

Selbsthilfe- FORUM

Montag, **4. Mai 2009** um 14 Uhr im
DV Selbsthilfe Kärnten

Dr. Hugo TSCHERNUTTER (Land
Kärnten - Abt. 14) gibt einen
Überblick über die **Kärntner
Krankenhauslandschaft**.

INFO und Anmeldung: DV Selbsthilfe
Kärnten (TEL 0463/50 48 71) oder E-
MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at



I
N
F
O

2/09

April / Mai 2009

Rezeptgebührenbefreiung

2009

**Rezeptgebührenbefreiung
nach Erreichen IHRER
persönlichen Obergrenze**

Der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger hat eine Broschüre zum Thema „Rezeptgebührenbefreiung nach Erreichen der persönlichen Obergrenze“ herausgegeben.

Seit 1.1.2008 muss jeder Versicherte nur so lange die Rezeptgebühr zahlen, bis er im laufenden Jahr mit diesen Zahlungen einen Betrag von 2 % seines Jahres-Netto-Einkommens erreicht hat. Danach ist er für den Rest des Jahres von der Rezeptgebühr befreit.

Die e-card wird verwendet, um in der Ordination dem Arzt so rasch wie möglich anzuzeigen, dass eine Befreiung aufgrund der Erreichung der 2 Prozent-Obergrenze vorliegt.

Im aktuellen Folder gibt es eine kurze Erklärung und auch die wichtigsten Auskünfte.

Bei allgemeinen Fragen zur Rezeptgebühren-Obergrenze wenden Sie sich bitte an das SV-Servicecenter unter 050124-3360 österreichweit zum Ortstarif (Montag - Freitag von 8 - 18 Uhr).

Jahresbericht 2008

Wenn Sie Interesse an den Aktivitäten und Tätigkeiten des Dachverbandes *Selbsthilfe Kärnten* haben, können Sie den Jahresbericht 2008 unter der Telefonnummer 0463/50 48 71 oder per E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at anfordern. Sie finden den Jahresbericht 2008 auch unter www.selbsthilfe-kaernten.at

BALL TOGETHER -

Beachvolleyballturnier für und mit Selbsthilfegruppen (Veranstalter: Pharmig und ARGE Selbsthilfe Österreich) findet heuer am **Montag, 15. Juni 2009** in Wien statt.

Kärntner Selbsthilfegruppen, die mit einem Team teilnehmen wollen, melden sich im DV Selbsthilfe Kärnten!

Wissen macht stark und gesund

Spätestens seit letztem Jahr weiß man nicht nur in der Steiermark: Wissen macht stark und gesund. Seit Jänner 2008 veranstaltet das Grazer Frauengesundheitszentrum österreichweit Kompetenztrainings Wissen macht stark und gesund. Bei dieser sechstägigen Fortbildung werden PatientInnen sowie KonsumentInnen im Gesundheitsbereich geschult, um sich im Informationsdschungel rund um Studien, Broschüren und Werbungen der Pharmaindustrie zurechtzufinden. Bisher haben 50 Frauen und Männer aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen das Training besucht. Die nächsten zwei Trainings finden im Frühjahr 2009 in Klagenfurt und Linz statt.

Suchen, finden, bewerten und handeln lautet die Devise im Kurs

Oft scheidet die Suche nach Information zu einem Gesundheitsthema bereits zu Beginn. Weil die Schlagworte die Suchmaschine im Internet überfordern. Weil der Bibliothekscomputer 999 Ergebnisse ausspuckt. Weil es zig Broschüren mit ebenso vielen verschiedenen Ansichten gibt. Die Referentin der **Wissen macht stark und gesund**- Kompetenztrainings, unterstützt die TeilnehmerInnen bereits bei der Suche und dabei, konkrete Fragestellungen zu formulieren. Tipps und gute Links gibt es auch für die selbstständige Recherche am PC und die Frage „Wo finde ich wissenschaftlich abgesicherte, unabhängige Studien?“.

Gesucht, gefunden. In einem nächsten Schritt geht es für die TeilnehmerInnen an die kritische Bewertung des Fundstücks mit Hilfe von Checklisten. Auf Fragen wie „Kann ich dieser Broschüre vertrauen? Neueste Studien belegen ... Was bedeutet das für mich? Wie wirkungsvoll ist das Medikament, die Therapie wirklich?“ gilt es Antworten zu finden.

