



Bildquelle: Public Health Image Library (PHIL)/CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAM; <https://phil.cdc.gov/Details.aspx?pid=23311>

COVID-19-Selbsthilfe-Tagebuch

Die aktuellen COVID-19-Maßnahmen der Bundesregierung betreffen uns alle gleichermaßen und beeinflussen unseren Alltag. Gerade für chronisch kranke Menschen und deren Angehörige bedeuten die Einschränkungen oft aber eine Herausforderung bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation.

In dieser Zeit, wo Ungewissheit und auch Ängste den Alltag prägen, ist das Bedürfnis nach einem Austausch mit Gleichbetroffenen sehr hoch und daher wurden in einigen Selbsthilfegruppen die Kontakte der Gruppenteilnehmer sogar intensiviert - wenn auch durch das Versammlungsverbot nicht von „face-to-face“ sondern durch die Nutzung sozialer Medien. In diesem Zusammenhang berichten Kärntner Selbsthilfegruppen, dass sich dadurch auch die Qualität der Gespräche verändert hat. Die Hürde, die eigene Geschichte mit den Gruppenteilnehmern zu teilen, scheint überwindbarer als im

direkten Austausch in der Gruppe und sehr positiv ist auch, dass die räumliche Distanz nicht am Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen hindert. Für den DV Selbsthilfe Kärnten bedeutet das im Sinne einer bedarfsorientierten Unterstützung der Selbsthilfeaktivitäten sich mit neuen Handlungsfeldern auseinanderzusetzen und zum Beispiel Arbeitshilfen für die Planung und Organisation von virtuellen Gruppentreffen zur Verfügung zu stellen.

Derzeit arbeitet der DV Selbsthilfe Kärnten gemeinsam mit den Kärntner Selbsthilfegruppen an einem **COVID-19-Selbsthilfe-Tagebuch**, in dem Gruppenteilnehmer ihre subjektiven Erfahrungen, über die Hürden im Alltag oder was sie derzeit bewegt aber auch über lustige Geschichten „posten“. Blättern Sie in Kürze unter **www.selbsthilfe-kaernten.at** im COVID-19-Selbsthilfe-Tagebuch!

Gesundheit fördern – mit Online-Tipps der ÖGK Kärnten

Die Gesundheit zu fördern hat aufgrund der derzeitigen Situation eine besonders große Bedeutung. Die Österreichische Gesundheitskasse Kärnten nimmt dies zum Anlass, um auf ihr Angebot an gesunden und präventiven Online-Informationen für alle Altersgruppen aufmerksam zu machen.



Foto: Wurzer/ÖGK
Dr. Johann Lintner, Leiter der Landesstelle Kärnten

Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres täglichen Lebens. In diesem Jahr fordern jedoch Erkrankungen wie die Influenza, grippale Infekte aber auch das Corona-Virus (COVID-19) Höchstleistungen von unserem Körper bzw. unserem Immunsystem. Viele gesundheitsfördernde oder gesundheitsbelastende Faktoren können wir durch unser eigenes Verhalten beeinflussen und damit die Gesundheit bewusst fördern. Daher bietet die ÖGK Kärnten auf der Homepage allen Kärntnerinnen und Kärntnern Ratschläge, um die eigene Gesundheit zu stärken und um auch gut durch Krisenzeiten zu kommen. „Die ÖGK Kärnten leistet mit ihren zahlreichen Gesundheitstipps auch online einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Gesundheit aller Altersgruppen, sowie zur Senkung späterer gesundheitlicher Risiken. Mit wenigen Klicks erhält man viele praktische Tipps, einfach und bequem von zu Hause aus“, so Dr. Johann Lintner, Leiter der Landesstelle Kärnten.

Gesunde Tipps während und nach der Krisenzeit

Gerade jetzt, wenn es zu Hause viel zu eng wird und das tägliche Leben eine Herausforderung ist, helfen einfache

Praxistipps um gut durch den Alltag zu kommen. Gesunde Ernährung, Bewegung und Zahngesundheit sind wichtige Schwerpunkte, über die man sich auf der ÖGK-Homepage informieren kann.

Was koche ich heute? Diese Frage stellen sich viele beinahe täglich. Die ErnährungsexpertInnen haben dafür eine abwechslungsreiche Auswahl an einfachen und gesunden Rezepte zusammengestellt, sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder. Auf der Homepage findet man Rezepte und Rezeptvideos inklusive Schritt für Schritt Anleitung, ganz einfach zum nachkochen. Auch werden die Eltern bzw. Eltern mit Kleinkindern bekommen online Beratungstipps und Antworten zu Fragen bezüglich gesunder Ernährung von der Schwangerschaft bis hin zum Kindergartenalter. Bei „Kurz gefragt“, einem Online-Service der REVAN Kärnten Website, können individuelle Fragen per Mail übermittelt werden. Eine ÖGK-Diätologin beantwortet diese so rasch als möglich.

