Selbsthilfe Kärnten

Einblicke & Ausblick

2021

Der *Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten* stellt sich vor

Der *DV Selbsthilfe Kärnten* – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände bzw. -organisationen ist ein gemeinnütziger, parteiunabhängiger Verein, der seit 1990 die Aktivitäten und Entwicklungen im Selbsthilfe-Bereich unterstützt. Die Finanzierung ist seit dem Jahr 2000 durch eine Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten langfristig gesichert. 2004 wurde der *DV Selbsthilfe Kärnten* mit dem Kärntner Menschenrechtspreis ausgezeichnet.

Aufgabenprofil

BERATUNG von Selbsthilfe-Interessenten, um den Zugang zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe zu erleichtern bzw. die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe anzuregen und auch fachlich zu begleiten (Clearingfunktion).

UNTERSTÜTZUNG der laufenden Aktivitäten von Selbsthilfegruppen im organisatorischen und administrativen Bereich. Um die Kompetenzen und Fähigkeiten der Gruppenteilnehmer zu erweitern, bieten wir selbsthilfegruppenspezifische Weiterbildung an.

INTERESSENVERTRETUNG setzt das Sammeln und Bündeln der Anliegen und Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen voraus, damit diese kollektiven Interessen in relevanten Gremien auf Landesebene vertreten werden können (Gremienarbeit).

Durch eine gezielte **ÖFFENTLICHKEITSARBEIT,** z. B. durch eigene Publikationen, wird die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen in Kärnten erhöht und gefestigt.

Inhalt

Vorwort 3
Vorstand 4
Generalversammlung 2021 6
Fachbeirat 6
Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf 7
DV Selbsthilfe Kärnten in Zahlen 9
DV Selbsthilfe Kärnten auf einen Blick 11
2021 im Überblick 12
Gremienarbeit 16
Unterstützungsleistungen 18
Weiterbildungen 2021 20
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus 22
Projektbezogene Aktivitäten 24
Öffentlichkeitsarbeit 26
Vorschau 2022 28

Über Selbsthilfegruppen in Kärnten oder Unterstützung bei Selbsthilfegruppenaktivitäten informiert das Team des *DV Selbsthilfe Kärnten* im Büro in Klagenfurt.

Vorwort

Geschätzte Vertreterinnen und Vertreter der Kärntner Selbsthilfegruppen, werte Leserinnen und Leser!

Der Wunsch von uns allen nach Normalisierung des gesellschaftlichen Lebens und Beendigung der pandemischen Situation hat sich leider nicht erfüllt. Auch 2021 war davon betroffen, wenn nicht gar dominiert und konnte nicht wie geplant ablaufen. Die notwendigen Anpassungen der COVID-19-Maßnahmen erforderten in allen unseren Tätigkeitsbereichen ein Abweichen von gewohnten Abläufen.
Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen hat sich durch diese Tatsache verändert oder wurde zumindest beeinflusst, trotzdem fand diese gesellschaftlich wichtige Tätigkeit statt und dafür sprechen wir allen in den Selbsthilfegruppen tätigen Menschen unseren ganz herzlichen Dank aus.

Großer Dank gebührt auch dem Team im Dachverband, wo personelle Maßnahmen zu belastenden Situationen geführt haben, die einen besonderen Einsatz des Teams erforderlich gemacht haben. Alles konnte jedoch gemeistert und ein reibungsloser Betrieb sichergestellt werden. Die vielfältigen Aufgaben, Veranstaltungen und Aktivitäten können dem Jahresüberblick im Inneren dieser Ausgabe entnommen werden.

Zur Stärkung der Selbsthilfefreundlichkeit und der Arbeit der Selbsthilfegruppen wurden fünf Kurzvideos erstellt. Diese sollen helfen, die Kooperation der Selbsthilfe mit den Sozial- und Gesundheitsbereichen und deren Einrichtungen zu festigen und auch Anleitung und Orientierung sein. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 24 und 25.

Aus gesundheitlichen Gründen hat unser langjähriges Vorstandsmitglied Sophie Stiegler ihre Mitgliedschaft und ihre Funktion im Vorstand des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten zurückgelegt. Viele Jahre hat sie wertvolle und umsichtige Arbeit in der Selbsthilfegruppe und im Vorstand geleistet, dafür auch an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank und alles Gute für die Zukunft.

Die Selbsthilfe steht nicht nur wegen der Situation um COVID-19, sondern allgemein vor großen zukünftigen Herausforderungen. Als Beispiel sei hier die Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse angeführt, die ja selbst einer grundlegenden Reform zugeführt wurde.

Unsere Aufgabe sehen wir in einem Ausblick darin, die gesellschaftlichen und politischen Veränderungen und Rahmenbedingungen genau zu beobachten, die Veränderungen im Miteinander durch den Einfluss der sozialen Medien und die damit verbundenen Kommunikationsformen genau zu beobachten und durch die richtigen Maßnahmen den Weiterbestand der Selbsthilfegruppen und des Dachverbandes zu sichern.

Allen Beteiligten an diesem laufenden Prozess möchten wir abschließend nochmals ausdrücklich ein herzliches Dankeschön zum Ausdruck bringen und die Hoffnung verstärken, dass im Jahr 2022 wichtige weitere Schritte zur Stärkung, Festigung und Weiterentwicklung durch gemeinsame Aktivitäten und Initiativen mit gewohntem Engagement gesetzt werden.

Der Vorstand des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten

Vorstand

Der *DV Selbsthilfe Kärnten* hat sich seit der Gründung im Jahr 1990 als wichtiger Ansprechpartner im Sozial- und Gesundheitsbereich zum Thema „Selbsthilfegruppen“ entwickelt. Dazu beigetragen haben neben einem engagierten Team vor allem die Vorstandsmitglieder, die sich seit vielen Jahren und oft Jahrzehnten ehrenamtlich für ein selbsthilfefreundliches Klima in Kärnten engagieren.

Die Vereinspräsidentin des *DV Selbsthilfe Kärnten*, Mag. Monika MAIER, die von der Generalversammlung im Jahr 2020 einstimmig wiedergewählt wurde, ist gemeinsam mit sechs weiteren Vorstandsmitgliedern für eine strategische und inhaltliche Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Kärnten verantwortlich.

Vorstandsmitglieder
des *Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten* (2020–2023)

Mag. Monika Maier,
Vereinspräsidentin,
war knapp 25 Jahre hauptberuflich im *DV Selbsthilfe Kärnten* in der Funktion der Geschäftsführerin tätig und nach dem Pensionsantritt seit Mai 2017 ehrenamtlich in der Funktion als Vereinspräsidentin.

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.

Dir. Karl Felsberger,
Vizepräsident,
seit 2018 Mitglied im Selbsthilfe-Beirat und seit September 2020 Vorstandsmitglied

Monika Honis,
Kassierin,
seit 1995 in der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew Landesstelle Kärnten aktiv und seit 2006 Vorstandsmitglied

Sophie Stiegler, Kassierin-Stellvertretung,
Gründerin der Frauenselbsthilfe nach Krebs Villach (1990) und aktuell Kontaktperson der Frauenselbsthilfe nach Krebs Wolfsberg, von 1997 November 2021 Vorstandsmitglied

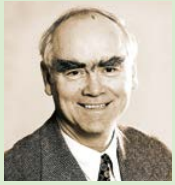
Walter Isopp, Schriftführer,
seit 2008 ehrenamtlich in der Österreichischen Diabetikervereinigung Landesstelle Kärnten tätig und seit 2011 mit der Landesleitung betraut, seit 2016 Vorstandsmitglied

Mag. Brigitte Slamanig, Schriftführerin-Stellvertretung,
Gründerin bzw. Initiatorin der SHG für Schwerhörige und deren Angehörige (2000), der Technischen Assistenz und Beratungsstelle für Schwerhörige in Kärnten (2003) und des Vereins Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten (2008), seit 2016 Vorstandsmitglied