Die Ergebnisse helfen zu entscheiden: Nehme ich das Medikament, mache ich die Therapie oder gibt es noch alternative Möglichkeiten? Kriterien zur Erstellung von PatientInneninformation, wie etwa einer qualitätsvolle Broschüre, sowie Kriterien der wissenschaftlichen Medizin für den Beratungsalltag sind ebenfalls Teil der Fortbildung und werden ausführlich besprochen sowie praktisch geübt.

Bei der gesamten Fortbildung wird auf eine für medizinische Laien verständliche Sprache geachtet. Ein geübter Umgang mit dem Internet ist hilfreich für die Arbeit am Computer aber keine Voraussetzung.

Vielfältige Wege der Wissensvermittlung

Neben Theorie-Einheiten, Gruppenarbeiten, praktischen Übungen am Computer und Rollenspielen bietet das Kompetenztraining Platz zum Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit zur Betrachtung der eigenen Erfahrungen mit der medizinischen Versorgung. Das Arbeiten am eigenen Thema wird durch die Referentin und Projektkoordinatorin begleitet.

Die vergangenen Trainings haben gezeigt: Das Kompetenztraining Wissen macht stark und gesund ist für Frauen und Männer in den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen aus den vielfältigsten Motiven interessant. Es richtet sich an alle, die andere in Gesundheitsfragen beraten und begleiten wie etwa BeraterInnen von PatientInnen, Mitglieder von Selbsthilfegruppen, MitarbeiterInnen von Krankenversicherungen oder Gesundheitspädagoginnen. Für StudentInnen und AbsolventInnen von gesundheits-, sozialwissenschaftlichen und pädagogischen Einrichtungen bietet die Fortbildung ebenfalls neue Erkenntnisse in der Arbeit mit wissenschaftlichen Materialien.

Die Veranstaltung inklusive der Fortbildungsunterlagen ist aufgrund der Förderung durch das Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz kostenfrei. Bei der Anmeldung ist eine Gebühr von 100€ zu hinterlegen, die nach Besuch der Fortbildung vollständig rückerstattet wird.

Ehrenamtlich tätige VertreterInnen von Selbsthilfegruppen können für Unkosten wie etwa Anreise oder Unterkunft eine finanzielle Unterstützung erhalten.

TERMINE in KLAGENFURT

1. Teil

Donnerstag, 23. April 2009, 14.00-18.15 Uhr

Freitag, 24. April 2009, 9.15-18.15 Uhr

Samstag, 25. April 2009, 9.15-17.00 Uhr

2. Teil

Donnerstag, 14. Mai 2009, 14.00-18.15 Uhr

Freitag, 15. Mai 2009, 9.15-18.15 Uhr

Samstag, 16. Mai 2009, 9.15-17.00 Uhr

Ort: Pädagogische Hochschule Kärnten

Viktor Frankl Hochschule

Hubertusstraße 1, 9020 Klagenfurt

Referentin **Dr.ⁱⁿ Bettina Berger**

INFORMATION UND ANMELDUNG

Mag.^a (FH) Katharina Ebner

Mail: katharina.ebner@fgz.co.at

Anmeldeformular und

Folder gibt es zum

Download unter

www.fgz.co.at



frauengesundheitszentrum

Weiterbildungs- angebot für Selbsthilfegruppen

Workshop „Halo Selbsthilfe - das Erstgespräch am Telefon als Visitenkarte der Gruppe nach außen“ - Ende Juni 2009

Ziel des halbtägigen Workshops ist es, den Wert und die Wichtigkeit eines gelungenen Erstgesprächs für Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, aufzuzeigen und Gestaltungsmöglichkeiten dieses ersten Kontaktes darzustellen und zu erarbeiten.

Nähere Informationen zum Workshop finden Sie in unserer nächsten Ausgabe der Selbsthilfe Kärnten INFO (erscheint Ende Mai 2009).



Der oben angeführte Workshop wird in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH veranstaltet.

Selbsthilfe- Fördertopf

Geschäftsstelle: Dachverband *Selbsthilfe Kärnten*,
Kempferstr. 23/3, 9021 Klagenfurt
TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Die Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet am 23. April 2009 statt. Anträge, die bis 3. April 2009 in der Geschäftsstelle eingereicht werden, können berücksichtigt werden.

Nähere Informationen unter www.selbsthilfe-kaernten.at/foerdertopf.htm oder in der Geschäftsstelle (Adresse siehe oben).
Der Jahresbericht 2008 kann ab April 2009 in der Geschäftsstelle angefordert werden bzw. steht unter www.selbsthilfe-kaernten.at/foerdertopf zur Verfügung.

