

Selbsthilfe- FORUM

Montag, **3. Mai 2010** um 14 Uhr
im DV *Selbsthilfe Kärnten*

**Tätigkeitsbereiche des Bundes-
sozialamtes - Jakob HUDELIST
und Sonja REGENFELDER**

INFO und Anmeldung: DV *Selbsthilfe
Kärnten* (TEL 0463/50 48 71) oder

E-MAIL: office@selbsthilfe-
kaernten.at



IN
Z
E
O

2/2010

April / Mai 2010

Wir feiern Geburtstag!



Der **Dachverband *Selbsthilfe Kärnten*** hat sich in den letzten **zwei Jahrzehnten** im Feld der sozialen und gesundheitlichen Arbeit etablieren können und ist ein zentraler Ansprechpartner für die Belange von Selbsthilfegruppen, der Selbsthilfeunterstützung und Selbsthilfeförderung in Kärnten.

Im Jubiläumsjahr sind fünf Veranstaltungen rund um das Thema „Selbsthilfe“ in ganz Kärnten geplant:

Selbsthilfetag - Sonntag, **9. Mai 2010** im LKH Klagenfurt (Präsentation der Kärntner Selbsthilfegruppen) - *Selbsthilfegruppen die aktiv teilnehmen wollen, bitte im DV Selbsthilfe Kärnten Kontakt aufnehmen!*

Im Mittelpunkt der **Festveranstaltung** am Mittwoch, **23. Juni 2010** im Casineum Velden gilt es Bilanz zu ziehen und Perspektiven für die zukünftige Entwicklung aufzuzeigen - *detailliertes Programm folgt.*

Selbsthilfeinformationstag im Bezirk Villach (Herbst 2010 - voraussichtlich im Einkaufszentrum ATRIO in Villach) - der Selbsthilfeinformationstag soll zur Sensibilisierung einer breiten Öffentlichkeit für das Thema „Selbsthilfe“ beitragen.

Im Rahmen einer **Informationsveranstaltung** im Bezirk Spittal/Drau wird die Wirkung von Selbsthilfegruppen auf der persönlichen Ebene dargestellt (November 2010).

Im Bezirk Wolfsberg ist im Sommer eine **Medienkampagne** in den regionalen Printmedien auf Bezirks- und Gemeindeebene geplant.

Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2010

Anlässlich unseres 20-Jahr-Jubiläums wird die **Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2010** als Jubiläumsausgabe erscheinen. In diesem Zusammenhang ist es uns ein Anliegen, die Menschen, die maßgeblich die Selbsthilfelandchaft in Kärnten mitgestaltet und die Entwicklung des Dachverbandes *Selbsthilfe Kärnten* geprägt haben, als Gratulanten zu Wort kommen zu lassen. Wir freuen uns auf einige Zeilen zur Zusammenarbeit und zum Unterstützungsangebot sowie Wünsche für die zukünftige Entwicklung (Redaktionsschluss 16. April 2010).

Hält die Info, was sie verspricht? FGZ Kärnten veröffentlicht Instrument zur Bewertung von Informationen für medizinische Laien!



Frauen wie Männer wollen Bescheid wissen, wenn es um ihre Gesundheit geht, das weiß das Frauengesundheitszentrum (FGZ) Kärnten aus jahrzehntelanger Beratungserfahrung. „Immer mehr Frauen geben sich nicht mit Rezepten und einer einzelnen Fachmeinung zufrieden, sie wollen verstehen und informierte Entscheidungen treffen. Dafür holen sie sich Informationen im Internet, oder in Broschüren, die aber oft mehr Verwirrung als Klarheit liefern und auch vor Falsch- und Fehlinformationen sind die KonsumentInnen nicht geschützt“, erzählt Mag.^a Regina Steinhauser vom FGZ Kärnten. Auf Basis anerkannter Methoden hat Mag.^a Iris Wiegele im Auftrag des FGZ Kärnten einen Fragenkatalog zusammengestellt. Mithilfe dieser Fragen kann ein Laie objektiv beurteilen, wie gut z.B. eine Broschüre ist, die ich im Wartezimmer mitgenommen habe.