Rechnungsprüfer

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

Walter **Gregori**
Österreichische Diabetikervereinigung Kärnten – Selbsthilfegruppe Klagenfurt



Günter **Lampert**
Ehemalige SHG Multiple Sklerose, Spittal/Drau

Hauptamtliche Mitarbeiter
des *DV Selbsthilfe Kärnten*

Michaela **Maier,** seit Oktober 2016
Arbeitsschwerpunkte: interner Bürobetrieb, Administration der Fördermittel, Selbsthilfe-Fördertopf, Selbsthilfefreundlichkeit, Gruppengründungen, Vernetzung, Publikationen

Nicole **Schranzer,** MEd, seit November 2020
Arbeitsschwerpunkte: Weiterbildung für Selbsthilfegruppen, Gremienarbeit, COVID-19-Beauftragte, Öffentlichkeitsarbeit, projektbezogene Aktivitäten, Vernetzung

Marina **Sunitsch,** seit Juli 2016
administrative und organisatorische Unterstützung der Gruppenaktivitäten, Dokumentation

Christine **Rabitsch,** seit September 2019
administrative Bürotätigkeiten und Büroreinigung

Fotos: Helge Bauer; privat/KK

Generalversammlung 2021

Die ordentliche Generalversammlung des *DV Selbsthilfe Kärnten* fand am 27. September 2021 in den Räumlichkeiten des Klagenfurter Progress Zentrums statt. Besondere Zeiten verlangen besondere Maßnahmen und daher nahmen an der Generalversammlung wegen der gesetzlichen Einschränkungen anlässlich der Coronapandemie vorwiegend die stimmberechtigten Mitglieder des *DV Selbsthilfe Kärnten* teil.

Die Aktivitäten und Entwicklungen im Jahr 2020 wurden im schriftlichen Jahresbericht 2020 ausführlich dargestellt und daher beschränkten sich die Ausführungen der Vereinspräsidentin, Mag. Monika MAIER, schwerpunktmäßig auf die vereinsinternen Herausforderungen im Jahr 2020. MAIER berichtet, dass sich das Jahr 2020 als spannend und große Herausforderung beschreiben lässt. Ihre Ausführungen im Rahmen der Generalversammlung fokussieren sich daher auf sechs besonders spannende und fordernde Arbeitsbereiche: personelle Situation, 30-Jahr-Jubiläum, Weiterbildung für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, nationale/internationale Vernetzung und schließlich Vorschau auf 2021.
Da die Kassierin, Monika HONIS, verhindert war, verliest Michaela MAIER den schriftlichen Bericht über die finanzielle Gebarung und Walter GREGORI den Bericht der Rechnungsprüfer. Die Rechnungsprüfer Walter GREGORI und Günter LAMPERT bestätigten die ordnungsgemäße Finanzgebarung des *DV Selbsthilfe Kärnten* und die statutengemäße Verwendung der Mittel für das Vereinsjahr 2020. Daher wurde der Generalversammlung empfohlen, die Kassierin und den Vorstand zu entlasten. Die Entlastung erfolgte einstimmig durch die Generalversammlung.

Der Vorstand und das Team des *DV Selbsthilfe Kärnten* werden sich weiterhin für ein selbsthilfefreundliches Klima in Kärnten einsetzen und den hohen Stellenwert von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige sowie für das Sozial- und Gesundheitswesen aufzeigen.

Fachbeirat

Der Fachbeirat des *DV Selbsthilfe Kärnten*, der ehrenamtlich tätig ist, setzt sich interdisziplinär zusammen. Zum Aufgabenbereich der Mitglieder des Fachbeirates gehört die Beratung des *DV Selbsthilfe Kärnten* auf der strategischen, inhaltlichen und operativen Ebene.

Mitglieder des Fachbeirates (alphabetisch gereiht):	
DPGKP Federico HARDEN	Akad. gepr. Lehrer f. Gesundheitsberufe, Psychotherapeut (VT), Klagenfurt
Maria HOPPE	Ergotherapeutin und Validationstrainerin, Klagenfurt
Univ.-Prof. Dr. Herbert JANIG	Klinischer und Gesundheitspsychologe, Klagenfurt
Irmtraut JUNGBAUER	Pensionierte Dipl. Sozialarbeiterin
Dr. Werner KANOVSKY	FA f. Orthopädie u. orthopädische Chirurgie, Klagenfurt
Dr. Lisa SAGMEISTER	Juristin

Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf

Durch die finanzielle Selbsthilfe-Förderung aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf wird seit Juli 2002 zusätzlich zu den Unterstützungs- und Serviceleistungen durch den *DV Selbsthilfe Kärnten*, die die Kärntner Selbsthilfegruppen kostenlos in Anspruch nehmen können, die individuelle, bedarfsgerechte und transparente Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen und -organisationen optimiert.

Über die Mittelvergabe entscheidet der Selbsthilfe-Beirat, der sich aus Vertretern aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, z. B. Ärzte- und Apothekerkammer, Arbeiter- und Wirtschaftskammer, Serviceclubs, zusammensetzt.

Vorsitzender des Selbsthilfe-Beirates ist Mag. (FH) Wolfgang Pucher. Dieser wurde von den Mitgliedern des Selbsthilfe-Beirates im Mai 2021 einstimmig in seiner Funktion als Vorsitzender des Selbsthilfe-Beirates, Mag. Isabella Scheiflinger und Winfried Sepin einstimmig als Stellvertreter für eine weitere Funktionsperiode bis Frühling 2024 gewählt.

Der *DV Selbsthilfe Kärnten* ist im Selbsthilfe-Beirat mit beratender Stimme vertreten und fungiert als Geschäftsstelle. Die Förderanträge und -abrechnungen werden in der Geschäftsstelle eingebracht und nach formaler Prüfung an den Selbsthilfe-Beirat zur weiteren Bearbeitung und Beschlussfassung weitergeleitet.

Ein schwieriges Jahr 2021

Das Jahr 2021 war, wie bereits 2020, durch die Coronapandemie gekennzeichnet und stellte sowohl die Selbsthilfegruppen in Kärnten als auch die Selbsthilfe-Unterstützung weiter vor große und unerwartete Herausforderungen. Selbsthilfegruppen in Kärnten mussten sorgsam geplante Aktivitäten sowie Veranstaltungen immer wieder an die veränderten COVID-Maßnahmen anpassen und vielfach auch absagen.

Dennoch war es einigen Selbsthilfegruppen auch in diesem schwierigen Jahr trotz aller Hürden möglich, an ihren geplanten Vorhaben festzuhalten und sie umzu-

Mitglieder des Selbsthilfe-Beirates (Stand Dezember 2021):	
Apothekerkammer Kärnten	Mag. pharm. Barbara LEITNER
Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung	Mag. Isabella SCHEIFLINGER
Arbeiterkammer Kärnten	Mag. Carina LINTNER
Ärztekammer Kärnten	Dr. Marina PIRKER-GASSNER
ARGE der Versicherungsunternehmen	Direktor Karl FELSBERGER
Industriellenvereinigung Kärnten	Mag. (FH) Wolfgang PUCHER
Kärntner Gebietskrankenkasse	Dr. Alfred WURZER
Kiwanis Kärnten	Dipl.-Ing. Dieter BERGER
Patientenanwaltschaft Kärnten	Dr. Angelika SCHIWEK
Rotary Kärnten	Winfried SEPIN, MSc
Soroptimist International Austria	MMag. Dr. Elisa Florina OZEGOVIC, LL.M.
Wirtschaftskammer Kärnten	Mag. Elke WALDNER

Foto: Mag. (FH) Pucher, privat/KK

setzen. Durch die finanzielle Unterstützung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf konnte in einer Zeit mit gänzlich veränderten Rahmenbedingungen ein wertvoller Beitrag zur Umsetzung der Selbsthilfegruppenaktivitäten in Kärnten geleistet werden.