Kontonummer: 96410-735-838 (BLZ 14000) lautend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“



Regionale SELBSTHILFE- Informationsstellen

Bezirk Villach:

LKH Villach - TEL: 0 42 42/208 DW 2730:

DV Selbsthilfe Kärnten (DV der Kärntner Selbsthilfegruppen): Mi. **1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. / 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.** von 13 - 15 Uhr

DIABETES: Mo. **6.4. / 4.5.,** 13-14 Uhr

NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Fr. **17.4. / 15.5.,** 13-15 Uhr

BRUSTKREBS: Fr. **24.4.,** Mo. **27.4. /** Mo. **25.5.,** Fr. **29.5.,** 13-15 Uhr

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: Di. **28.4. / 26.5.,** 9 - 11 Uhr

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN: Mo. **11.5.,** 13 - 15 Uhr

ALZHEIMER - Mo. **20.4. / 18.5.** - tel. Voranmeldung bei Hannelore Pacher, Tel. 0699/125 93 484

VISUELLES HÖREN - Gehörlosenkultur Kärnten: Do. **9.4. / 14.5.,** 12 - 14 Uhr

Bezirk Hermagor:

Gailtal-Klinik Hermagor -TEL: 042 82/22 20-70173: Mi. **8.4. / 13.5.** von 9 - 11 Uhr

Bezirk Spittal/Drau:

Gebietskrankenkasse Spittal/Drau, Ortenburgerstraße 4 - **TEL: 050 5855-4211:** Mi. **1.4. / 6.5.** von 9 - 11 Uhr

Bezirk Völkermarkt:

BH Völkermarkt:

Di. **14.4. / 12.5.** von 13 - 15 Uhr

Bezirk Wolfsberg:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude): Di. **14.4. /12.5.** von 10 - 12 Uhr

Bezirk Klagenfurt:

LKH Klagenfurt (2. Med.Abt. - Nuklearmedizin)

DV Selbsthilfe Kärnten (Dachverband der Kärntner Selbsthilfegruppen): Di. **14.4., 28.4. / 12.5., 26.5.,** 13.30 - 15.30 Uhr

SCHWERHÖRIGKEIT: Mi. **8.4. / 13.5.,** 14 -16 Uhr

ALZHEIMER: Do. **2.4. / 7.5.,** 14-16 Uhr - tel. Voranmeldung unter 042 23/23 39

LYMPHÖDEM: Di. **5.5.,** 14 - 16 Uhr

DIABETES: Di. **21.4. / 19.5.,** 14 - 16 Uhr

ADIPOSITAS

SHG Adipositas Friesach: Do. 9.4., 17.00, Deutsch Ordens Spital Friesach, Genesiskapelle (Seniorenheim Suavitas), St. Veiter Str. 12, Friesach

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker, Klgt.: freitags, 19.00, Altkatholische Kirche, Kaufmannngasse 9, Klgtf.

Anonyme Alkoholiker, Villach: montags, 19.00-21.00, Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern):
Villach: freitags, 20.00 - 21.30, Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach
Bleiburg: jeden Donnerstag v. 19-20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige:

Klagenfurt: Mi. 8.4. / 13.5. - **Biografiearbeit** - DGKS Xenia BERNAUER-HÖRZER (Hauskranken- hilfe Klagenfurt), 19.00, Hilfswerk Kärnten, 8. Mai-Str. 47, Klagenfurt

Wolfsberg: Do. 16.4. / 14.5., 18.00, LKH Wolfsberg, Geriatriische Abteilung, Bibliothek, 3. Stock

Villach: Mo. 20.4. / 18.5., 14 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Spittal/Drau: Mi. 15.4./ 20.5. - INFO: Maria Grollmusz, Tel. 0664/48 80 390

ANGST/PANIK/DEPRESSIONEN

Spittal/Dr.: Mo. 27.4. / 11.5. / 25.5., 18.30 Uhr, pro mente kärnten - Tages- zentrum, Feldstr. 5 a, Spittal/Dr.

