎ 0664/31 10 414,
✉ SH-AZVillach@gmx.at

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

SHG Atemwegserkrankte
👤 Monika Auer ☎ 0664/501 74 63

SHG COPD, Villach
👤 Siegfried Fürstler ☎ 0650/300 81 39

Morbus BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle Kärnten
👤 Mag. Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125,
✉ kaernten@bechterew.at

DEPRESSION

SHG Angst, Panik, Depression, Burnout Klagenfurt
👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd
👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depression, Villach
👤 Silvia Künstner ☎ 0650/58 52 000,
✉ s.kuenstner03@gmail.com

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landessektion Kärnten
👤 Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24,
✉ w.isopp@gmx.at

SHG ÖDV Klagenfurt
👤 Walter Gregori ☎ 0676/332 05 66

SHG ÖDV Villach
👤 Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

SHG ÖDV Völkermarkt und Lavanttal
👤 Walburga Jandl ☎ 0650/45 10 231

DOWN SYNDROM

SHG Down-Syndrom Kärnten
👤 Marisa Gaggl ☎ 0650/890 92 53,
✉ marisa.gaggl@gmx.at

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam
👤 Mag. Martina Bergner ☎ 0664/972 59 36,
✉ martinabergner57@gmail.com

SHG HIRNverletzt vernetzt
👤 Ricarda Motschilnig ☎ 0660/723 79 95,
✉ office@hirnverletzt.at

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie Kärnten
👤 Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,
✉ helga.liebwald@gmail.com

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten

SHG Cochlea Implantat – Kärnten
👤 Forum besser HÖREN- Schwerhörigen-zentrum Kärnten ☎ 0463/310 380
✉ info@besserhoeren.org

KREBS

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Lavanttal
👤 Sophie Stiegler ☎ 0699/884 496 48,
✉ sophie.stiegler@outlook.com

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs
👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SHV Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen
👤 Helga Turnher ☎ 01/714 71 39 oder 0676/93 40 746

LYMPHÖDEM

Österr. Lymph-Liga – Landesstelle Kärnten
👤 Romana Obernosterer ☎ 0650/287 91 18
✉ romana.obernosterer@ktn.gde.at

MISSBRAUCH

SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsopfer
👤 Jörg Rothenpieler ☎ 0664/37 65 850
✉ joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose
St. Veit/Glan: 👤 Martina Pretis
☎ 0664/204 69 72, ✉ martinapretis@gmx.at
Hermagor: 👤 Gernot Morgenfurt
☎ 0699/122 583 00, ✉ info@i-tuas.at
Völkermarkt: 👤 Valentin Wutte
☎ 0664/407 13 00,
✉ valentin.wutte@hotmail.com

NIERENERKRANKUNG

Niere Kärnten
👤 Ing. Gernot Waste (Obmann)
☎ 0664/130 88 17,
✉ gernot.waste@argeniere.at

OSTEOPOROSE

SHG Osteoporose
St. Veit/Glan: 👤 Waltraud Triebelnig
☎ 04212/29 46 12
Ferlach: 👤 Sonja Woschnak ☎ 04227/24 35
Spittal/Drau: 👤 Franz Kohlweiss
☎ 0699/17 22 88 46, ✉ franz.kohlweiss@aon.at

Morbus PARKINSON

SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige
Oberkärnten: 👤 Adolf Koffler, MBA
☎ 0664/73 75 75 73,
✉ pshg.oberkaernten@adreko.net
Villach: 👤 Henriette Woronka
☎ 04242/293 27 oder 0699/110 987 14,
✉ henriette.woronka@gmx.at
Klagenfurt: 👤 Ingrid Bliem
☎ 0681/105 229 42, ✉ ingrid.bliem@aon.at

Angehörige PSYCHISCH ERKRANKTER

HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
👤 ☎ 04242/543 12, ✉ office@hpe.at
Klagenfurt: 👤 Mag. Peter Kaufmann
☎ 0463/33 04 74
Gailtal: 👤 Edeltraud Kastner ☎ 0650/471 86 12

TRANSGENDER

SHG Transgender, Kärnten
👤 Andreas F. Poscharnik ☎ 0699/137 42 643,
✉ ktn@transgender.at