In den Sitzungen (Videokonferenzen) vom 6. Mai und 18. November 2021 wurden Förderungen in der Höhe von 23.482,02 € bewilligt, wovon letztendlich 20.232,02 € an die Selbsthilfegruppen überwiesen wurden.

Die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich erbracht – trotzdem gibt es sie nicht zum Nulltarif!

Der Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf wird jährlich durch einen Sockelbetrag vom Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 4 – Soziale Sicherheit und durch Sponsoren und Spenden „gefüllt". Die Fördermittel können Kärntner Selbsthilfegruppen für eine Basis- und Projektförderung beantragen.

Gerne zeigen wir in einem persönlichen Gespräch die individuellen Möglichkeiten zur Unterstützung der Selbsthilfebewegung in Kärnten auf. Auch kleine finanzielle Unterstützungen können hier bereits viel bewirken!

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

Förderungen, die 2021 ausbezahlt wurden:	
SHG Alzheimer Villach	€ 450,00
CMT – Austria – Landesstelle Kärnten	€ 507,23
Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) Landessektion Kärnten	€ 3.250,00
SHG Down Syndrom Kärnten	€ 377,17
SHG Fibromyalgie	€ 61,89
Österreichischer Herzverband Landesverband Kärnten	€ 6.413,85
SHG HPE Kärnten	€ 8.250,00
Österreichische ARGE Zöliakie Landesgruppe Kärnten	€ 921,88
Ausgezahlte Förderung	**€ 20.232,02**

Der detaillierte Tätigkeitsbericht 2021 kann im *DV Selbsthilfe Kärnten* angefordert werden und steht unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter „Selbsthilfe-Fördertopf" als Download zur Verfügung.

„Die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich erbracht – trotzdem gibt es sie nicht zum Nulltarif!"

DV Selbsthilfe Kärnten in Zahlen

Förderstruktur/Fördermittel im Jahr 2021:

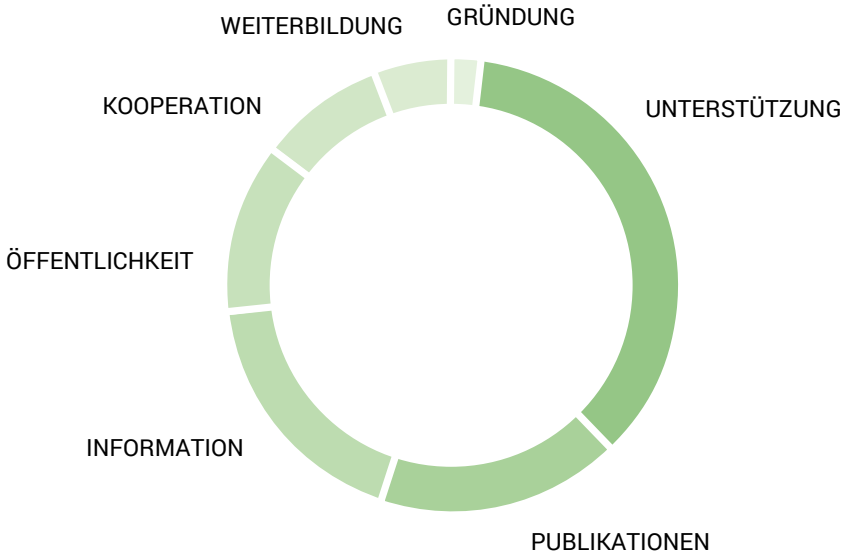
Die Förderung des *DV Selbsthilfe Kärnten* ist seit April 2000 durch eine langfristige Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten geregelt. Die aktuelle Fördervereinbarung wurde im Herbst 2020 mit dem Land Kärnten für die Dauer von drei Jahren abgeschlossen, trat mit 01.01.2021 in Kraft und gilt bis Ende 2023 (Fördervereinbarung 2021–2023).

Die **Basisfinanzierung** erhält der *DV Selbsthilfe Kärnten* vom Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 4 – Soziale Sicherheit. Der Förderbetrag für das Jahr 201 beträgt 229.149,96 €.
Für den Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf stellte das Land Kärnten, Abteilung 4 – Soziale Sicherheit für 2021 eine Förderung in der Höhe von 30.000 € zur Verfügung.

Im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung mit der Österreichischen Gesundheitskasse Kärnten (vormals Kärntner Gebietskrankenkasse) betrugen die Fördermittel zur Stärkung der Selbsthilfe in Kärnten für das Jahr 2021 10.000 € und für projektbezogene Aktivitäten stand im Jahr 2021 aus Mitteln der Sozialversicherungen 12.316,17 € zur Verfügung.

Aufteilung der Kosten im Jahr 2021 auf die einzelnen Leistungsbereiche:

Kostenstelle/Leistungsbereiche	in % der Gesamtkosten
GRÜNDUNG von Selbsthilfegruppen	**2 %**
WEITERBILDUNG für Selbsthilfegruppen, Vorstand und Mitarbeiter	**6 %**
KOOPERATION – sozial- und gesundheitspolitische Aktivitäten, z. B. Mitwirkung im Fachtag der Sozial- und Gesundheitssprengel in den Bezirken	**9 %**
ÖFFENTLICHKEIT – Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen, Symposien, Konferenzen usw.	**12 %**
INFORMATION – Zielgruppe: Selbsthilfe-Interessenten (Betroffene, Angehörige, Experten, relevante Einrichtungen)	**17 %**
PUBLIKATIONEN – Selbsthilfe Kärnten INFO, EXTRA und Verzeichnis der Kärntner Selbsthilfegruppen	**18 %**
UNTERSTÜTZUNG – organisatorische und administrative Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen	**36 %**



Selbsthilfegruppen: Daten und Fakten

Die Selbsthilfe-Landschaft ist bunt und entsprechend vielfältig sind auch die Themen, mit denen sich die Kärntner Selbsthilfegruppen befassen und die auch die Entwicklung der einzelnen Selbsthilfegruppen spiegeln. Neugründungen, Veränderungen, vorübergehende Stilllegung der Aktivitäten, wenn sich beispielsweise keine Nachfolge für eine Kontaktperson findet, Auflösungen: Selbsthilfegruppen sind ständig in Bewegung. In jeder Entwicklungs- und Veränderungsphase benötigen Selbsthilfegruppen Unterstützung und Begleitung und dafür sind neben der notwendigen Infrastruktur vor allem auch die entsprechenden personellen und zeitlichen Ressourcen in der Selbsthilfe-Unterstützung notwendig.
Seit der Gründung des *DV Selbsthilfe Kärnten* im Jahr 1990 hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in Kärnten um ein Vielfaches erhöht. In den letzten Jahren haben sich die Auflösungen und Neugründungen von Selbsthilfegruppen ziemlich die Waage gehalten. Gründe für Auflösungen sind zum Beispiel gesundheitliche Gründe, Nachfolgefolgethematik oder auch, dass die gesetzten Ziele erreicht wurden.

Daten und Fakten im Jahr 2021 im Überblick

Im Jahr 2021 gab es rund 215 Anfragen von Privatpersonen, Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich und Medienvertretern zum Thema „Selbsthilfe in Kärnten". Anzumerken ist, dass es sich hierbei um Fallzahlen handelt, die den tatsächlichen Aufwand nicht wiedergeben, da viele Anfragen einen breiteren Abstimmungsprozess unter Mitarbeitern oder mit Selbsthilfegruppenvertretern benötigen.