Villach: Mi. 8.4. , 22.4. / 13.5., 27.5. 18-20 Uhr , LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Depressionen Feldkirchen: Di. 7.4., 21.4. / 5.5., 19.5., 18.00, Restau- rant Rebblaus, 10. Oktoberstr. 20, Feld- kirchen

SHG Depressive Verstimmun- gen, Gmünd: Mi. 8.4. / 13.5., 19.00, Neue Evangel. Kirche in Gmünd

SHG Depression - Burnout, St. Paul/Lavanttal: Do. 2.4. / 7.5., 19.00, Gemeindeamt St. Paul/Lavanttal

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte (Asth- ma, Asbestose, Sarkoidose): Mo. 6.4. / 4.5., 18.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

Morbus BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.: Do. 30.4. - *TNF-a-Blocker - eine Therapieform* - Ass. Dr. Christian DEJACO (KH der Elisabethinen) / 28.5. , 19.00, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klagenfurt

BEHINDERUNG

Verein „**Bunter Schmetterling** - integrativer Arbeitskreis für Familien mit behinderten Kindern“: Mi. 1.4. / 6.5. - Thema: **Epilepsie - Dr. Walter AMBERGER** (FA für Neurologie), 20.00, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt: Mi. 15.4. - **Urologische Erkrankungen** - Dr. Josef WAKONIG (LKH Klagenfurt) / Di. 12.5. - **Bolus ist nicht gleich Bolus** - Dr. Peter KITZLER (FA f. Kinder- und Jugendheilkunde), 19.30, Hirter Bot- schaft, Bahnhofstr. 44, Klgtf.

Villach: Di. 5.5. - **Die Niere - das heikle Organ** - OA Dr. Manfred GÖTZ (LKH Villach), 18.30, LKH Vil- lach (kleiner Speisesaal)

Feldkirchen: Di. 7.4. - Gast: Renate RADL (Diätologin, KH Waiern), 18.30, Frauenberatungsstelle, Heftgasse 3, Feldkirchen

Völkermarkt + Lavanttal: Di. 14.4., 18.30, Sozialhilfeverband Völker- markt, Nibelungenstr. 26, Ritzing / 12.5., 18.30, Restaurant Alter Schacht, St. Stefan/Lavanttal

St. Veit: Mi. 1.4. / 6.5., 19.00, Hilfs- werk Kärnten, Grabenstr. 10, St. Veit

DIALYSE

IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Ktn.: Lavanttal: jeden **Mittwoch**, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

EPILEPSIE

SHG Epilepsie Lavanttal: Do. 2.4. / 7.5., 18.30, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

Epilepsie-Selbsthilfeverein Ktn.: Fr. 24.4. / 29.5., 18.00, DV *Selbsthilfe Kärnten* **

ELEKTROSMOG

SHG Elektromog / Elektro- sensibilität: Fr. 3.4., 18.00, DV *Selbst- hilfe Kärnten***

ESSSTÖRUNGEN

SHG Männer und Frauen mit Essstörungen: Di. 21.4. / 12.5., 19.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie, Kärnten: Sa. 18.4., 14.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

GEHÖRLOS

„**Visuelles Hören**“ - **Gehör- lösenkultur Kärnten:** Di. 7.4. / 5.5. - *Seniorentreffen*, 14.00, Sozial- zentrum, Schloßgasse 6, Villach / Sa. 25.4., 13.00, Volkshaus Völkendorf, Neubaug. 9, Villach

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädi- gung: Fr. 3.4. / 8.5., 14.30 - 16.00, Psychologische Praxis Mag. Andrea Fahlböck, Widmannng. 43 (2. Stock), Villach

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehö- rig: Sa. 18.4. - Gäste: Mag. Isa- bella SCHEIFLINGER (Behinderten- anwältin) und Beatrix HUBER (Land Kärnten, Abt. 13) / 9.5. - Gast: EOA Dr. Stefan WIESER (LKH Klagenfurt), 10.00-12.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

Eltern Hörbeeinträchtiger Kinder Kärnten: Do. 23.4. / 28.5., 16.30-18.30, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Bahnhofstr. 47, Klgtf.

SHG Cochlea-Implantat: Do. 16.4. / 14.5., 17.00 - 19.00, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärn- ten, Bahnhofstr. 47/1, Klgtf.