SHG für Kinder und Jugendliche mit Geschlechtsidentitätsstörung, Transgender und deren Angehörige
👤 Edith Walzl ☎ 0660/664 73 83,
✉ edith.walzl@gmx.at

WIRBELSÄULE

SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke
👤 Renate Anglic ☎ 0650/545 52 24,
✉ turnenws@gmx.at

ZÖLIAKIE

Österr. ARGE Zöliakie – Landesgruppe Kärnten
👤 Dipl. Ing. Alexandra Koglmann
☎ 0680/206 64 04, ✉ kaernten@zoeliakie.or.at

*Dachverband Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23/3, Klagenfurt
☎ +43(0)463/50 48 71, ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

INFORMATION

Regionale Selbsthilfe-Informationsstellen

Bitte beachten: Momentan sind die Selbsthilfe-Informationsstellen in den Krankenhäusern aufgrund der Covid-19-Einschränkungen nicht besetzt. Sie werden jedoch mit aktuellem Informationsmaterial durch den DV Selbsthilfe Kärnten bestückt:
Klinikum Klagenfurt, LKH Villach, Österr. Gesundheitskasse Spittal/Drau, Gailtal-Klinik Hermagor, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, BH Völkermarkt, LKH Wolfsberg
Für persönliche und individuelle Beratungen steht der DV Selbsthilfe Kärnten nach telefonischer Terminvereinbarung zur Verfügung.

Aktuelle Termine und Auskünfte unter ***www.selbsthilfe-kaernten.at,*** telefonisch unter ☎ ***+43 (0)463/50 48 71*** sowie per Mail unter ✉ ***office@selbsthilfe-kaernten.at***

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

Forum besser HÖREN ☎ 0463/310 380, nur nach telefonischer Terminvereinbarung

ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau, Ortenburger Str. 4:
Termine: 4.05., 1.06.

ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13:
Termine: 18.05., 15.06.

BH Völkermarkt, Spanheimergasse 2, Sitzungssaal:
Termine: 18.05., 15.06.

ÖGK Kundenservicestelle Villach, Zeidler-von-Görz-Str. 3/1. Stock:
Termine: 25.05., 22.06.

FIT2WORK

fit2work – kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung in Kärnten

Viele KärntnerInnen leiden unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz. Für diese Menschen stellt das Bundesministerium für Arbeit zu Lasten der Gebarung Arbeitsmarktpolitik, den Sozialversicherungsträgern und dem Sozialministeriumsservice das Beratungsprojekt fit2work zur Verfügung. Die fit2work Personenberatung ist freiwillig, kostenlos, vertraulich und bei Bedarf anonym. Sie bietet Informationen, Beratung und Unterstützung sowie eine arbeitsmedizinische und arbeitspsychologische Abklärung für Menschen, die erwerbstätig oder arbeitssuchend sind und gesundheitliche Probleme haben. Zudem unterstützt fit2work bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einem längeren Krankenstand mittels der Inanspruchnahme einer Wiedereingliederungsteilzeit (kurz WIETZ).

fit2work Beratungen können in Kärnten persönlich, telefonisch oder virtuell in Anspruch genommen werden.
Die fit2work Beratungsbüros finden Sie in

- 9020 Klagenfurt, Siriusstraße 3
- 9500 Villach, Moritschstraße 2
- 9800 Spittal/Drau, Dr. Arthur-Lemischplatz 3
- 9400 Wolfsberg, St. Michaeler Straße 2

Nutzen Sie die fit2work Beratungen, um präventiv und rechtzeitig Maßnahmen gegen gesundheitliche Belastungen zu erarbeiten und so zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens beizutragen. Dadurch reduzieren Sie auch Ihre Belastungsfaktoren und können so längerfristig und gesundheitsschonend Ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen.
Für Unternehmen, die die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern wollen, bieten wir die fit2work- Betriebsberatung. Denn gerade jetzt ist es wichtig, die regionalen Unternehmen und Organisationen zu stärken und gemeinsam die nächsten Monate gut zu bewältigen.

Nähere Infos finden Sie auch unter **www.fit2work.at**

Telefonische Kontaktaufnahme bzgl. Vereinbarung einer fit2work-Erstberatung sind unter der
fit2work-Hotline ☎ 0800 500 118
bzw. 0664 / 60177 3013 oder 0664 / 60177 5732
jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

BUCHVORSTELLUNG

Miteinander in Liebe sein – Down-Syndrom

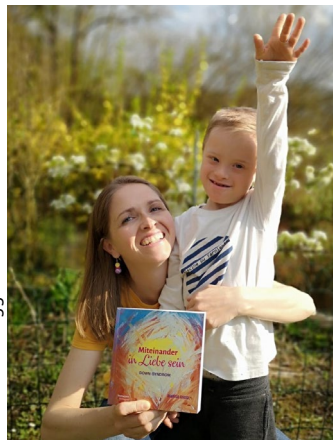


Foto: Marisa Gaggl

Basierend auf der inneren Haltung, dass Trisomie 21 nicht mehr und nicht weniger natürliche lebendige Individualität ist, werden in diesem Buch Themengebiete wie beispielsweise Nahrungsverweigerung, der Lebenswille, blockierende Verhaltensweisen, die Bedürfnisse der Kinder, die eigenen Bedürfnisse, das Grüßen, das Entschuldigen, das „Bitte" und „Danke" sagen, die Lebensfreude und die Emotionen anhand von eigenen Erfahrungen und Erlebnissen beschrieben. Durch die Reduktion auf das Wesentliche werden für kleinere und größere Herausforderungen in alltäglichen Lebensbereichen Lösungswege klar ersichtlich, die für alle Eltern von Kindern eine Hilfe sein dürfen. Denn: Ein Kind mit Down-Syndrom ist ein Kind, keine Behinderung. Begegne ich einem Kind auf Augenhöhe, dann erfasse ich das Wesen des Kindes. Und dadurch hat man sich automatisch für das Erkennen der Fülle an Fähigkeiten des Kindes geöffnet sowie für neue erfüllende Blickwinkel auf Alltägliches und scheinbar Selbstverständliches; jede Behinderung, jeder scheinbare Mangel, wird auf diese Weise unbedeutend und verblasst.

Das **Buch „Miteinander in Liebe sein – Down-Syndrom",** unterstützt von der Sozialreferentin des Landes Kärntens LHStv.in Frau Dr.in Beate Prettner, die auch das Vorwort geschrieben hat, ist über das Amt der Kärntner Landesregierung an Träger der Chancengleichheit/Behinderteneinrichtungen und die Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung verteilt worden. Auch liegen diese Exemplare direkt im Amt der Kärntner Landesregierung zur freien Entnahme auf.

SHG Down-Syndrom Kärnten
Marisa Gaggl
☎ 0650/890 92 53
✉ marisa.gaggl@gmx.at

NANES

Patientenvertreter als Fachexperten – eine Umfrage polarisiert die Selbsthilfeszene!

Auf Basis der Ergebnisse einer ONLINE-Erhebung, die vom Bundesverband Selbsthilfe Österreich (BV SHÖ) initiiert und von der Pharmig – Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs und FOPI – forschende pharmazeutische Industrie gefördert wurde, wird unter anderem die Forderung gestellt, dass zukünftig Laien als Fachexperten anerkannt werden. NANES sieht die Forderung kritisch, zum einen wurden von den ca. 170 bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen nur 28 (!!!) befragt und zum anderen gilt in Österreich ein Laienwerbeverbot und die Informationen zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln sind ganz klar Vertretern des Gesundheitswesens und pharmazeutischen Unternehmen vorbehalten. Durch die gesetzliche Anerkennung von Laien als Fachexperten werden Pharmaunternehmen im Kampf gegen das ungeliebte Laienwerbeverbot unterstützt. NANES hat sich dazu klar positioniert: die Selbsthilfe kann ihren hohen Stellenwert nur dann erhalten, wenn sie ihre **Unabhängigkeit** bewahrt und sicherstellt, dass ausschließlich die Interessen der Mitglieder der jeweiligen Selbsthilfeorganisationen und nicht kommerzielle Interessen vertreten werden.

Es ist höchst an der Zeit, dass die Selbsthilfe selbstbewusst und offensiv neue Sicht- und Handlungsweisen einbringt und die Verknüpfung von Fach- und Erfahrungswissen aktiv einfordert.
Die kollektive Beteiligung der Selbsthilfe ist, dass nicht Einzelinteressen vertreten werden, sondern die Anliegen und Sichtweisen einer breiten Basis geteilt und getragen werden. Nur so kann Selbsthilfe weiterhin professionell auftreten und zu Recht auf ihre persönliche **Erfahrungskompetenz** stolz sein.

Die Selbsthilfe in Österreich ist in Bewegung – auf einem Königsweg oder Irrweg wird die Zukunft zeigen. Lesen Sie mehr dazu in der aktuellen Ausgabe der netzwerkINFO 2/2021 unter https://www.nanes.at/netzwerkinfo/.

PIONIERPROJEKT

Erstes Kompetenzzentrum für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen in Kärnten

An einem Tag wie jeder andere passierte es: ein Sturz über die Stiege veränderte das Leben meines Bruders und unserer Familie grundlegend. Die Diagnose riss uns den Boden unter den Füßen weg: Schädel-Hirn-Trauma mit der Folge von schweren körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen.

Mit einem Schlag ist alles anders...

Die Jahre nach dem Unfall verbrachten wir damit, unser aller Leben neu zu sortieren, organisieren und uns in der neuen Situation zurecht zu finden. Denn nach einem Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfall, Tumor, einer Hypoxie, oder Entzündung ist nichts mehr wie es war. Betroffene und Angehörige stehen vor immensen Veränderungen und müssen sich neuen Herausforderungen stellen. Diese Erfahrungen motivierten uns dazu, die Selbsthilfegruppe "HIRNverletzt vernetzt" zu initiieren. Denn wir hatten den Eindruck, alleine auf weiter Flur zu sein, keine Unterstützung zu bekommen und alle Informationen mühsam erarbeiten zu müssen. Vor allem gab es keine speziellen Einrichtungen, wo Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen (vor allem jüngere Personen wie mein Bruder) adäquat leben, betreut und therapiert werden können. **Und dafür haben wir in den letzten sechs Jahren erfolgreich gekämpft!**

...und gemeinsam haben wir es geschafft

Aufgrund unserer Nachdrücklichkeit und Vehemenz gibt es seit Oktober 2020 in Wernberg das **erste Kompetenzzentrum** für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen in Kärnten. Umgesetzt wird dieses von der AVS, dem Sozialversicherungsverband Villach Land und dem Sozialreferat des Landes Kärnten. Momentan sind die 16 Plätze in den zwei Wohngruppen und 12 Plätze der Tagesstruktur voll besetzt. Der Bedarf und die Nachfrage sind jedoch darüber hinaus viel größer und lassen auf die Bedeutung der Einrichtung schließen.

Wir schätzen, dass es in Kärnten 12.200 Betroffene gibt und bis zu 30 Prozent der Betroffenen tragen schwere Beeinträchtigungen davon. Aber auch für die leichter Betroffenen ist ein Leben in weitest gehender Unabhängigkeit nicht möglich. Das Zentrum deckt den Bedarf an speziell ausgebildeten Teams in Wohn- und Lebensräumen, sowie auch in Therapie- und Rehabilitationsangebote, welche sich der speziellen Bedürfnisse dieser Personengruppe bewusst sind. Daher sind wir sehr stolz auf das Zentrum, für welches wir seit 2014 gekämpft haben.

Es gibt noch viel zu tun

Jedoch gibt es immer noch zu wenige Einrichtungen und viele (junge) Betroffene bekommen weiterhin keine adäquate Unterstützung. Arbeitgeber und berufliche Ausbildungsstätten sind sich oft der Bedarfe von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen nicht bewusst oder können nicht darauf reagieren. Auch fehlen in Kärnten Anlaufstellen und Personen, sogenannte Case- und Caremanager, welche die Betroffenen und Angehörigen vor allem in der ersten Zeit nach dem Ereignis, aber auch langfristig unterstützen.

Es ist ein überaus großer Erfolg, dass wir als Selbsthilfegruppe beim Entwicklungs- und Entstehungsprozess des Kompetenzzentrums durchgehend involviert waren. Daher ist es uns als Initiator ganz wichtig, dass auch weiterhin eine Zusammenarbeit mit uns stattfindet.

Ricarda Motschilnig

HIRNverletzt
NETZWERK FÜR MENSCHEN MIT ERWORBENEN HIRNSCHÄDEN

Weitere Informationen unter:

HIRNverletzt vernetzt – Netzwerk für Menschen mit erworbenen Hirnschäden,
www.hirnverletzt.at ✉ office@hirnverletzt.at
Maria Liebhart (Leiterin der kärntenweiten Selbsthilfegruppe): ☎ 0664/4310382

Grafik: Ricarda Motschilnig

VERANSTALTUNGEN

Schutz durch COVID-19-Präventionskonzept

Bereits im November 2020 hat sich der DV Selbsthilfe Kärnten intensiv mit dem Thema Vorsichtsmaßnahmen in Corona-Zeiten auseinandergesetzt und eine Mitarbeiterin, Nicole Schranzer M.ed., zur COVID-19-Beauftragten ausbilden lassen. Aufgrund der aktuellen COVID-19-Maßnahmen sind Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen erlaubt. Um einen höchstmöglichen Schutz der Teilnehmer zu ermöglichen, wurde ein COVID-19-Präventionskonzept erstellt. In diesem Zusammenhang bedanken wir uns bei Nikolas Burtscher, Geschäftsführer der Selbsthilfe Vorarlberg, für die umfangreichen fachlichen Informationen.

Nähere Informationen zum COVID-19-Präventionskonzept:
Nicole Schranzer M.ed. selbsthilfe@selbsthilfe-kaernten.at

Gründung SHG Arbeitslosigkeit

Neu in Kärnten: SHG bei Arbeitslosigkeit für Erfahrungs- & Informationsaustausch und zur Stärkung & Perspektivenschaffung.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, weshalb wir uns meist über Erwerbstätigkeit identifizieren. Bleibt die gewünschte Anstellung aus, kann neben einer finanziellen Notlage auch eine persönliche Krise ausgelöst werden. Nachweislich kann Arbeitslosigkeit psychische und physische Erkrankungen verursachen. Wo bleiben die Gerechtigkeit und das Verständnis für all jene, die ihren Beitrag leisten wollen aber keine Möglichkeit dafür bekommen und mit jeder neuen Absage mutloser werden?

Dieser Zielgruppe soll eine Anlaufstelle geboten werden, damit in erster Linie das Bewusstsein dafür gestärkt wird, dass sie als Betroffene nicht alleine sind. In diesem Kreis kann ein Erfahrungsaustausch, gegenseitige Bestärkung und Zuspruch, aber auch ein Informationsaustausch über hilfreiche Maßnahmen oder Angebote stattfinden. Seit 2019 werde ich persönlich mit dem Thema „Arbeitslosigkeit“ konfrontiert und obwohl meine Selbstzweifel wachsen, bin ich nicht bereit, aufzugeben.

Pandemiebedingt können leider keine persönlichen Treffen stattfinden. Der Austausch würde über die Videokonferenzplattform „Zoom“ erfolgen. Dieses Portal ist kostenlos und einfach in der Bedienung. Für die Programminstallation kann ich ggf. Hilfestellung bieten.

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei
Melanie Dankl BA ☎ 0677/64 14 53 99, melanie.dankl@gmx.at

oder beim **Dachverband Selbsthilfe Kärnten,** ☎ 0463/50 48 71
office@selbsthilfe-kaernten.at

Büroöffnungszeiten:
MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr
bzw. nach telefonischer
Terminvereinbarung

Selbsthilfe Kärnten

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

Kooperationspartner:
Österreichische Gesundheitskasse

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

Impressum
Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 27, 9021 Klagenfurt am Wörthersee,
TEL: +43 (0)463/50 48 71, FAX: +43 (0)463/50 48 71-24,
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at, WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at
Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Michaela Maier, Nicole Schranzer M.ed. |
Bilder: Wo nicht anderes angegeben – Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen |
Herstellung: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 Klgft.
Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at
Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.