Die Website des *DV Selbsthilfe Kärnten* – www.selbsthilfe-kaernten.at – wird als Informationsquelle zum Thema „Selbsthilfe in Kärnten" gerne genutzt. Die Onlinepräsenz des *DV Selbsthilfe Kärnten* bietet vielfältige Informationen zu den Aktivitäten der Kärntner Selbsthilfegruppen, zur fachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Selbsthilfe sowie selbsthilferelevante Neuigkeiten. Im Jahr 2021 wurden 11.850 Besuche und 35.663 Zugriffe verzeichnet.

Diese Daten und Fakten zu den Selbsthilfegruppen in Kärnten zeigen, dass für immer mehr Menschen in schwierigen Lebenssituationen die Vernetzung, die Begegnung und der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch einen wesentlichen Stellenwert haben.

DV Selbsthilfe Kärnten auf einen Blick

Von A wie Adipositas ...

... bis Z wie Zwangserkrankungen

2021 im Überblick

JÄNNER

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- SHF Krankenhaus: Klinikum Klagenfurt – Bestücken der Infostellen
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen – Übermittlung der Projektunterlagen für Rezertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

FEBRUAR

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Onkologische Rehabilitationsklinik St. Veit im Pongau – Verlinkung der Homepage *DV Selbsthilfe Kärnten*
- FGÖ – Fördervereinbarung 2021 für Weiterbildungen für SHG
- KH Spittal: Anfrage bzgl. Interesse an Auszeichnung SHF KH, Übermittlung der Projektunterlagen

MÄRZ

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Gailtal-Klinik Hermagor – Anfrage bzgl. Auszeichnung Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung – Übermittlung der Projektunterlagen

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme an der Sitzung des NANES-Steuerungsgremiums

2021

APRIL

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich – Aussendung der Befragungsergebnisse der Kärntner Selbsthilfegruppen
- SGS/Stadt Villach – Abstimmung der aktuellen Nominierung des DV SHK
- ÖGK – Information bezüglich Änderung der projektbezogenen Maßnahmen

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme an der Sitzung des NANES-Steuerungsgremiums

MAI

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- ÖGK – Thema: Abrechnung der Kooperationsvereinbarung
- FGZ Kärnten: Abstimmung bzgl. des Präventions-konzeptes/COVID-19-Maßnahmen
- mediapool mvp GmbH – Besprechung bzgl. Webinar Selbsthilfefreundlichkeit

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme am NANES-Netzwerktreffen

Veranstaltung

- Selbsthilfefreundliches Krankenhaus: Erfahrungs- und Informationsaustausch der Selbsthilfe-Koordinatoren der KABEG-Krankenhäuser

JUNI

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme
- Gesundheitsplattform – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Selbsthilfe-Fachbeirat: Aktualisierung der Mitglieder
- Land Kärnten- Abt. 4 – Soziale Sicherheit: Berichte der Rechnungsprüfer und Jahresbericht 2020 übermittelt

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme an den Sitzungen des NANES-Steuerungsgremiums

Veranstaltung

- Erfahrungs- und Informationsaustausch der Selbsthilfe-Koordinatoren der KABEG-Krankenhäuser – Webex-Meeting
- Gailtal-Klinik – Verleihung 1. Selbsthilfefreundliche Reha-bilitationseinrichtung in Kärnten (Hermagor) für 2 Jahre

JULI

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Tagesstätte von autArK – Kooperationsgespräch vor Ort mit Elisabeth Hoi
- LKH Villach: Anfrage bzgl. Informationsveranstaltung im Oktober zum Thema Brustkrebs
- Land Kärnten, Abt. 4 – Soziale Sicherheit: Abrechnungsunterlagen der Förderung 2020 übermittelt
- Selbsthilfe-Koordinatoren, Vorstand *DV Selbsthilfe Kärnten*, Behindertenanwaltschaft Land Kärnten – Videodreh mit mediapool mpv GmbH

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme an der Sitzung des NANES-Steuerungsgremiums

AUGUST

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- autArK/Mag. Bernhard Wappis – Informationstext über das Tageszentrum in Brückl für die Selbsthilfe-INFO
- ÖGK – Terminabstimmung Förderanträge Säule 1
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt – Abstimmung Teilnahme Stationsleitungssitzung, Übermitteln des Imagevideos
- Selbsthilfefreundliches Krankenhaus: Termin mit Mag. Bernhard Goldbrunner – Thema: Fragebogen SHF Krankenhäuser
- Deutschland – Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit – Videodreh mit mediapool mpv GmbH

Nationale Vernetzung

- Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES: Teilnahme an der Sitzung zwischen Bundesverband Selbsthilfe Ö und Pro Rare

SEPTEMBER

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme
- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- ÖGK: Besprechung der Förderanträge Säule 1
- Brustkrebszentrum LKH Villach – Terminabstimmung
- Kärntner Gesundheitsfonds – Dokumentationssystem der psychosozialen Versorgungssysteme
- MiniMed – Weitergabe der Vorträge an Selbsthilfegruppen
- Klinikum Klagenfurt – Abstimmung Infostelle des DV SHK
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt – Beitrag für die Mitarbeiterzeitung
- Humanomed Zentrum Althofen – Zusendung der Projektunterlagen
- Privatklinik Villach – Kontakt mit Selbsthilfe-Koordinator

Veranstaltung

- Ordentliche Generalversammlung des DV SHK
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt: Teilnahme an der Stationsleitungssitzung

2021

OKTOBER

Gremien

- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- ÖKUSS – Beitrag für Selbsthilfe EXTRA
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen – Selbsteinschätzungsbogen, Vergabegremium
- Humanomed Zentrum Althofen – Besprechung mit Pflegedienstleitung, Qualitätsmanagerin und Sozialarbeiterin, Übermittlung des Imagevideos
- mediapool mpv GmbH – Besprechungen der Module des Webinars

Veranstaltung

- ÖKUSS-Fachbeirat, Videokonferenz
- Stadt der Generationen, Klagenfurt
- Leben mit Brustkrebs – Mitarbeiterveranstaltung, LKH Villach
- Leben mit Brustkrebs – Informationsveranstaltung, Rathaus Villach

NOVEMBER

Gremien

- Härtefall-Gremium – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- Dr. Gerald Hüther – Kontakt bzgl. Vortragstätigkeiten
- Kärntner Landesregierung, ÖGK – Übermittlung des Webinars „Selbsthilfefreundlichkeit“
- Übermittlung des Webinars an den Selbsthilfe-Fachbeirat, Selbsthilfe-Beirat und alle Bundesländer
- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt – Rezertifizierung als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus für 4 Jahre
- Fonds Gesundes Österreich/FGÖ – Abrechnung der Weiterbildungen 2021
- Fonds Gesundes Österreich/FGÖ – Einreichung Weiterbildungskonzept 2022

DEZEMBER

Gremien

- Ethikkommission des Landes Kärnten – Sitzungsteilnahme

Kontakte

- A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt/Agentur für Öffentlichkeitsarbeit – Pressetext bzgl. der Rezertifizierung
- ÖGK – Projektabrechnung 2021
- mediapool mpv GmbH – Erstellung Teaser-Film zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit

Veranstaltung

- ÖKUSS-Austauschtreffen, Videokonferenz

Gremienarbeit

Die Gremienarbeit ist im *DV Selbsthilfe Kärnten* ein wichtiger Baustein zur Stärkung partizipativer Entwicklungs- und Entscheidungsstrukturen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Die Form der Beteiligung der Selbsthilfe ist u. a. im Kärntner Gesundheitsfondsgesetz und in der Kärntner Krankenanstaltenordnung geregelt. Der *DV Selbsthilfe Kärnten* ist auf der Gesundheitsplattform mit beratender Stimme und in der Ethikkommission und im Härtefall-Gremium mit Stimmrecht vertreten.

Der *DV Selbsthilfe Kärnten* und Vertreter themenspezifischer Selbsthilfegruppen bringen in sozial- und gesundheitspolitischen Gremien auf Landesebene die Selbsthilfeperspektive und die kollektiven Interessen und Anliegen der Kärntner Selbsthilfegruppen in einer Sprachrohr- und Mittlerfunktion ein. Somit ist gewährleistet, dass bei Entwicklungen und Entscheidungen nicht Einzelinteressen zum Tragen kommen, sondern die Anliegen von einer breiten Basis getragen werden (kollektive Selbsthilfe- und Patienteninteressen).

Zum Aufgabenbereich des *DV Selbsthilfe Kärnten* gehört unter anderem, die Anliegen der einzelnen Selbsthilfegruppen zu sammeln, zu bündeln und in die entsprechenden Gremien in einer Sprachrohr- und Drehscheibenfunktion einzubringen. Durch die Gremienarbeit wird der Stellenwert der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitswesen erhöht und gefestigt. Basis für die Gremienarbeit ist der Austausch mit Selbsthilfegruppen in Kärnten und dieser Abstimmungsprozess braucht die entsprechenden Rahmenbedingungen auf der personellen, strukturellen und fachlichen Ebene, damit der *DV Selbsthilfe Kärnten* kompetenter Ansprechpartner für das Thema „Selbsthilfe" sein kann.

Einen Überblick über die Gremien, in denen der *DV Selbsthilfe Kärnten* aktiv vertreten ist, finden Sie im Kasten auf S. 17.

Im Jahresbericht 2020 werden die Zusammensetzung und die Aufgaben des Landesmonitoringausschusses näher ausgeführt.

Landesmonitoringausschuss

Österreich hat sich dazu entschlossen, die UN-Behindertenrechtskonvention zu unterzeichnen, die am 26.10.2008 in Kraft getreten ist.
Im November 2013 beschloss das Land Kärnten, einen Landesetappenplan (LEP) zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Kärnten zu schaffen. Zum Schutz, zur Überwachung und zur Förderung der Umsetzung sowie der Einhaltung des Übereinkommens wurde ein unabhängiger Landesmonitoringausschuss eingerichtet.

Dem Monitoringausschuss gehören an:
- fünf von im Land Kärnten tätigen Selbstvertretungsorganisationen zu nominierende Menschen mit Behinderung,
- ein Experte aus dem Bereich der wissenschaftlichen Lehre und
- ein Experte aus dem Bereich der Menschenrechte.

Der Monitoringausschuss hat folgende Aufgaben:
- die Abgabe von Empfehlungen und Stellungnahmen in Angelegenheiten für Menschen mit Behinderung,
- die Beratung der Landesregierung im Bereich der Behindertenpolitik und
- das Verfassen eines Tätigkeitsberichts.

Die Geschäftsstelle Monitoringausschuss gehört zur Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung und unterstützt diesen organisatorisch. Fachlich ist der Monitoringausschuss weisungsfrei.

monitoring ausschuss kärnten

Härtefall-Gremium

Im Kärntner Gesundheitsfondsgesetz (§ 14 K-GFG) ist die Einrichtung eines Härtefall-Gremiums festgeschrieben. Das Härtefall-Gremium kann eine Entschädigungsleistung zusprechen, wenn eine Haftung einer Kärntner Fondskrankenanstalt, in der ein Patient zu Schaden gekommen ist, „nicht eindeutig gegeben ist". Die Anträge sind bei der Kärntner Patientenanwaltschaft einzubringen. Nach inhaltlicher Prüfung und Beurteilung der Entschädigungsvoraussetzungen werden die entscheidungswesentlichen Informationen und Unterlagen von der Kärntner Patientenanwaltschaft an das Härtefall-Gremium weitergeleitet. Die Richtlinien für die Gewährung einer Entschädigung in Härtefällen finden Sie unter www.gesundheitsfonds.at.

Das Härtefall-Gremium wird von der Landesregierung für die Dauer von sechs Jahren bestellt und setzt sich für die Funktionsperiode 2019–2025 aus folgenden Mitgliedern zusammen:

Mag. Armin Ragoßnig
Präsident des Landesverwaltungsgerichtes, Vorsitzender des Härtefall-Gremiums

Mag. Monika Maier
Präsidentin Dachverband für Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände und -organisationen

Dr. Erfried Pichler
Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopath, Chirotherapeut, gerichtlich beeideter und zertifizierter Sachverständiger für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Homöopathie

Kärntner Gesundheitsfonds

Überblick über die Gremien im Sozial- und Gesundheitsbereich, in denen der *DV Selbsthilfe Kärnten* aktiv vertreten ist beziehungsweise Vertreter von Selbsthilfegruppen nominiert hat:

- **Gesundheitsplattform** – ein Organ des Kärntner Gesundheitsfonds
  www.gesundheitsfonds.at
- **Härtefall-Gremium** – ein Organ des Kärntner Gesundheitsfonds
  www.gesundheitsfonds.at/organisation/organe-des-fonds/haertefall-gremium
- **Sozialkonferenz** – § 6 Kärntner Soziales-Zielsteuerungsgesetz
  www.ktn.gv.at
- **Landes-Monitoringausschuss** – 6. Absatz (§ 35–40) Kärntner Chancengleichheitsgesetz – K-ChG
  Kontakt: Anna Jenko, BA,
  Tel.: +43 664 8053657165,
  E-Mail: anna.jenko@ktn.gv.at
- **Ethikkommission des Landes Kärnten**
  www.ethikkommission-kaernten.at
- **Fachtag der Sozial- und Gesundheitssprengel in den Bezirken**
  Kärntner Mindestsicherungsgesetz (K-MSG), 6. Abschnitt
  www.ktn.gv.at
- **Fachgremium – Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung (AMB)**
  www.behindertenanwaltschaft.ktn.gv.at
- **Gleichstellungsbeirat für Menschen mit Behinderung in der Landeshauptstadt Klagenfurt**
  www.klagenfurt.at/stadtservice/familie-gesellschaft/menschen-mit-behinderung

Unterstützungsleistungen des *DV Selbsthilfe Kärnten*

Die Unterstützungs- und Serviceleistungen des *DV Selbsthilfe Kärnten* und die Grundlagen und Anforderungen für die Unterstützung der Selbsthilfegruppenaktivitäten sind in einem Leistungskatalog dokumentiert und können von Kärntner Selbsthilfegruppen kostenlos in Anspruch genommen werden. Voraussetzung für die Leistungserbringung sind die notwendigen personellen, finanziellen und strukturellen Rahmenbedingungen im *DV Selbsthilfe Kärnten*.

Die wesentlichen Bereiche der Unterstützungs- und Serviceleistungen umfassen: Beratung von Interessenten (Clearingfunktion) und Selbsthilfegruppen, administrative und organisatorische Unterstützung der Selbsthilfegruppenaktivitäten, Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppen durch Weiterbildungsmaßnahmen, Informationsweitergabe und als Brückeninstanz zum Thema „Selbsthilfe in Kärnten" die Öffentlichkeitsarbeit.

Die nachfolgend angeführten Zahlen der Leistungserbringung sind reine Fallzahlen d. h., sie geben keine Auskunft über den Zeitaufwand, zum Beispiel für die Vor- und Nachbereitung oder Recherche. Durch die eingeschränkten sozialen Kontakte aufgrund der COVID-19-Maßnahmen fanden auch im Jahr 2021 weniger Selbsthilfegruppentreffen im herkömmlichen Sinn statt. Diese Situation eröffnete jedoch neue Möglichkeiten im virtuellen/digitalen Bereich und daher mussten auch die Unterstützungsleistungen angepasst werden.

Beratungsangebot für bestehende Selbsthilfegruppen

Das Beratungsangebot des *DV Selbsthilfe Kärnten* wird von Kärntner Selbsthilfegruppen vor allem zu Themenbereichen wie allgemeine Vereinsangelegenheiten, Organisation von öffentlichen Veranstaltungen zum Beispiel Podiumsdiskussionen, Medienkooperation oder Finanzierungsmöglichkeiten von Gruppenaktivitäten in Anspruch genommen. Darüber hinaus wird von Selbsthilfegruppen auch die Beratung in schwierigen Situationen im Gruppenalltag, etwa bei Konflikten auf der persönlichen Ebene oder unterschiedlichen Interessenlagen innerhalb einer Selbsthilfegruppe, genutzt.

Beratungsleistungen in Zahlen:

Von 7 verschiedenen Kärntner Selbsthilfegruppen wurden im Jahr 2021 über 11 Beratungsgespräche sowohl im Büro des *DV Selbsthilfe Kärnten* als auch in den regionalen Selbsthilfe-Informationsstellen in Anspruch genommen. Häufig finden die Beratungsgespräche auch außerhalb der Büroöffnungszeiten statt und daher ist von den Vertretern des *DV Selbsthilfe Kärnten* für die Beratungs- und Informationstätigkeit bei Gruppentreffen eine flexible Zeitgestaltung gefordert. Aufgrund der COVID-19-Bestimmungen fand ein Großteil der Beratungen telefonisch statt.

Foto: Helge Bauer

Administrative und organisatorische Unterstützung für bestehende Selbsthilfegruppen

Die organisatorische und administrative Unterstützung von Aktivitäten bestehender Selbsthilfegruppen umfasst unter anderem Themenbereiche wie Terminverwaltung, Raumreservierungen, Referentensuche, Veranstaltungsplanung, Bereitstellung von Präsentationsmöglichkeiten, Erstellung und Vervielfältigung von Informationsmaterial, Aussendungen sowie Herstellen von Kontakten zu Multiplikatoren im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Entwicklung der Selbsthilfegruppen im Jahr 2021 in Kärnten:

- 8 Beratungen zur Gruppengründung – wobei sich 3 zur Gruppengründung entschlossen haben
  - SHG Arbeitslosigkeit (bereits wieder aufgelöst)
  - SHG Lichen sclerosus (Gründungsphase)
  - SHG Verwaiste Eltern (Gründungsphase)
- 5 Selbsthilfegruppen haben ihre Aktivitäten dauerhaft eingestellt.

Nicht nur bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen ist ein hoher zeitlicher Aufwand notwendig, sondern auch Auflösungsprozesse binden zeitliche und personelle Ressourcen. Die COVID-19-Bestimmungen erschwerten nicht nur die laufenden Arbeitsprozesse, sondern eröffneten auch neue Arbeitsbereiche mit hohem zeitlichem Aufwand.

Die Selbsthilfe-Landschaft verändert sich ständig und daher ist die Festlegung einer Zahl der Selbsthilfegruppen in Kärnten immer schwierig, vor allem weil es keine mit den Bundesländern abgestimmte Zählweise gibt. In den letzten Jahren hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in Kärnten, die tatsächlich aktiv sind, auf 150 eingependelt.

Administrative/organisatorische Unterstützung in Zahlen:

607

Einzelleistungen im administrativen/organisatorischen Bereich mit unterschiedlichem Zeitaufwand

5.148

Kopien für Informationsmaterial

1.089

Aussendungen zu Gruppentreffen, Veranstaltungen

29

Aktualisierungen von Einladungen und Informationsmaterial

14

Gruppentreffen in den Räumlichkeiten des *DV Selbsthilfe Kärnten*

215

Anfragen von Interessenten zu Selbsthilfegruppen

Aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppen in Kärnten finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at.

Weiterbildungen 2021

Die Arbeit in der Selbsthilfe ist vielfältig und anspruchsvoll. Damit die Kompetenzen der Selbsthilfegruppenteilnehmer und Vorstandsmitglieder des *DV Selbsthilfe Kärnten* diesbezüglich gestärkt werden, fanden auch im Jahr 2021 wieder regelmäßig selbsthilfebezogene Weiterbildungsveranstaltungen statt, die vom Fonds Gesundes Österreich anteilig gefördert wurden.

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Darüber hinaus lädt der *DV Selbsthilfe Kärnten* bis zu viermal im Jahr, abhängig von Bedarf und Bedürfnissen der Vertreter der Kärntner Selbsthilfegruppen, diese zum Selbsthilfe-Forum ein. Damit wird für Kärntner Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geschaffen, über den Tellerrand hinauszuschauen und sich mit anderen Selbsthilfegruppen zu vernetzen. Aufgrund der COVID-19-Maßnahmen und der damit verbundenen Einschränkungen war es in diesem Jahr nicht möglich, ein Selbsthilfe-Forum abzuhalten.

Klagenfurt – Mai

Mittel und Wege zum Onlineauftritt

Leitung der Weiterbildung: Florian Semmler, Geschäftsführer mediapool mvp GmbH

Diese Weiterbildung stellte die praktische Fortsetzung des Workshops vom Vorjahr zum Thema Umgang mit Social Media und Präsentation in der Öffentlichkeit dar. Ziel dieses Workshops war es, das Erstellen von Videos und Filmen sowie den Unterschied zwischen Interview und Statement zu erlernen, sich bzw. die Gruppe in Szene zu setzen und Einblicke in die Bildgestaltung zu erhalten.

Klagenfurt – Juni

Möglichkeiten der Selbstmotivation – „Begeisterung steigern – Ziele erfolgreich umsetzen"

Leitung der Weiterbildung: Mag. Elke Waldner, Psychologin, Dipl. Mental Coach, Lebens- und Sozialberaterin

„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 war es zu erfahren, welche Faktoren die intrinsische und extrinsische Motiviertheit beeinflussen, sodass man Strategien entwickeln konnte, die Motivation für sich und andere zu steigern und aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus wurden nützliche Tipps und Tricks für den Alltag zur Überwindung des „Schweinehunds“ ausprobiert.

Klagenfurt – September

Wege der Konfliktlösung – Auseinandersetzungen konstruktiv bewältigen

Leitung der Weiterbildung: Mag. Elke Waldner, Psychologin, Dipl. Mental-Coach, Lebens- und Sozialberaterin

„In unserem beruflichen und privaten Alltag kommt es immer wieder zu Konflikten – das ist auch durchaus menschlich. Problematisch wird es erst durch unseren Umgang mit diesen Konflikten. Sei es die Strategie, den Konflikt zu ignorieren, oder auch die Strategie, durch angreifendes Verhalten zu eskalieren, sodass am Ende oft das Fazit bleibt, dass alle verloren haben.“

Ziel des Workshops war es, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten (auch untereinander) zu entwickeln und dafür auch mit den notwendigen Tipps und Techniken ausgestattet zu sein. Dafür wurden Informationen über die Entstehung und Wirkung von Konflikten vermittelt und passende Werkzeuge zur Kommunikation und Konfliktbewältigung erarbeitet sowie in praktischen Übungen und Beispielen ausprobiert.

Klagenfurt – Oktober

Achtsamkeit und Meditation – Methoden des modernen Stressmanagements

Leitung der Weiterbildung: Mag. Birgit Zimmermann

Stressbelastungen sind allgegenwärtig und wirken auf unsere körperliche und mentale Verfassung. Mit der effektiven und wissenschaftlich fundierten Methode „MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction“ nach Jon Kabat-Zinn trainiert man genau die Bereiche im Gehirn, die für Konzentration, Reflexion und Emotionsregulation zuständig sind. Es ist ein mentales Training, das aus dem Hamsterrad herausholt, den Stress reduziert und innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und Gesundheit fördert.

Neben einer theoretischen Einführung diente der Workshop dazu, einfache Übungen kennenzulernen, die man im beruflichen und privaten Alltag anwenden kann.

Fotos: privat/KK

Auszeichnung „Selbsthilfe-freundliches Krankenhaus“

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

Die erste Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung in Kärnten!

Die Gailtal-Klinik in Hermagor wurde im Juni 2021 vom *DV Selbsthilfe Kärnten* als erste „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtung“ in Kärnten ausgezeichnet. Selbsthilfefreundlichkeit hat in der Gailtal-Klinik eine lange Tradition, denn bereits im Jahr 1995 wurde eine regionale Selbsthilfe-Informationsstelle eingerichtet, im Jahr 2009 erfolgte erstmals gemeinsam mit den fünf KABEG-Krankenhäusern die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und aktuell wird die Selbsthilfefreundlichkeit auch im Bereich der Rehabilitation sichtbar. „Patientenorientierung ist in der Gailtal-Klinik nicht nur ein Schlagwort, sondern wird tatsächlich gelebt“, betont die Präsidentin des *DV Selbsthilfe Kärnten*, Mag. Monika Maier, im Rahmen der offiziellen Übergabe der Auszeichnung durch den *DV Selbsthilfe Kärnten*.

Die offizielle Übergabe der sichtbaren Auszeichnung, die aufgrund der COVID-19-Maßnahmen im kleinen Rahmen im Therapiegarten der Gailtal-Klinik am 14.06.2021 stattfand, wurde von Vertretern der Kollegialen Führung und der Selbsthilfe-Koordinatoren sowie Vertreterinnen des *DV Selbsthilfe Kärnten* und der SHG Parkinson Oberkärnten zu einem Informationsaustausch genutzt.

KABEG
GAILTAL-KLINIK

Erfolgreiche Verlängerung der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Seit 2011 wird die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen im Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt großgeschrieben und durch die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ sichtbar gemacht. Ende 2021 bewarb sich das Krankenhaus erfolgreich um die Verlängerung der Auszeichnung für weitere vier Jahre. Die offizielle Übergabe konnte dieses Jahr aufgrund der COVID-19-Maßnahmen nicht stattfinden. Aufgrund der coronabedingten strengen Sicherheitsbestimmungen im Gesundheitsbereich konnten in den vergangenen zwei Jahren fast keine persönlichen Selbsthilfegruppentreffen im Krankenhaus stattfinden. Das große Anliegen von Mag. Michael Steiner ist, dass die Selbsthilfe-Arbeit nicht durch Corona gestoppt wird, sondern sich neue Chancen eröffnen. Der Spitalschef hofft, dass schon in naher Zukunft das Elisabethinen Krankenhaus „wieder regelmäßiger Gastgeber für die Selbsthilfegruppen sein kann“.

elisabethinen
allgemeines öffentliches Krankenhaus

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Ziel der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, die vom *DV Selbsthilfe Kärnten* vergeben wird, ist die verbindliche und strukturierte Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im stationären Bereich, die Patienten den Zugang zur Selbsthilfegruppe erleichtert und die Erfahrungskompetenz für den Krankenhausalltag nutzt. Im Rahmen der Verlängerung der Auszeichnung, die in Kärnten nach der ersten Auszeichnung vier Jahre gültig ist, wird die Umsetzung der einzelnen Kriterien regelmäßig evaluiert.

Von den insgesamt 15 Krankenanstalten in Kärnten wurden bisher bereits 11 Krankenanstalten als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet:

- LKH Laas, seit 2009
- Gailtal-Klinik, seit 2009
- LKH Villach, seit 2009
- LKH Wolfsberg, seit 2009
- Klinikum Klagenfurt, seit 2009
- Öffentliches Krankenhaus Waiern, seit 2010
- Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, seit 2011
- Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit, seit 2016
- Deutsch Ordens Krankenhaus Friesach, seit 2016
- Privatklinik Maria Hilf Klagenfurt, seit 2016
- Privatklinik Villach seit 2020

Im Jahr 2021 bewarb sich das A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt erfolgreich um eine Verlängerung der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

*Nähere Informationen finden Sie auf **www.selbsthilfe-kaernten.at** unter „Aufgaben & Leistungen“ – „Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser“ und „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen “.*

Fotos: privat/Gailtal-Klinik, EKH (Elisabethinen Krankenhaus)

Projektbezogene Aktivitäten

Im Rahmen der Fördermöglichkeit durch die Sozialversicherungsträger reichte der *DV Selbsthilfe Kärnten* im Jahr 2021 das Projekt „Auf dem Weg zur Selbsthilfefreundlichkeit“ ein.

„Selbsthilfefreundlichkeit – vom Modellprojekt zur Anwendung in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen“

Der *DV Selbsthilfe Kärnten* setzt sich seit dem Jahr 2006 mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ im Rahmen der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ auseinander. Die erste Auszeichnung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ erfolgte im Jahr 2009 und aktuell sind von den insgesamt 15 Krankenanstalten in Kärnten 11 Krankenanstalten bereits ausgezeichnet.
Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ in den letzten mehr als 10 Jahren hat sich der *DV Selbsthilfe Kärnten* zu einem Kompetenzzentrum entwickelt und in einer Mittlerfunktion die Kommunikation zwischen der Selbsthilfe und den Krankenhäusern gefördert und eine gewinnbringende Zusammenarbeit vorbereitet und dauerhaft unterstützt. Für die ausgezeichneten Krankenhäuser gewinnt die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe zunehmend an Wichtigkeit und wird als komplementäre Unterstützung im Behandlungs- und Versorgungsprozess gesehen.

Die Projektförderung im Jahr 2021 durch die Österreichische Gesundheitskasse hat die Produktion einer digitalen Erstinformation zur Selbsthilfefreundlichkeit ermöglicht. In fünf Modulen kommen Vertreter des *DV Selbsthilfe Kärnten* zu Wort und Experten und Kooperationspartner bringen ihre Perspektive ein. Ein Ziel der projektbezogenen Maßnahmen ist, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, wie zum Beispiel Rehabilitationseinrichtungen, Apotheken, Arztpraxen, Primärversorgungszentren und Mobile Pflege, für die Auseinandersetzung mit dem Thema Selbsthilfefreundlichkeit zu sensibilisieren und einen Orientierungsrahmen für eine mögliche Kooperation mit der Selbsthilfe bereitzustellen.

Die fünf digitalen Module geben Einblick in die Welt der Selbsthilfe, gelebte Kooperationen, Elemente der Selbsthilfefreundlichkeit, Auszeichnung Selbsthilfefreundliches Krankenhaus mit Stimmen aus der Praxis und darin, wie Impulse gesetzt und die Handlungskompetenzen aller Beteiligten erweitert werden können.

Die einzelnen Module des Webinars „Selbsthilfefreundlichkeit" finden Sie unter:
www.selbsthilfe-kaernten.at/newsdetails/webinar-auf-dem-weg-zur-selbsthilfefreundlichkeit

Besuchen Sie uns auf
Facebook ***DV Selbsthilfe Kärnten***
YouTube **https://bit.ly/36mrOsl**

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung
Österreichische Gesundheitskasse

Öffentlichkeitsarbeit

Informationsveranstaltungen

Das Team des *DV Selbsthilfe Kärnten* und Vertreter der Kärntner Selbsthilfegruppen informierten im Jahr 2021 anlässlich des Brustkrebsmonats bei der Informationsveranstaltung „Mein Leben mit Brustkrebs – ich bin nicht allein“, die im Oktober in Villach stattfand, mit einem Infostand über Selbsthilfegruppenaktivitäten in Kärnten. Außerdem vertrat das Team den *DV Selbsthilfe Kärnten* sowie die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen bei der Veranstaltung „Stadt der Generationen“ in Klagenfurt.

Wegen der durch die COVID-19-Maßnahmen eingeschränkten Möglichkeiten mussten auch im Jahr 2021 zahlreiche „reale“ Veranstaltungen abgesagt werden. Einige davon wurden alternativ als virtuelle Veranstaltung angeboten.

Publikationen

Die Publikationen des *DV Selbsthilfe Kärnten* tragen wesentlich dazu bei, die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe allgemein und Selbsthilfegruppen zu sensibilisieren und somit das selbsthilfefreundliche Klima weiter zu erhöhen und zu festigen.

Die Selbsthilfe Kärnten INFO erscheint einmal im Quartal und informiert über aktuelle Selbsthilfegruppenaktivitäten in Kärnten sowie relevante Themen im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Im Mittelpunkt der jährlichen Publikation Selbsthilfe Kärnten EXTRA stand im Jahr 2021 das Thema „Selbsthilfe im Wandel – gestern, heute, morgen“. Kärntner Selbsthilfegruppen sowie Vertreter aus dem Selbsthilfe-Bereich auf nationaler und internationaler Ebene stellten ihre Perspektiven und Gedanken zu diesem Thema in verschiedenen Beiträgen dar.

Im Verzeichnis der Kärntner Selbsthilfegruppen (Druckversion), das im 2-Jahres-Rhythmus neu aufgelegt wird, finden Interessenten einen nach Themenbereichen gegliederten Überblick der Selbsthilfegruppen in Kärnten. Eine Neuauflage dieser Publikation ist für das Jahr 2022 geplant.

Sämtliche Publikationen des *DV Selbsthilfe Kärnten* liegen in relevanten Sozial- und Gesundheitseinrichtungen auf und können kostenlos beim *DV Selbsthilfe Kärnten* angefordert werden. Darüber hinaus stehen diese unter www.selbsthilfe-kaernten.at zum Download zur Verfügung.

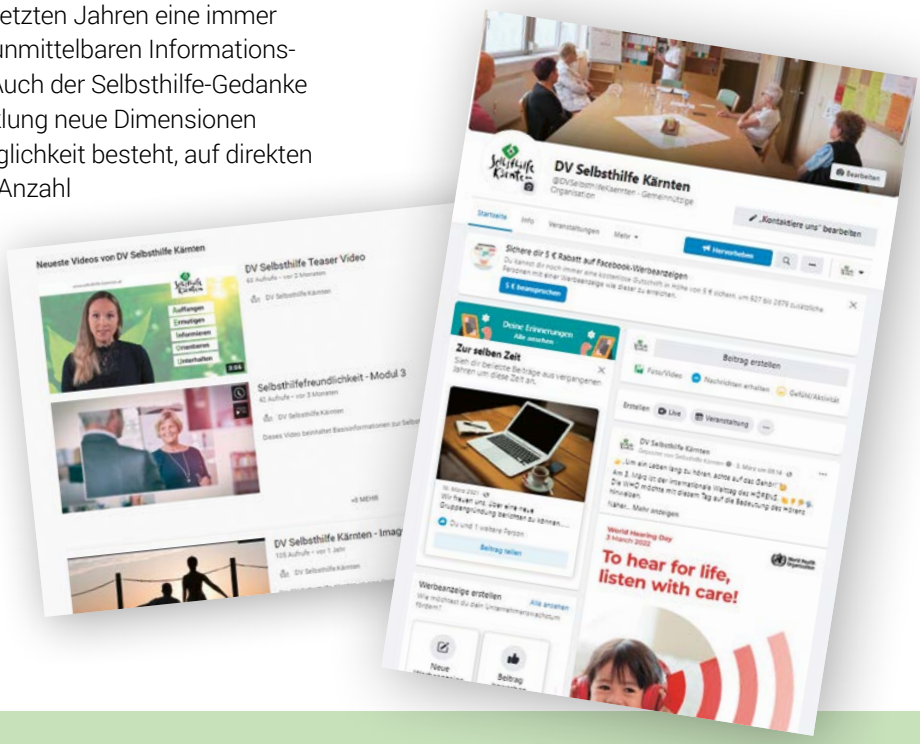
Website

Die Website des *DV Selbsthilfe Kärnten* (www.selbsthilfe-kaernten.at) informiert über aktuelle Veranstaltungen und Treffen von Selbsthilfegruppen, Projekte und Kooperationen sowie weitere selbsthilferelevante Informationen. Im Jahr 2021 wurden 11.850 Besuche und 35.663 Zugriffe verzeichnet. Im Servicebereich der Website stehen die regelmäßigen Publikationen des *DV Selbsthilfe Kärnten*, weitere Informationen rund um den *DV Selbsthilfe Kärnten* und die Aktivitäten der Kärntner Selbsthilfegruppen als Download zur Verfügung.

Facebook und YouTube

Social-Media-Plattformen, allen voran Facebook und YouTube, haben in den letzten Jahren eine immer größere Bedeutung im unmittelbaren Informationsaustausch gewonnen. Auch der Selbsthilfe-Gedanke hat durch diese Entwicklung neue Dimensionen erhalten, da nun die Möglichkeit besteht, auf direkten Wegen eine sehr große Anzahl von Menschen unterschiedlicher Altersgruppen zu erreichen, sehr gezielt anzusprechen und so über die Aktivitäten des *DV Selbsthilfe Kärnten* und die Selbsthilfebewegung in Kärnten zu informieren.

Auch Selbsthilfegruppen bekommen die Möglichkeit, sich über Social-Media-Kanäle intern besser zu vernetzen und ihre Aktivitäten besser zu koordinieren. Der *DV Selbsthilfe Kärnten* ist seit Juni 2017 mit einer eigene Seite auf Facebook vertreten: www.facebook.com/DVSelbsthilfeKaernten und besitzt auch einen YouTube-Kanal, auf den beispielsweise der Imagefilm wie auch das Webinar „Selbsthilfefreundlichkeit" hochgeladen wurden.
Vor allem in Zeiten der Coronapandemie ist es umso wichtiger, auf das virtuelle soziale Netzwerk zurückzugreifen, eine größere Reichweite in der Bevölkerung zu erzielen und Selbsthilfe eine breitere Basis zu geben.



Kärntner Printmedien und Regionalmedien

Wir bedanken uns bei den Kärntner Printmedien und bei Radio Kärnten, dass sie regelmäßig die aktuellen Termine der Kärntner Selbsthilfegruppentreffen, Neugründungen von Selbsthilfegruppen und verschiedene Pressetexte zu selbsthilferelevanten Themen veröffentlichen. Damit ermöglichen sie zum einen Betroffenen und deren Angehörigen den Zugang zu Selbsthilfegruppen und leisten zum anderen einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfegruppenaktivitäten in Kärnten.

Vorschau 2022

Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

Um den vielfältigen Herausforderungen in der Selbsthilfe auch weiterhin gewachsen zu sein, bietet der *DV Selbsthilfe Kärnten* auch im Jahr 2022 bedarfsorientierte Weiterbildungsmaßnahmen für Selbsthilfegruppen an. Eine anteilige finanzielle Förderung erfolgt durch den Fonds Gesundes Österreich.

Folgende Themenbereiche werden im Jahr 2022 vom *DV Selbsthilfe Kärnten* angeboten:

- Gut gerüstet in schwierige Lebensphasen – Resilienz aufbauen und stärken
- Bewegung in jedem Alter
- Wir für uns – Strategien für Selbsthilfegruppen
- Zukunftsvisionen im *DV Selbsthilfe Kärnten*

Es ist dem *DV Selbsthilfe Kärnten* nicht möglich, das für 2022 bei der Österreichischen Gesundheitskasse eingereichte Projekt „Selbsthilfe-Unterstützung in Kärnten erhält ein neues und aussagekräftiges Erscheinungsbild" neben den Kernleistungen, die wir zu erfüllen haben, in dem von uns geplanten Umfang umzusetzen.

Da das Projekt für die Selbsthilfe in Kärnten jedoch von größter Wichtigkeit ist, werden wir einen entsprechenden Antrag für das Jahr 2023 bei der Österreichischen Gesundheitskasse einreichen.

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

Kooperationspartner

Österreichische Gesundheitskasse

Fotos: wenn nicht anders angegeben, privat.

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