Selbst Angaben die selbstverständlich sein sollten, wie eine Jahreszahl, die schließlich auch angibt wie alt das verarbeitete Wissen ist, sucht man in manchen Broschüren vergeblich. Etliche Broschüren sind sehr einseitig in ihrer Information, denn sehr oft stecken wirtschaftliche Interessen dahinter, daher werden Risiken oder Nebenwirkungen verniedlicht oder ganz verschwiegen. Das neue Instrument des FGZ Kärnten regt daher an, Informationen kritisch zu prüfen, beispielsweise mit der Frage: Beschreibt die PatientInneninformation die Risiken der jeweiligen Behandlungsverfahren, wie kurz- oder langfristige Nebenwirkungen, Komplikationen oder Wechselwirkungen? Ein einfaches Punktesystem erleichtert die Auswertung.

Das Instrument zur Bewertung von PatientInneninformationen kann ab sofort und kostenlos von der Homepage des FGZ Kärnten unter: <http://www.fgz-kaernten.at/25050.htm> heruntergeladen und selbstverständlich auch ausgedruckt werden.

INFO: Frauengesundheitszentrum Kärnten, Telefon: 042 42/53 055, E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at



Strategie | Kommunikation | Design



www.designation.at

Danke an die Agentur „designation“ - www.designation.at - für die Spende!

Weiterbildungs- angebot für Selbsthilfegruppen

Workshop: Selbsthilfegruppen als Informations- drehscheibe

Leitung: Dr. Manfred FREIMÜLLER und
Dr. Christof LEITSBERGER (Fachbeirat für
Qualität und Integration im Kärntner Gesund-
heitswesen)

Datum: Freitag, **11. Juni 2010** von 13.30 -17 Uhr

Ort: KGKK (Schulungsraum, 5. Stock)

Inhalt: Selbsthilfegruppen fungieren als Dreh-
scheibe für die Weiterleitung themenbezogener
Informationen aber auch für Informationen
über Angebote im Sozial- und Gesundheits-
bereich. Doch wie geht die Gruppe mit den un-
terschiedlichen Informationen um? Im
Workshop soll geklärt werden, woher Informa-
tionen bezogen werden, wie sie hinterfragt
und schließlich genutzt werden können.

Anmeldung: bis spätestens 28. Mai 2010 (Ach-
tung: für die Durchführung des Kurses sind
mind. 8 Anmeldungen notwendig)



Der Workshop findet in Kooperation mit dem
Fonds Gesundes Österreich - ein Geschäftsbe-
reich der Gesundheit Österreich GmbH statt.

Selbsthilfe- Fördertopf



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

**Die Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet
am 4. November 2010 statt. Anträge, die
bis 3. Oktober 2010 in der Geschäftsstelle
eingelangt sind, können berücksichtigt wer-
den.**

Nähere Informationen wie z.B. Einreichfristen,
Formulare finden Sie unter [www.selbsthilfe-
kaernten.at/foerdertopf.htm](http://www.selbsthilfe-kaernten.at/foerdertopf.htm) oder Sie erhalten
die Information in der Geschäftsstelle (Adresse
siehe oben).

**Kontonummer: 1.122.498 (BLZ 39000) lau-
tend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“**

Regionale SELBSTHILFE- Informationsstellen

Bezirk Villach:

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

Dachverband *Selbsthilfe Kärnten*: Mi. 7.4.,
14.4., 21.4., 28.4. / 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.,
14.30 - 16.30 Uhr

DIABETES: Mo. 3.5. von 13-14 Uhr

NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: Fr. 16.4. /
21.5., 13-15 Uhr

BRUSTKREBS: Mo. 26.4. / Mo. 31.5., 13-15 Uhr

HÖRBEINTRÄCHTIGUNG: Di. 27.4. / 25.5., 9 -
11 Uhr

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN: Mo. 12.4. /
10.5., 13 - 15 Uhr

ALZHEIMER - Mo. 19.4. / 17.5. - Information:
Hannelore Pacher, Tel. 0699/125 93 484

VISUELLES HÖREN - Gehörlosenkultur Kärnten:
Do. 8.4. / 20.5., 12 - 14 Uhr

Bezirk Hermagor:

**Gaital-Klinik Hermagor -Tel.: 042 82/22 20-
70173:** Mi. 14.4. / 12.5., 9 - 11 Uhr

Bezirk Spittal/Drau:

Gebietskrankenkasse Spittal/Drau,
Ortenburgerstraße 4 - TEL: 050 5855-4211:
Mi. 7.4. / 5.5., 9 - 11 Uhr

Bezirk Völkermarkt:

**BH Völkermarkt (Zi 101, 1 Stock),Tel.
0664/92 18 063:**

Di. 13.4. / 11.5., 13 - 15 Uhr

Bezirk Wolfsberg:

**LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude -
Schulungsraum, Tel. 0664/92 18 063):** Di.
13.4. / 11.5., 10 - 12 Uhr

Bezirk Klagenfurt:

**LKH Klagenfurt (2. Med.Abt. - Nuklearme-
dizin, Tel. 0664/92 18 063)**

Dachverband *Selbsthilfe Kärnten*: Di. 6.4.,
27.4. / 4.5., 25.5., 13.30 - 15.30 Uhr

SCHWERHÖRIGKEIT: Mi. 14.4. / 12.5., 14 -16 Uhr

LYMPHÖDEM: tel. Terminvereinbarung unter
042 72/83 605 - Sigrid Markovc

DIABETES: Di. 20.4. / 18.5., 14 - 16 Uhr

SCHILDDRÜSENKARZINOM: Anfragen bei Frau
Mischkulnig (Abteilung Nuklearmedizin) - Telefon:
0664/26 22 642

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker, Klgft.: freitags, 19.00, Altkatholische Kirche, Kaufmannngasse 9, Klgft.

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, 19-20 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige:

Klagenfurt: Mi. 14.4. - Gast: Mag. Josef-Klaus DONKO (Pfarrer Maria Saal) / 12.5. - Akzeptanz der Alzheimerkrankheit - OA Dr. Alfred KUSCHNIG (LKH Klagenfurt), 19.00, Hilfswerk Kärnten, 8. Mai-Str. 47, Klagenfurt

Villach: Mo. 19.4. - Tageszentrum Landskron - Karin GLEISSNER, Rosiwitha GATTERER / 17.5. - Gedächtnistraining und Lebensqualität - Brigitte WRABEL (Demenzbetreuerin, Klgft.) - 14 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Spittal/Drau: Mi. 21.4. / 19.5. - INFO: Maria Grollmusz, Tel. 0664/48 80 390

ANGST/PANIK/DEPRESSIONEN

SHG Angst/Panik Villach: Mi. 14.4. / 12.5., 18 - 20 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Depressionen Feldkirchen: Di. 6.4., 20.4. / 4.5., 18.5., 18.00, Cafe Restaurant „Wintschnig“, Hauptplatz 14, Feldkirchen

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd: Mi. 14.4. / 12.5., 19.00, Neue Evangel. Kirche in Gmünd

SHG Depression - Burnout, St. Paul/Lavanttal: Do. 1.4. / 6.5., 19.00, Gemeindeamt St. Paul

SHG Angst, Depressionen, Panikattacken Spittal/Dr.: Mo. 12.4., 26.4. / 10.5., 31.5., 18.30 Uhr, Tageszentrum pro mente kärnten, Feldstr. 5 a, Spittal/Dr.

APHASIE

SHG Aphasie: Mi. 19.5., 16.00 - 18.00, Gasthof Lerchenhof, Hermagor

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte (Asthma, Asbestose, Sarkoidose): Mo. 3.5., 18.00, DV Selbsthilfe Kärnten**

Morbus BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.: Fr. 30.4. - Neue Therapien bei Morbus Bechterew - OA Dr. Horst JUST (LKH Klagenfurt) / Do. 27.5., 18.00, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klgf.

BEHINDERUNG

Verein „Bunter Schmetterling - integrativer Arbeitskreis für Familien mit behinderten Kindern“: Mi. 14.4. - Thema: **Erbrecht - Vorsorge für Kinde mit Behinderung** - Mag. Manfred MOSTÖGL (Notar, Wolfsbeg) / 5.5. - **Ergotherapie** - Wolfgang SPRACHMANN, 20.00, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

CHOREA HUNTINGTON

SHG Chorea Huntington: Mi. 19.5., 18.00, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt: Mi. 14.4. - **Lebensstiländerung im Rahmen einer Stoffwechsel-Reha** - Dr. Harald OSCHMAUTZ (Althofen) / Mi. 5.5. - **Magen-Darm-Erkrankungen** - Prim. Dr. Ewald BINTER (Privatklinik Althofen), 19.30, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klagenfurt

Villach: Di. 4.5. - **Möglichkeiten der Lebensstiländerung im Rahmen einer Stoffwechsel-Reha** - Dr. Harald OSCHMAUTZ (Althofen), 18.00, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Völkermarkt + Lavanttal: Di. 13.4., 18.30, Sozialhilfeverband Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing / 11.5., 18.30, Restaurant Alter Schacht, St. Stefan/Lavanttal

St. Veit/Glan: Mi. 7.4. / 5.5., 19.00, Neues Ärztehaus St. Veit, Grabenstraße 10

DIALYSE

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

ELEKTROSMOG

SHG Elektromog / Elektrosensibilität: Fr. 7.5., 18.00, DV Selbsthilfe Kärnten**

EPILEPSIE

SHG Epilepsie Lavanttal: Do. 1.4. / 6.5., 18.30, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

Verein Selbsthilfe Epilepsie Kärnten: Fr. 30.4. - **Epilepsie und Psyche** - Mag. Andrea FAHLBÖCK (Klin. und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Villach) / 28.5., 17.00, DV Selbsthilfe Kärnten **

GEHÖRLOS

„Visuelles Hören“ - Gehörlosenkultur Kärnten: Seniorentreffen: Di. 13.4., 4.5., 14.00, Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung: Fr. 9.4. / 7.5., 14.30 - 16.00, Psychologische Praxis Mag. Andrea Fahlböck, Widmannng. 43 (2. Stock), Villach

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige: Sa. 10.4. - Gast: Astrid HÜTTER (Diätologin, KGKK) / 8.5., 10 - 12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Eltern Hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten: Do. 22.4. / 27.5., 16.30-18.30, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Ecke Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat: Do. 8.4., 17.00 - 19.00, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a / Ecke Platzgasse, Klagenfurt

HYPERAKTIVITÄT

SHG Eltern von Kindern mit Hyperaktivität Klagenfurt: Mi. 28.4. / 26.5., 19.00, DV Selbsthilfe Kärnten**

KEHLKOPFLOSE

SHG Kehlkopflose und Halsatmer: Mi. 5.5. - **Fahl-Medizintechnik-Programm** - Jochen RÜGGE (Fa. Fahl), 14.00, DV Selbsthilfe Kärnten**

KINDER

KiB children care: Do. **20.5.**, 13.30, Waldwirt, Kreuzbergl, Klgft. - Treffpunkt 13.30 Uhr, Parkplatz Fischerwirt

KREBS

Frauensebsthilfe nach Krebs
Klagenfurt: Mi. **7.4.**, **21.4.** / **5.5.**, **19.5.** - 14.00, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klgft.-Annabichl

Frauensebsthilfe nach Brustkrebs
Lavanttal: Mo. **12.4.** / **3.5.** - **Neuerungen der prothetischen Versorgung** (Fa. Mayerhofer), 14.00, LKH Wolfsberg (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach: Do. **29.4.** / **27.5.** - 14.00, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Spittal/Drau: Mi. **28.4.** / **26.5.** - INFO: DV *Selbsthilfe Kärnten***

SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen: Fr. **9.4.** / **7.5.**, 16.00, DV *Selbsthilfe Kärnten***

MULTIPLE SKLEROSE

St. Veit: Fr. **2.4.**, **30.4.** / **28.5.**, 9.00, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

Klagenfurt: Di. **27.4.** / **25.5.**, 10.00, Cafe Renaissance, Burggasse, Klagenfurt

Hermagor: Do. **22.4.** / **20.5.**, 17.00, Gasthaus Rathausstüberl, Hermagor

Spittal/Drau: Mi. **14.4.** - **Botox und MS - OA Dr. Dieter CHRISTÖFL** (Gaitalklinik) / **19.5.** - **Gast: OA Dr. Franz SCHAUTZER**, 18.00, Brücknerwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

Völkermarkt: Do. **29.4.** / **27.5.**, 14.00, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

Wolfsberg: Mi. **12.5.**, 14.00, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Str.9

Villach/Villach-Land: Di. **6.4.** / **4.5.**, 15.00, GH „Wirt in Judendorf“, Judendorferstr. 24, Villach

NEURODERMITIS

SHG Neurodermitis/Allergien/ Pilzbelastung Klgft.: Di. **6.4.** / **4.5.**, 18.30, DV *Selbsthilfe Kärnten***

OSTEOPOROSE

Villach: Mi. **14.4.** / **12.5.** - 18.30, Gasthof Bacher in Vassach/Villach (Villacherstr. 58)

Spittal/Drau: Do. **15.4.** - **Motivation und Gesundheit - Arnold STRUGGL** (gepr. Fitnesstrainer) / **20.5.** - , 19.00, Gasthof Brückenwirt, Spittal/Dr.

Ferlach: Mo. **19.4.** - **Gast: Doris JENKO** (Physiotherapeutin) , 18.30, Rathaus Ferlach

Klagenfurt: Mi. **21.4.** - **Auswirkungen verschiedener Energien - Anita HERMETTER** (ganzheitliche Energetikerin) / **19.5.**, 17.30, KH der Elisabethinen (Vortragssaal), Klgft.

St. Veit/Glan: Do. **8.4.** - **Die 5 Elemente der traditionellen chinesischen Medizin - Dr. Anton SUNTINGER** (Arzt für Allgemeinmedizin), 17.30, KH der Barmherzigen Brüder (Seminarraum), St. Veit/Glan

PARKINSON

Villach: Di. **13.4.**, 16-18 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

Klagenfurt: Do. **8.4.**, 15.00, Glanwirt, Feldkirchner Straße 98, Klagenfurt

Oberkärnten: Di. **13.4.** - **Gäste: Ehepaar WALLNER und Anni VIERTLER**, 15.00, Gasthof Lerchenhof, Hermagor

PFLEGE

Stammtisch für pflegende Angehörige: Di. **13.4.** / **11.5.**, 14-16 Uhr, Gemeinschaftsraum der Gemeinde Klein St. Paul

PSYCHE

HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, Kärnten:

Klagenfurt: Fr. **16.4.** / **21.5.**, 17.00-19.00, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klgft.

Spittal/Drau: Do. **8.4.** / **20.5.**, 17.30, pro mente ktn. (Tageszentrum), Feldstr. 5a, Spittal/Drau

Villach: Mi. **7.4.** / **5.5.** - **Umgang mit psychischen Erkrankungen - Mag. Karin TELESKLAV** (Klinische und Gesundheitspsychologin), 18.00, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt: Fr. **30.4.** / **28.5.**, 18.00, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

Gailtal: Mo. **26.4.** / **31.5.**, 19.00, Gemeindezentrum Dellach/Gail (Noreingang vorne rechts)

RHEUMA

SHG Rheumatische Erkrankungen Villach: Fr. **2.4.** / **7.5.**, 13 - 15 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

SHG Rheumaring Kärnten: Do. **15.4.** - **Misteltherapie - Dr. Erfried PICHLER** (Klagenfurt) / Do. **20.5.** - **Gast: Mag. Isabella SCHEIFLINGER** (Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung), 18.00, Elisabethinen-Krankenhaus, Völkermarkter Straße 15-19, Klgft.

SARKOIDOSE

SHG Sarkoidose Oberkärnten: Sa. **8.5.**, 15.00, Gasthof Zur Linde, Ötting bei Oberdrauburg

SCHLAGANFALL

Angehörigen-SHG Schlaganfallerkrankte:

Wolfsberg: . Di. **6.4.** / **4.5.**, 17.00, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul Hackhofer Str. 9, Wolfsberg

Klagenfurt: Mo. **12.4.** / **3.5.** , 14.00, Glanwirt (Fam. Pöck), Feldkirchnerstr. 98, Klgft.

SCHWANGERSCHAFT

SHG Glücklose Schwangerschaft
Spittal/Drau: Mi. **7.4.** / **5.5.** - INFO: Fam. Winkler, Tel. 0699/114 040 70

SCHWERHÖRIGKEIT

ARGE für Schwerhörige: Do. **8.4.**, **22.4.** / **6.5.**, **20.5.**, 18-19.30, Zentrum Hören, Petruigasse 11, Klgft.

SORGERECHT

SHG Dialog für Kinder: Do. **1.4.** / **6.5.** - **Info:** Dr. Mario Hilse, Telefon: 0664/401 54 03

TINNITUS

SHG Tinnitus Spittal/Drau: Do. **1.4.** / **6.5.**, 19.00, Gasthof Erthof, Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klgft.: Mi. **7.4.**, 18.00, DV *Selbsthilfe Kärnten* **

PFLEGE FÜR ZU HAUSE VON PROFIS LERNEN

Dieses Projekt ist eine **Initiative des Landes Kärnten für pflegende Angehörige** und Interessierte, die Unterstützung, Beratung und Information für die Pflege und Betreuung eines Angehörigen zu Hause benötigen.

Die Betreuung und Pflege nahestehender Menschen ist eine große Herausforderung. Pflegende Angehörige sind oft großen physischen, psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt, daher bieten wir Hilfe und Unterstützung durch Profis an.

Der Sozial- und Gesundheitssprengel Klagenfurt lädt alle InteressentInnen ein, sich bei den nachfolgend angeführten Veranstaltungen Unterstützung, wertvolle Tipps und Ratschläge von Profis zu holen:

Dienstag, 20. April 2010

Unterstützung im Pflegealltag - Hilfsmittleinsatz in der Pflege - Eva ERLACHER (Bandagemeisterin/Rehatechnikerin)

Dienstag, 4. Mai 2010

Inkontinenz – kein Tabu - DGKS Elvira HABERMANN (Fachschwester für Kontinenz- und Stomaberatung)

Dienstag, 27. April 2010

Umgang mit verwirrten alten Menschen - DGKS Renate STUCK (Stationsleiterin – Geriatrie, LKH)

Dienstag, 11. Mai 2010

Lebensqualität durch gesunden Schlaf - Dr. Anne STROBL (Psychologin)

Dienstag, 18. Mai 2010

Erste Hilfe Maßnahmen für pflegende Angehörige - Karin GRUBER (Österr. Rotes Kreuz, Lehrbeauftragte)

Die Veranstaltungen finden in der Pfarre Herz-Jesu in Welzenegg (Afritschstraße 76) jeweils von 15 – 17 Uhr statt.

**Nähere Informationen: Sozial- und Gesundheitssprengel Klagenfurt – Helga JOHAM-JÖRG,
Tel. 0463-537-4888 oder Johann PLASOUNIG, Tel. 0463/537-4832**

SHG Parkinson-PatientInnen und deren Angehörige Klagenfurt unter neuer „Führung“

Die neuen Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppe Parkinson-PatientInnen und deren Angehörige Klagenfurt, Robert DREIER sen. und Hans LAGGER, bedanken sich bei Maria RIPPITSCH:

In meinem Namen sowie im Namen der gesamten Parkinson-Selbsthilfegruppe Klagenfurt am Wörthersee möchte ich meiner Vorgängerin, Frau Maria RIPPITSCH für ihre 15jährige Tätigkeit und vorbildhafte „Führung“ der Parkinson-Selbsthilfegruppe Klagenfurt recht herzlich danken. Unser aller Dank gilt aber selbstverständlich auch ihrer Tochter Roswitha JOBST, die ihre Mutter immer mit großem Einsatz unterstützt hat und uns allen mit ihrer Freundlichkeit und großzügigen Hilfsbereitschaft zur Seite stand.

„Wir alle“ von der Parkinson-Selbsthilfegruppe Klagenfurt am Wörthersee wünschen den beiden für die Zukunft alles Gute, Glück, Erfolg und Zufriedenheit - vor allem aber, dass den beiden die Gesundheit immer und überall ständiger Begleiter ein Leben lang sein möge und hoffen, dass Sie weiterhin zu unseren monatlichen Treffen kommen, worüber wir uns sehr freuen würden.

Gruppentreffen: jeden 2. Donnerstag im Monat, 15 Uhr, Gasthof Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

INFO:

**Robert DREIER sen., Tel. 0664/463 19 78, E-Mail: 3er-robot@gmx.at
Hans LAGGER, Tel. 0664/73 75 93 30**





MINI MED STUDIUM - Frühjahrssemester 2010

12. April 2010, Spittal/Drau

Wenn Essen zur Sucht wird - Adipositas

Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert BIRNBACHER (Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, LKH Villach)

OA Dr. Christa DRUML (Abteilung für Allgemein- und Gefäßchirurgie, LKH Villach)

OA Dr. James GREGLER (Abteilung für Innere Medizin, LKH Villach)

19. April 2010, Wolfsberg

Gefahr Arterienverkalkung. Auswirkungen auf den Körper

Dr. Klaus MAYER (FA für Gefäßchirurgie, Wolfsberg)

26. April 2010, Klagenfurt

Wirksame Pillen. Nutzen, Wirkung und Verwendung von Medikamenten

Univ.-Doz. Dr. Ernst AGNETER (FA für Pharmakologie und Toxikologie, Wien)

3. Mai 2010, Spittal/Drau

Ab dann wird alles anders. Wechseljahre und Hormonersatztherapien

Dr. Bernhard SVEJDA (DIAGYN Diagnosezentrum Klagenfurt)

17. Mai 2010, Wolfsberg

Reizüberflutung. Allergien, Heuschnupfen und Asthma

OA Dr. Isolde RUDOLF (Allergieambulanz, LKH Klagenfurt)

31. Mai 2010, Villach

Darmflora und Immunsystem. Grundlagen unserer Gesundheit

OA Dr. Birgit NAGL und OA Dr. Gernot PERZ (Abteilung für Innere Medizin, LKH Villach)

Beginn: jeweils 19 Uhr

KLAGENFURT: BKS Bank Saal, St. Veiter Ring 43

VILLACH: Paracelsussaal, Rathaus, Rathausplatz 1

WOLFSBERG: KUSS (KulturStadtSaal), St. Michaeler Str. 2

SPITTAL: Fachhochschule, Villacher Straße 1

Informationen zum detaillierten Programm erhalten Sie unter

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



Die **Gesellschaft für MukoPolySaccharidosen (www.mps-austria.at)** feiert heuer das 25-jährige Vereinsjubiläum.

Es gibt in Österreich zwar nur etwa 100 Kinder mit der Diagnose „MukoPolySaccharidosen“ (kurz: MPS), jedoch ist die Dunkelziffer wesentlich höher. MPS sind langsam fortschreitende und vererbte Stoffwechselkrankheiten. Sie werden durch einen genetischen Defekt ausgelöst, der zu Störungen der Funktion von Eiweißstoffen (Enzymen) führt.

MPS bedeutet für die Angehörigen eine enorme Belastung. MPS-Austria unterstützt die Familien durch Information, Beratung, Begleitung und Hilfestellung in allen Lebenslagen.

Darüberhinaus wird geeignetes Informationsmaterial in Form von Flyern, Broschüren und schließlich der Vereinszeitung (MPS-Falter) bereit gestellt.

Jährlich werden wissenschaftliche Tagungen, Familienkonferenzen, Therapiewochen, Geschwisterwochen und Workshops für spezifische Problematiken organisiert.

INFO:

Gesellschaft für MukoPolySaccharidosen, 4075 Finklham 90, Tel. 07249/47795, E-Mail: office@mps-austria.at, WEB: www.mps-austria.at

Therapie- Ferienwoche für stotternde Kinder und Jugendliche (6 - 16 Jahre)



Datum: 25. - 31. Juli 2010

Ort: Jugendrotkreuz-Haus Litzlberg am Attersee, Seewalchen

Veranstalter: Österreichische Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS)

Ziel: ÖSIS bietet Therapietage für Kinder und Jugendliche die stottern. Während dieser Tage werden Erwachsene den Kindern/Jugendlichen die Möglichkeit geben, ihr eigenes Wachsen und ihre ganz ureigenen Bedingungen dafür zu erkennen und zu verstehen. Auf diese Weise wachsen sie über sich selbst hinaus.

Trainerin: Renate Gstür-Arming, Logopädin und Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

INFO:

**Österr. Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS)
Brixner Straße 3, 6020 Innsbruck
Tel. + FAX: 0512/584 869, Mobil: 0664/2840558
E-Mail: oesis@stotternetz.at, WEB: www.oesis.at**

Selbsthilfegruppen in Gründung

We Are Not Disabled - for LIFE

So genannte "beeinträchtigte" Personen erfahren im Alltag trotz aller Integration vielfach noch erhebliche Einschränkungen bzw. können sich vielfach nur schwer mit ebenfalls Betroffenen austauschen.

Um den eingeschränkten Austausch von Erfahrungen, Tipps und Tricks zur Alltagsbewältigung zu erleichtern sowie die Kontaktaufnahme mit ebenfalls Betroffenen zu ermöglichen, befindet sich in Villach auf Initiative von Daniel WIESENREITER eine entsprechende Selbsthilfegruppe in Gründung.

Die Gruppe, geplant sind monatliche Gruppentreffen, steht für alle körperlich beeinträchtigten Frauen und Männer sowie deren Angehörige offen und sieht sich als eine weitere Möglichkeit für den Einzelnen einen Weg aus der Isolation der Behinderung zu finden sowie seine individuellen Erfahrungen weitergeben zu können.

INFO: Dachverband *Selbsthilfe Kärnten*

TEL 0463/50 48 71; E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

SCHIZOPHRENIE

Bei Ausbrechen einer Schizophrenie sind die Angehörigen in der Regel auf das außergewöhnliche Verhalten des davon Betroffenen fixiert und versuchen dieses mit allen Mitteln zu ändern.

Wer nun eines Tages in diesem Bemühen kläglich scheitert, hat in der „Selbsthilfegruppe für Angehörige von Schizophreniekranken mit Schwerpunkt Selbsterkenntnis“ die Möglichkeit, mit vom Schicksal ähnlich Heimgesuchten seine eigenen Unzulänglichkeiten einzusehen. Es geht also bei diesem Beginnen um den Wunsch und den Glauben, „die Welt verändern zu können, indem wir den Hebel bei uns selbst ansetzen“.

Gruppentreffen: jeden ersten Freitag im Monat, 17 - 18.30 Uhr, Caritas Vortragssaal, Sandwirtgasse 2 (Tiefparterre), Eingang Kolpinggasse

INFO: Heinz ALTRICHTER, Tel. 0463/23 349

Rheumaring Kärnten

Der Selbsthilfeverein Rheumaring Kärnten hat sich laut Beschluss der ordentlichen Generalversammlung vom 29.01.2010 aufgelöst, ist aber weiterhin als Selbsthilfegruppe aktiv.

Gruppentreffen: jeden dritten Donnerstag im Monat um 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Völkermarkter Str. 15-19, Klagenfurt

INFO: Helga FLAGGL, Tel. 0660/12 747 15



Jahresbericht 2009

Wenn Sie Interesse an den Aktivitäten und Tätigkeiten des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten haben, können Sie den Jahresbericht 2009 unter der Telefonnummer 0463/50 48 71 oder per E-Mail:

office@selbsthilfe-kaernten.at anfordern.

Sie finden den Jahresbericht 2009 auch zum download unter www.selbsthilfe-kaernten.at



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!

ACHTUNG: Freitag, 2.4.2010

(Karfreitag) und Freitag,

14.05.2010 ist das Büro

nicht besetzt!



KÄRNTEN
DER SOZIALREFERENT

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

Redaktionsschluss für Beiträge und Termine Juni / Juli / August 2010 ist Montag, 17. Mai 2010