HYPERAKTIVITÄT

SHG Eltern von Kindern mit Hyperaktivität Klagenfurt: Mi. 29.4. / 27.5., 19.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

KEHLKOPFLOSE

SHG Kehlkopflose und Hals- atmer: Mi. 6.5. - *Behandlungs- möglichkeiten bei Kehlkopfkrebs* - Dr. Thomas WEINHANDL (LKH Kla- genfurt), 14.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

KREBS

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Klagenfurt: Mi. 15.4., 29.4. / 13.5., 27.5. - 14.00, LKH Klagenfurt (Ge- meinschaftshaus)

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs
Lavanttal: Mo. 6.4. - *Tibetische Me- dizin - Durchblutungsstörungen* - Dr. Klaus MAYER (FA für Chirurgie, Wolfsberg) / 4.5. , 14.00, LKH Wolfs- berg (Seminarraum 2 , Verwaltungsgebäu- de), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach: Do. 30.4. / 28.5., 14.00, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Spittal/Drau: Mi. 29.4. / 27.5. - INFO: Renate Egger, Tel. 047 62/33 2 74 oder 0676/956 07 92

SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen: Fr. 10.4. / 8.5., 16.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

MULTIPLES MYELOM

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich - Kontaktgruppe Kärnten: Do. 2.4. - *Psychologische Hilfe bei Krankheitsverarbeitung - Dr. Annemarie HÖFFERER* (LKH Klagenfurt) / 28.5. - *Diagnostik beim MM und anderen Lymphomen - OA Dr. Elisabeth ISAK* (LKH Klagenfurt), 17.00, LKH Klagenfurt (Strahlentherapie, Bibliothek)

LYMPHÖDEM

Österr. Lymph-Liga - Landesstelle Kärnten:

Villach: Fr. 3.4., 18.00, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

MULTIPLE SKLEROSE

St. Veit: Do. 2.4., 30.4. / 28.5., 9 Uhr, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

Klagenfurt: Mo. 27.4. / 25.5., 18.00, DV *Selbsthilfe Kärnten* **

Spittal/Drau: Mi. 22.4. - *Psychosomatik des Burn-out-Syndroms bei MS - Dr. Alexander KRONFUSS* (FA für Neurologie, Psychiatrie Spittal/Dr.), 19.00 / 13.5. - *Was gibt es Aktuelles bei MS - OA Dr. Franz SCHAUTZER* (LKH Villach), 18.00, Brückenwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

Völkermarkt: Do. 30.4. / 28.5., 14.00, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

Wolfsberg: Mi. 8.4. / 13.5., 14.00, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Str.9

Villach: Di. 7.4. / 5.5., 15.00, Wirt in Judendorf, Judendorferstr. 24, Villach
Hermagor: Do. 30.4. / 28.5., 17.00, Gasthaus Rathausstüberl, Hermagor

NEURODERMITIS

SHG Neurodermitis/Allergien/Pilzbelastung Klgft.: Di. 7.4. / 5.5., 18.30, DV *Selbsthilfe Kärnten***

OSTEOPOROSE

Villach: Mi. 8.4. / 13.5., 18.30, Gasthof Bacher in Vassach/Villach (Villacherstr. 58)

Spittal/Drau: Do. 16.4. - *Bericht über den Kongress in München / 28.5. - Thema: Aromatherapie*, 18.30, Gasthof Brückenwirt, Spittal/Dr.

Klagenfurt: Mi. 15.4. / 20.5. - **Patientenverfügung - Erni UNTERWEGER** (Hospizbewegung Kärnten / Diakonie), 17.30, KH der Elisabethinen (Vortragssaal), Klgft.

PARKINSON

Villach: Di. 14.4., 16-18 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Klagenfurt: Do. 16.4. - *Parkinson und Restless Legs - OA Dr. Alfred KUSCHNIG* (LKH Klagenfurt) / 14.5. - *Vorstellung des smovey-Trainers - Melitta BIRNSTINGL*, 15.00, Glanwirt, Feldkirchner Straße 98, Klagenfurt

Oberkärnten: Di. 14.4., 16.00, *Gedichte - Anni VIERTLER und Musik - Ehepaar WALLNER* - Gasthof Golz, Golz 1, Weißbriach / 12.5., GH Lerchenhof, Hermagor

POLYNEUROPATHIE

CMT-Austria (PatientInnen mit vererbter Polyneuropathie) **Kärnten:** Sa. 4.4., 13.30 - 15.30 Uhr, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1)

PSYCHE

HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, Kärnten:

Klagenfurt: Fr. 17.4. / 15.5. - *Arbeit der Patientenanwaltschaft - Dr. Sabine NEUWIRTH* (Vertretungsnetz), 17.00-19.00, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klgf.

Spittal/Drau: Do. 9.4. / 14.5., 17.30, pro mente ktn. (Tageszentrum), Feldstr. 5a, Spittal/Drau

Villach: Mi. 1.4. / 6.5. - *Umgang mit psychischen Erkrankungen - Dr. Hans Jürgen FERCHER* (Klinischer Psychologe, Psychotherapeut), 18.00, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt: Fr. 24.4. / 29.5., 18.00, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

Gailtal: Mo. 27.4. / 25.5., 19.00, Gemeindeamt Dellach/Gailtal

RHEUMA

SHG Rheumatische Erkrankungen Villach: Fr. 3.4., 13 - 15 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Rheumaring Selbsthilfeverein Kärnten: Di. 14.4. - *Rheumapatienten profitieren von psychologischer Therapie - Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef MARKSTEINER* (LKH Klagenfurt), 19.00 / Mi. 20.5., 18.00, Elisabethinen-Krankenhaus, Völkermarkter Str. 15-19, Klagenfurt

SARKOIDOSE

SHG Sarkoidose Oberkärnten: Sa. 16.5. - *Vortrag von Dr. Alfred FERLITSCH* (FA für Innere Medizin, Spittal/Dr.), 17.00, Gasthof Post, Marktplatz, Oberdrauburg

SCHLAGANFALL

Angehörigen-SHG Schlaganfallerkrankte:

Wolfsberg: . Di. 7.4. / 5.5., 17.00, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul Hackhofer Str. 9, Wolfsberg

Klagenfurt: Fr. 3.4. / 8.5., 14.00, GH Gurktalkeller, Karl-Friedrich-Gauß-Str. 55, Klgft.

SCHWANGERSCHAFT

SHG Glücklose Schwangerschaft Spittal/Drau: Mi. 1.4. / 6.5. - INFO: Fam. Winkler, Tel. 0699/114 040 70

SCHWERHÖRIGKEIT

ARGE für Schwerhörige: Do. 2.4., 16.4. / 7.5., 18-19.30, Zentrum Hören, Petruiggasse 11, Klgf.

SORGERECHT

SHG Dialog für Kinder: Do. 2.4. / 7.5. - Info: Dr. Mario Hilse, Tel. 0664/401 54 03

TINNITUS

SHG Tinnitus Spittal/Drau: Do. 2.4. - *Behandlung aus orthopädischer Sicht mit Schwerpunkt Akupunktur - Dr. Werner WECH* (FA für Orthopädie, Spittal/Drau) / 7.5., 19.00, Gasthof Erthof, Hauptstr. 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klgft.: Mi. 1.4., 18.00, DV *Selbsthilfe Kärnten* **

ZÖLIAKIE

Österr. Arbeitsgemeinschaft ZÖLIAKIE - Kärnten: Mi. 6.5., 18.00, Gasthof Kropf (Helga Morolz), Lind 6, Ruden

Vorstellung des Projektes mentoring@work - Mentoring für Menschen mit Behinderung

Das Bundessozialamt, Landesstelle Kärnten finanziert aus Mitteln des Ausgleichstaxfonds und des Europäischen Sozialfonds ein innovatives Mentoring-Projekt, das kostenfrei von Kärntner UnternehmerInnen in Anspruch genommen werden kann.

Das Ziel des Projektes „mentoring@work“ – das von der Unternehmensberatung BAB GmbH umgesetzt wird - ist es, Menschen mit Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz zu fördern, ihren Arbeitsplatz zu erhalten, ihr Selbstvertrauen zu stärken sowie die Unternehmen und deren MitarbeiterInnen zum Thema „Arbeit und Behinderung“ zu sensibilisieren.

Zielgruppen von mentoring@work sind Menschen mit einem Grad der Behinderung von zumindest 50 v.H., sozial und emotional auffällige Jugendliche sowie Sonderschulabgängerinnen und -abgänger.

Der **Nutzen** für die teilnehmenden Unternehmen liegt auf der Hand:

Neben der kostenlosen Beteiligung an einem innovativen Pilotprojekt werden die Motivation, die Zufriedenheit und die Bindung der MitarbeiterInnen an das Unternehmen gestärkt. Den Unternehmen bietet sich außerdem die Möglichkeit für kostenlose PR und Vernetzung mit anderen Unternehmen sowie eine Image-Stärkung bzw. -Verbesserung.

Für Unternehmen, die sich für eine Teilnahme am Projekt entscheiden, könnte ein möglicher **Projekt- ablauf** wie folgt aussehen:

Die Mentorin/der Mentor für die Kollegin/den Kollegen mit Behinderung („Mentee“) kommt aus dem eigenen Unternehmen und wird in einer speziellen Ausbildung zum Thema Mentoring geschult. Dies stärkt ihre/seine Führungskompetenzen ebenso wie ihre/seine soziale Kompetenz.

In Zielvereinbarungsworkshops werden zwischen MentorIn und Mentee realistische Ziele vereinbart (z. B. bessere Verankerung im Unternehmen, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, neue Aufgabengebiete, etc.). In der Folge finden regelmäßig Mentoring-Gespräche statt, in denen immer wieder am vereinbarten Ziel gearbeitet wird. Zusätzlich zu den Zielvereinbarungsworkshops und den Mentoring-Gesprächen werden Netzwerk-Treffen veranstaltet, in welchen sowohl MentorIn als auch Mentee seine/ihre Erfahrungen mit anderen

Betroffenen austauschen kann. In diesem Vernetzungstreffen finden auch div. Workshops zu individuellen Schulungsthemen statt. Der Prozess wird von den Beraterinnen der BAB Unternehmensberatung GmbH begleitet.

In der Steiermark und in Wien gibt es seit einem Jahr ähnliche Projekte; hier wurden bereits zahlreiche Erfolge für alle Beteiligten gefeiert: für die MitarbeiterInnen mit Behinderung, für die MentorInnen und nicht zuletzt für die Unternehmen, für die das Projekt eine innovative Personalentwicklungsmethode darstellt.

Die Zusammenarbeit mit dem Dachverband *Selbsthilfe Kärnten* bzw. mit themenbezogenen Selbsthilfegruppen könnte folgende Aktivitäten umfassen:

- * Erfahrungsaustausch über Arbeit & Behinderung bei den Netzwerk-Treffen während des Mentoring-Prozesses und bei Gruppentreffen der einzelnen Selbsthilfegruppen
- * Präsentation und Erfahrungen aus dem Projekt „mentoring @ work“ – Mentoring für Menschen mit Behinderungen in Unternehmen - bei den einzelnen Organisationen
- * Einbindung von MentorInnen und Mentees in ein bestehendes Netzwerk

Nähere Infos unter <http://www.bab.at/p-mentoringwork.html> oder Sie kontaktieren eine der BAB Beraterinnen unter der Telefonnummer 0699/144 52 674.

TERMINAVISO	
1. Kärntner Sporttag für Kinder und Jugendliche mit Diabetes	
Sonntag, 21. Juni 2009 in Feldkirchen (Amthof)	
Vortrag: „ Diabetes im Sportalltag “ - Dr. Peter KITZLER	
INFO: Ingrid Rieder, Tel. 0650/990 78 94, E-Mail: dierieders@tmo.at	



MINI MED STUDIUM -

Frühjahr/Sommer 2009

20.04.2009 KUSS Wolfsberg (St. Michaeler Straße 2): **Multiple Sklerose: Krankheit der tausend Gesichter** - OA Dr. Peter SCHNABL (LKH Klagenfurt)

27.04.2009 BKS Bank Saal, St. Veiter Ring 43, Klagenfurt: **Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt** - Univ.-Doz. Dr. Heinz LEIPOLD (LKH Klagenfurt)

04.05.2009 Rathaus Villach (Paracelsussaal): **Schizophrenie und bipolare Störungen** - OA Dr. Walter WAGNER (LKH Klagenfurt)

11.05.2009 KUSS Wolfsberg (St. Michaeler Str. 2): **Die Sonne und ihre Einwirkung auf die Haut** - Dr. Johann DERHASCHNIG (FA für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Wolfsberg)

Beginn jeweils 19 Uhr

Informationen zum detaillierten Programm erhalten Sie unter

www.minimed.at oder unter der Info-Hotline in ganz Österreich zum Ortstarif: 0810/081060

LYMPHOLOGICA 2009

14. Kongress der Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen -

Kongresspräsident: Prim. Dr. Walter DÖLLER

22. - 23. Mai 2009

Alpen Adria Universität, Klagenfurt

Patienten fragen Experten - wer Interesse hat sich am Patientenforum zu beteiligen und Experten vor Ort Fragen stellen möchte, hat dazu am Freitag, **23.05.2009** ab 17.30 Uhr Gelegenheit.

Voranmeldung:
Sigrid Markovc,
Tel.: 042 72/83 605



Fest der Begegnung

Der Verein „*Bunter Schmetterling - integrativer Arbeitskreis für Familien mit behinderten Kindern*“ veranstaltet am Freitag, 5. Juni 2009 von 9 - 15 Uhr am Kapuzinerspielplatz in Wolfsberg wieder das Fest der Begegnung. Bei Schlechtwetter findet das Fest in der Aula der Volksschule (Hans-Scheiber-Straße) statt.

Neben sportlichen Aktivitäten gibt es die Möglichkeit zum Schminken, Malen und Tanzen. Auch die Clowndoctors haben ihren Besuch zugesagt.

INFO: Rosa Petschenig, Tel. 0 43 58/23 73

Beckenboden-Anfänger-Kurs

Die Selbsthilfegruppe „*Wirbelsäule, Gelenke, Beckenboden*“ veranstaltet im Frühjahr 2009 wieder einen Beckenboden-Anfänger-Kurs.

INFO: Renate Anglic, Tel. 0463/26 14 42



ARGE Selbsthilfe Österreich

SELBSTHILFE:konkret - das Magazin der ARGE Selbsthilfe Österreich

In der neuen Ausgabe der SELBSTHILFE:konkret finden Sie neben aktuellen Kurzmeldungen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, unter anderem einen Bericht über die Ergebnisse des Armutsberichts und über die elektronischen Befund-karten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die kollektive Patientenbeteiligung.



Die SELBSTHILFE:konkret steht zum Download unter www.selbsthilfe-oesterreich.at. Gerne können Sie auch ein kostenloses Exemplar per Mail: arge@selbsthilfe-oesterreich.at oder per Telefon: 0463/50 48 71-25 anfordern.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Herz- und Lungentransplantation

Engelbert Pertl aus Himmelberg (vor 12 Jahren lungentransplantiert), Franz Lintsche, der seit 14 Jahren mit seinem zweiten Herz gut lebt und Gustav Benedikt (neue Lunge seit 7 Jahren) laden alle Transplantierten und deren Angehörige zu gemeinsamen Aktivitäten in einer Selbsthilfegruppe ein. Neben den lebensbejahenden Aktivitäten wie Erfahrungsaustausch, Vorträge, gemeinsame Wanderungen, Sommer- und Wintersport ist auch die Information und Unterstützung von Menschen, die einer Transplantation entgegengehen und verständlicher Weise Angst und viele Fragen haben, ein Anliegen.

InteressentInnen wenden sich an:

Engelbert Pertl, Tel. 0664/56 36 643 oder 0 42 76/35 13

Gustav Benedikt, Tel. 0 42 68/43 95

**Franz Lintsche, Tel. 0650/232 84 42, E-Mail: lintsche@drei.at
Österreichischer Verband der Herz- und Lungentransplantierten -
www.hlutx.at**

Depressionen und Burn out

Depressionen sind Störungen, die in unserer Gesellschaft zwar immer häufiger auftreten, allgemein aber als Tabuthema oder als leicht bewältigbar abgehandelt werden. Als Folge stehen Betroffene und auch deren Angehörige oft alleine vor dem Problem der Bewältigung dieser mit vielfach erheblichen Belastungen verbunden Lebenssituation.

In St. Paul im Lavanttal hat sich nun eine Selbsthilfegruppe zum gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch gegründet.

INFO: DV Selbsthilfe Kärnten, Tel. 0463/50 48 71, Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at

ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am Freitag, 10.4.2009 (Karfreitag) und Freitag, 22.05.2009 nicht besetzt.

VISUELLES HÖREN - Sozial-, Lehr- und Forschungsverband der Gehörlosenkultur Kärnten

Die Vereine „Gehörlosenkultur Kärnten“ und „Gebärdensprache Lehr- und Forschungsverband Kärnten“ haben sich zusammengeschlossen, um für die Gegebenheiten und Anforderungen fit zu sein und den gestellten Aufgaben gerecht zu werden. Der neue Verein heißt nun seit Jänner 2009 „Visuelles Hören - Sozial-, Lehr- und Forschungsverband der Gehörlosenkultur Kärnten“.

Kontakt: Visuelles Hören

Sekretariat: Karina Dobner

Völkendorferstraße 80 - 82, 9500 Villach

Telefon: 042 42/54 5 66, Mobil: 0650/9109558



Absender:

Dachverband **Selbsthilfe Kärnten**
Kempferstraße 23/3
Postfach 108
9021 Klagenfurt
TEL: 0463/50 48 71
FAX: 0463/50 48 71-24
E-MAIL:
office@selbsthilfe-kaernten.at
WEB: www.selbsthilfe-kaernten.at

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag von
8.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch und Freitag von
8.00 - 13.00 Uhr

Dienstags ist das Büro geschlossen!



Die Arbeit der *Selbsthilfe Kärnten* wird aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.