Anleitungen und Videos mit Bewegungsbeispielen, die auch im kleinen Wohnraum möglich sind, sind ebenfalls online abrufbar. Die Übungen mit einem handelsüblichen Fitnessband kräftigen einzelne Körperpartien, sind für jede Altersgruppe geeignet und überall durchführbar – ob zu Hause oder am Arbeitsplatz.

Besonders die Zähne spielen für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Tipps rund um das Thema „Zahngesundheit“ sind ebenfalls online abrufbar. Von der Auswahl der richtigen Zahnbürste, über die Vermeidung von Karies durch richtige Zahnpflege und Mundhygiene, bis hin zu Informationen bezüglich Weisheitszähnen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.gesundheitskasse.at



Bild: Fotolia/ÖGK

INFOBOX

Ernährung – Rezepte und Rezeptvideos	www.gesundheitskasse.at/rezepte/
Zahngesundheitstipps	www.gesundheitskasse.at/zahn/tipps/
Bewegungskarten und Bewegungsvideos	www.gesundheitskasse.at/guteidee/fitness/
„Kurz gefragt“ – Informationen und individuelle Anfragen zur Ernährung während der Schwangerschaft bis zum Kindergartenalter	www.revan-kaernten.at/faq/

Kontakt Daten statt Gruppentreffen

Eigentlich finden Sie auf den Seiten 4 und 5 der Selbsthilfe Kärnten INFO alle Informationen und Termine zu den Gruppentreffen der Kärntner Selbsthilfegruppen. Durch die COVID-19-Maßnahmen der Bundesregierung mit Versammlungsverbot und auch Vermeiden von sozialen persönlichen Kontakte finden derzeit keine Gruppentreffen im herkömmlichen Sinn statt. Wir stellen Ihnen daher statt den Terminen der Gruppentreffen in der aktuellen Ausgabe der Selbsthilfe Kärnten INFO die Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppen in Kärnten erhalten Sie im DV Selbsthilfe Kärnten zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30 – 14:00 Uhr) telefonisch unter 0660/22 63 988 oder +43 (0)463/50 71 48, per Mail unter office@selbsthilfe-kaernten.at und unter www.selbsthilfe-kaernten.at.

ADIPOSITAS

Verein Adipositas Selbsthilfegruppen, Österreich - Kärnten
Elisabeth Jäger ☎ 0664/824 09 92,
✉ elisabeth-m.jaeger@a1.net

ALKOHOL

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

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Villach Frau Mares ☎ 0650/641 49 28
Bleiburg & Klagenfurt ☎ 0650/349 40 95

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

Oberkärnten Mag. Brigitte Stocker ☎ 0664/184 66 88, ✉ brigitte.stocker@tz-moe.at
Klagenfurt Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84, ✉ hp15501@gmx.at
Villach Edith Kronschnläger, Elisabeth Terbuch ☎ 0664/31 10 414, ✉ SH-AZVillach@gmx.at
Grafendorf/Gailtal Verena Schnabel ☎ 0664/10 57 391,
✉ haus.grafendorf@aha-gruppe.at

APHASIE

SHG Aphasie
Auguste Tautscher-Basnett, Gailtal-Klinik Hermagor ☎ 04282/22 20-70 430,
✉ auguste.tautscher-basnett@kabeg.at

ATEMWEGERKRANKUNGEN

SHG Atemwegserkrankte
Monika Auer ☎ 0664/501 74 63

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

MORBUS BECHTEREW

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

BORRELIOSE

SHG Borreliose
Robert Rumpold ☎ 0660/44 94 744
ab 16:30 Uhr

DIABETES

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

DOWN SYNDROM

SHG Down-Syndrom Kärnten
Sonja Stuppacher ☎ 0699/117 012 28,
✉ sonja@stuppacher.net

EPILEPSIE

SHG Team Selbsthilfe Epilepsie Kärnten
Alexandra Hölbling ☎ 0650/60 20 230,
✉ xandi.3972@gmx.at

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

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

FIBROMYALGIE

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

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder
SHG Cochlea-Implantat

Forum besser HÖREN – Schwerhörigenzentrum Kärnten (situationsbedingt geänderte Kontaktdaten) ☎ +43 676 844361430 oder +43 676 844361410, ✉ info@besserhoeren.org

HIV

SHG HIV-Träger/innen Kärnten
DV Selbsthilfe Kärnten*

KOPFSCHMERZ

SHG Kopfweg Kärnten
Maria Elsbacher ☎ 0680/200 2430,
✉ maria.elsbacher@gmx.at

KREBS

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs
Villach Ida Themesl ☎ 04242/415 14 oder 0664/175 29 80, ✉ ida@themesl.at
Lavanttal Sophie Stiegler ☎ 0699/884 496 48,
✉ sophie.stiegler@aon.at
Klagenfurt Gertraud Thaler ☎ 0664/652 19 20
SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs
DV Selbsthilfe Kärnten*

MULTIPLE SKLEROSE

SHG Multiple Sklerose
St. Veit/Glan Olga Kopeinig ☎ 0664/239 12 19
Hermagor Gernot Morgenfurt ☎ 0699/122 583 00, ✉ info@gernot-morgenfurt.at
Völkermarkt Valentin Wutte ☎ 0664/407 13 00, ✉ valentin.wutte@hotmail.com

NARKOLEPSIE

SHG Narkolepsie
Roswitha Jannach ☎ 0699/18 11 47 76,
✉ katzerosi@aon.at

OSTEOPOROSE

SHG Osteoporose
Spittal/Drau Franz Kohlweiss ☎ 0664/44 16 213, ✉ franz.kohlweiss@aon.at
Klagenfurt Monique Wassermann ☎ 0676/ 61 58 476, ✉ monique.h2o-mann@aon.at
Ferlach Sonja Woschnak ☎ 04227/24 35
St. Veit/Glan Waltraud Triebelning ☎ 04212/29 46 12

PARKINSON

SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige Oberkärnten Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73, ✉ pshg.oberkaernten@a1.net

Villach Henriette Woronka ☎ 04242/293 27 oder 0699/110 987 14,
✉ henriette.woronka@gmx.at
Wolfsberg Günther Jantschgi ☎ 0664/32 55 873, ✉ loco.loco67@icloud.com
Klagenfurt Hans Lagger ☎ 0664/737 593 30,
✉ lagger.bbw@aon.at

PSYCHE

HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (situationsbedingt geänderte Kontaktdaten) DV Selbsthilfe Kärnten* oder WEB www.hpe.at/kaernten

SHG Angst-Panik-Depression-Burnout Klagenfurt DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Burnout und Stressmanagement für Betroffene und Angehörige St. Veit DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd DV Selbsthilfe Kärnten*

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

SHG Angst und Depression, St. Veit/Glan
Annelie Pugganig ☎ 0664/217 75 44,
✉ a.pugganig@gmx.at

SHG Depression Radenthein
Manuela Waltl ☎ 0660/80 88 518,
✉ office@vitamin-r.at

SHG Zwänge Kärnten
Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333,
✉ berta.lackner@gmx.at

SHG Psychosomatik Villach
Erwin Neuschitzer ☎ 0664/54 10 266,
✉ neuschitzer55@hotmail.com

RHEUMA

SHG Rheuma Klagenfurt
DV Selbsthilfe Kärnten*

SCHLAGANFALL

SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt DV Selbsthilfe Kärnten*

STOMA

SHG Stoma
Villach Helga Brandstätter ☎ 0650/522 20 99,
✉ helgabrandstaetter1@gmx.at
St. Veit/Glan DV Selbsthilfe Kärnten*

TINNITUS

SHG Tinnitus
Klagenfurt DV Selbsthilfe Kärnten*
Spittal/Drau Gundula Nest ☎ 04762/27 48
✉ gundula.nest@gmx.at

TRANSGENDER

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

WIRBELSÄULE

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

GRUPPENGRÜNDUNGEN

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

Impressum

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

Selbsthilfegruppe „Offenes Malatelier“

In dieser Gruppe kann nach vorgeschlagenen Themen eigenständig gemalt werden und/oder mit verschiedenen Techniken bzw. Farben auf Papier experimentell und spielerisch gearbeitet werden. Die Teilnehmer entscheiden sich selbstständig für die jeweilige Arbeitsweise.

In den ersten Monaten wird die Gruppe von einer Kunsttherapeutin des LKH-Villach ehrenamtlich begleitet. Die Gruppe ist gedacht für psychisch belastete und/oder erkrankte Personen, deren besondere Kraftquelle bzw. Ressource im malerisch gestalterischen Ausdruck liegt, für jene welchen das Malen zu Hause nicht möglich ist bzw. für diejenigen welchen durch das Malen in einer kreativen Selbsthilfegruppe der Zugang zu dieser wichtigen Ressource erleichtert wird. Weitestgehend selbständiges, kreativ malerisches Arbeiten ist das Ziel.

Die **Gruppe trifft sich** 14-tägig, **jeden 1. und 3. Montag** im Monat von **16:30 bis 18:30 Uhr** im Kunsttherapieraum des LKH Villach in der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.

Nähere Informationen beim DV Selbsthilfe Kärnten

☎ +43 (0)463/50 48 71
 ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Selbsthilfegruppe „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte in Kärnten

Das Tourettesyndrom. Was ist es? Wie behandelt man es? Welche Faktoren sind die Gründe für das Auslösen des Tourette?

In dieser Selbsthilfegruppe geht es darum die Erkrankung aufzuklären und gemeinsam über das Erlebte zu sprechen. Gerade am Anfang hat man viele Fragen, die man selbst nicht beantworten kann. **Wir** möchten eine hilfreiche Stütze für Ihr weiteres Leben sein. Sowohl Betroffene als auch Angehörige sind herzlich willkommen!

Nähere Informationen bei

Dunja Alexandra Schatz
 ☎ +43 (0)660/84 12 222
 ✉ kopfkinokaernten@gmail.com

Bitte beachten: Aufgrund der aktuellen Lage, veranstalten auch neugegründete Selbsthilfegruppen bis auf Weiteres keine Gruppentreffen

Büroöffnungszeiten:

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



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

LAND  KÄRNTEN

Kooperationspartner:

