

## Auszeichnung verlängert

### Das Krankenhaus Waiern bleibt selbsthilfefreundlich!

Das Krankenhaus Waiern hat sich erfolgreich um eine Verlängerung der Auszeichnung als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ beworben. Nach positiver Evaluierung der gemeinsamen Kooperation wurde die Auszeichnung bis 2016 verlängert.

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus hat in Kärnten bereits eine lange Tradition und ist ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung der Selbsthilfeaktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens. Durch die Zusammenarbeit wird ein selbsthilfefreundliches und kooperatives Klima in der Öffentlichkeit gefördert und für PatientInnen bzw. deren Angehörige der Zugang zu spezifischen Selbsthilfegruppen erleichtert.



Patientenorientierung wird im Krankenhaus Waiern tatsächlich gelebt.

### TERMIN

#### Selbsthilfe-FORUM

Nutzen Sie die Möglichkeit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch und zur Diskussion!

**Montag, 26. November 2012, 14 - 16 Uhr**  
im DV Selbsthilfe Kärnten

angefragt: LR Mag. Christian RAGGER

**Anmeldung bis 22. November 2012:**

**DV Selbsthilfe Kärnten**

**Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt**

**TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

### ADVENTPUNSCH

**Freitag, 14.12.2012, 10 - 14 Uhr**

**DV Selbsthilfe Kärnten**

**Kempferstraße 23/3. Stock, Klagenfurt**

Als kleines Dankeschön für die gute Zusammenarbeit wollen wir (Vorstandsmitglieder und die Mitarbeiter) das Jahr in gemütlicher Atmosphäre ausklingen lassen und laden dazu Vertreter von Selbsthilfegruppen, Medienvertreter, Kooperationspartner und Politiker recht herzlich zum Adventpunsch ein!

**Um Anmeldung wird gebeten**

**DV Selbsthilfe Kärnten**

**TEL: 0463/50 48 71**

**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**



## Mehr als drei Jahrzehnte aktiv!

### 35 Jahre IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens

**Ein 35-Jahr-Jubiläum ist immer ein Grund zu feiern, aber auch Grund zurückzuschauen und eine „Standortbestimmung“ vorzunehmen.**

Die Interessengemeinschaft (IG) der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens hat sich in den letzten 35 Jahren im Sozial- und Gesundheitsbereich etablieren können und ist nicht nur für Patienten mit Nierenproblemen ein wichtiger Ansprechpartner geworden, sondern auch für die Sozial- und Gesundheitspolitik wenn es um die notwendige Versorgung der Dialysepatienten geht wie z.B. Feriendialyse oder Aufstockung der Dialyseplätze. Durch die hohe Zahl an Mitgliedern ist die IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens in der Lage, den Bedarf und die Bedürfnisse zu sammeln und zu bündeln und dann in die Entscheidungsgremien einzubringen und so zu einer bedarfsorientierten Versorgung beizutragen.

Diese hohe Akzeptanz ist keine Selbstverständlichkeit, sondern der Verdienst von engagierten Menschen – allen voran den Wegbereitern Horst SCHULLER, Astrid KRAUS (ehemals PIUK) und Ing. Walter AMBRUSCH. Sie haben ganz wesentlich zur positiven Entwicklung beigetragen und dafür gebührt ihnen entsprechende Anerkennung und Respekt.

Der Umsichtigkeit und Kompetenz von Herrn Ing. Gernot WASTE, der seit 2000 die Funktion des Obmannes ausübt, und seinem Team ist unter anderem die Durchführung von zahlreichen Veranstaltungen zu verdanken, die ohne



Der Vorstand der IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens freut sich über das 35jährige Bestehen.

dieses überdurchschnittliche Engagement gar nicht möglich wären. Dieses Engagement muss an dieser Stelle ebenfalls entsprechend gewürdigt werden.

Die Zeitschrift „Waschrumpf“ hat in den letzten Jahren an Professionalität gewonnen und ist eine wichtige Informationsquelle für Betroffene und deren Angehörige aber auch Interessenten geworden.

Die IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens hat bereits vor mehr als drei Jahrzehnten erkannt, wie wichtig Vernetzung ist und war deshalb auch aktiv an der Gründung des DV Selbsthilfe Kärnten beteiligt.

Wir gratulieren der IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärntens noch einmal recht herzlich zum Jubiläum und freuen uns auf die weitere konstruktive Zusammenarbeit.

**INFO: [www.nierektn.at](http://www.nierektn.at)**

## ARGE SELBSTHILFE ÖSTERREICH



vorne: Mag. Johannes Rampler mit den Mitgliedern des Bundesvorstands und den Rechnungsprüferinnen

**Mit Juli 2012 konnte der Umstrukturierungsprozess der ARGE Selbsthilfe Österreich abgeschlossen werden. Mag. Johannes RAMPLER hat seine Tätigkeit als Bundesgeschäftsführer der ARGE Selbsthilfe Österreich aufgenommen und die Bundesgeschäftsstelle in Wien wurde eingerichtet.**

Ein Arbeitsschwerpunkt von Mag. Johannes RAMPLER wird unter anderem sein, den Einfluss der Selbsthilfe in der österreichischen Gesundheits- und Sozialpolitik auszubauen und die unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe zu stärken.

Lesen Sie mehr von den Aktivitäten der ARGE Selbsthilfe Österreich auf der neu gestalteten Homepage der ARGE Selbsthilfe Österreich unter **[www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)**

## Selbsthilfe-Fördertopf



Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet im Frühjahr 2013 statt. Der Termin wird in der nächsten Ausgabe der Selbsthilfe INFO veröffentlicht.

Nähere Informationen wie z.B. Formulare finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten die Information in der Geschäftsstelle:

**DV Selbsthilfe Kärnten,  
Kempferstr. 23/3, PF 108, 9021 Klagenfurt  
TEL: 0463/50 48 71  
E-MAIL: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)**

Mit Bedauern müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass die Förderung der Kärntner Landesregierung - Abt. 4 (Kompetenzzentrum Soziales) im Jahr 2012 um 5.000 € gekürzt wurde.

Kontonummer: 1.122.498 (BLZ 39000) lautend auf „Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“

## Weiterbildungsprogramm 2013 - Überblick

### Konflikte in der Selbsthilfegruppe – was tun?

Gemeinsam wird das notwendige Handwerkszeug erarbeitet, um konstruktiv mit einem Konflikt umzugehen.

### Vorstandsarbeit als Managementaufgabe

Im Workshop werden Entwicklungs- und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

### Gemeinsam gelingt es leichter

Es werden Möglichkeiten erarbeitet, wie sich Selbsthilfegruppenteilnehmer gegenseitig stärken können und der gemeinsame Austausch gestaltet werden kann, damit die gesunden Anteile und Möglichkeiten jedes Einzelnen im Vordergrund stehen und nicht die Erkrankung (Salutogenese).

### Grundlagenseminar "Gruppenarbeit leicht gemacht"

Einführungsseminar für Kontaktpersonen von neuen Selbsthilfegruppen.

### Gruppencoaching - Umgang mit den Herausforderungen im Gruppenalltag

Nach einer Förderzusage durch den Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH werden die Termine fixiert und Details bekannt gegeben.



## REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

### BEZIRK SPITTAL/DRAU:

**Gebietskrankenkasse Spittal/Drau,  
Ortenburgerstr. 4** (TEL: 050 5855-4211):  
● DV Selbsthilfe Kärnten: 7.11., 9-11 Uhr

### BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt (Zi 101, 1. Stock):  
● DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 13.11. / 11.12. / 8.1., 13 - 15 Uhr

### BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude - Schulungsraum):  
● DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 13.11. / 11.12. / 8.1., 10 - 12 Uhr

### BEZIRK HERMAGOR:

**Gaital-Klinik Hermagor**  
(TEL: 042 82/ 22 20-70173):  
● DV Selbsthilfe Kärnten: 14.11., 9 - 11 Uhr

### BEZIRK VILLACH:

**LKH Villach** (TEL: 04242/208-2730):  
● DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch (außer am 26.12.2012 und 2.1.2013), 14.30 - 16.30 Uhr  
● DIABETES: 5.11. / 3.12. / 7.1., 13 - 14 Uhr  
● NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 16.11. / 21.12. / 18.1., 13 - 15 Uhr  
● BRUSTKREBS: 26.11. / 28.1., 13 - 15 Uhr  
● HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 27.11. / 22.1., 9 - 11 Uhr  
● ALZHEIMER - 19.11. / 17.12. / 21.1. telefonische INFO: 0699/125 93 484

### BEZIRK KLAGENFURT:

**Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (Haupteingang, 1. Stock):**  
● DV Selbsthilfe Kärnten: 7.11., 28.11. / 5.12. / 23.1., 13.30 - 15.30 Uhr

- SCHWERHÖRIGKEIT: 14.11. / 12.12. / 9.1., 14 - 16 Uhr
  - BECHTEREW: 2.11. / 7.12., 14 - 16 Uhr
  - RHEUMA: 16.11. / 21.12. / 18.1., 14 - 16 Uhr
  - LYMPHÖDEM: 30.11. / 25.1., 14 - 16 Uhr
  - DIABETES: 21.11. / 19.12. / 16.1., 14 - 16 Uhr
  - SCHILDDRÜSENKARZINOM: telefonische INFO: 0664/26 22 642
- Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt:**
- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/ 92 18 063): 20.11. / 18.12. / 15.1., 13 - 14.30 Uhr
  - BECHTEREW: 2.11. / 7.12., 9 - 11 Uhr
  - OSTEOPOROSE: 14.11. / 12.12. / 9.1., 17 - 18 Uhr
  - RHEUMA: 15.11. / 20.12. / 17.1., 5 - 17 Uhr

# Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG) (Stand 15.10.2012)

Weitere aktuelle Termine unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

## ADIPOSITAS

### Adipositas-SHG Wolfsberg:

21.11. / 16.1., 19 Uhr, LKH Wolfsberg, Lymphologie, Vortragssaal

### Adipositas-SHG Villach:

15.11., 19 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 17.1., 19 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

### Adipositas-SHG St. Veit/Glan:

18.12., 19 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder St. Veit/Glan (Speisesaal)

## ALKOHOL

### Anonyme Alkoholiker:

Villach: montags, 19 - 21 Uhr (außer 24.12.), Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

### AL-ANON (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):

#### Villach:

freitags, 20 - 21.30 Uhr  
Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

#### Bleiburg:

1.11., 15.11. / 6.12., 20.12. / 17.1., 19 - 20 Uhr,  
Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

## ALZHEIMER

### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

#### Klagenfurt:

14.11. - Hilfe im Alltag - Jasmin FINK (Mobiler Dienst "Pflege aktiv") / 12.12. - Begleitung von Demenzkranken und ihren Angehörigen - Mag. Renate KREUTZER (Psychologin, Psychotherapeutin, Hospizarbeit) / 9.1., 18 Uhr, Hilfswerk Kärnten., 8. Mai-Str. 47, Klagenfurt

#### Villach:

19.11. - Über das Vergessen - EOA Dr. Klemens FHEODOROFF (Gailtalklinik) / 17.12. - Begleitung von Demenzkranken und ihren Angehörigen - Mag. Renate KREUTZER (Psychologin, Psychotherapeutin, Hospizarbeit), 14 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 21.1., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

## APHASIE

### SHG Aphasie:

14.11., 16-18 Uhr, Gasthaus Kleewein, Ossiacherzeile, Villach

## ATEMWEGE

### SHG Atemwegserkrankte:

5.11. / 3.12. / 7.1., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

## MORBUS BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

29.11. - Jahresrückblick und Visionen 2013 / 17.1. - Steuerrecht bei Behinderung, Horst HOFFMANN (AK), 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 44, Klagenfurt

## BEHINDERUNG

### SHG „WAND for life“ (körperlich beeinträchtigte Menschen und deren Angehörige):

9.11. / 14.12. / 11.1. in Villach,  
INFO: DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### Spielgruppe Down Syndrom (bis 6 Jahre):

3.11. / 1.12., 9 Uhr, Eltern-Kind-Zentrum, Leutschacherstraße 36, Klagenfurt

## CHOREA HUNTINGTON

### SHG Chorea Huntington:

7.11., 18 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal)

## DIABETES

### Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

#### Klagenfurt:

14.11. - Niere und Diabetes - Prim. Dr. Ewald PINTER (Privatklinik Maria Hilf) / 4.12. - Welche Rolle spielt der Bauchumfang - Dr. Peter KITZLER (FA f. Kinder- u. Jugendheilkunde), 19.30 Uhr, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klagenfurt

#### Völkermarkt + Lavanttal:

13.11., 18.30 Uhr, Restaurant „Alter Schacht“, St. Stefan/Lavanttal  
11.12., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstr. 26, Ritzing

#### St. Veit/Glan:

7.11. / 5.12., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

#### Feldkirchen:

28.11., 18.30 Uhr, Krankenhaus Waiern, Feldkirchen

## DIALYSE

### IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

Lavanttal: jeden Mittwoch, 9.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

## EPILEPSIE

### SHV Epilepsie Kärnten:

23.11., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### SHG Epilepsie Lavanttal:

6.11. / 4.12., 18.30 Uhr, Cafe Eberhard, St. Johanner Str. 3, Wolfsberg

## FIBROMYALGIE

### SHG Fibromyalgie:

10.11. / 1.12., 14 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

## GEHÖRLOS

### „Visuelles Hören“ - Gehörlosenkultur Kärnten:

6.11., 14 Uhr - Seniorentreffen, AVS-Sozialzentrum, Schloßgasse 6, Villach

## HIRNSCHÄDIGUNG

### SHG Erworbene Hirnschädigung

2.11. / 7.12. / 4.1., 14.30 Uhr, Psycholog. Praxis Andrea FAHLBÖCK, Widmannng. 43/2, Villach

## HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

10.11. / 15.12. / 12.1., 10-12 Uhr,  
DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

24.11., 9 - 11 Uhr / 6.12. - Treffen mit Kindern - 16.30 - 18.30 Uhr / 26.1., 9 - 11 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### SHG Cochlea-Implantat:

8.11. / 13.12. / 10.1., 17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

### ARGE Hörminderung:

8.11. / 6.12., 18 - 19.30 Uhr, ZENTRUM HÖREN, Petruigasse 11, Klagenfurt

## HYPERAKTIVITÄT

### SHG ADS + ADHS Spittal/Drau:

28.11. / 30.1., 19 Uhr, Evang. Pfarre Spittal/Drau, 10. Oktober Str. 8

## KREBS

### SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

9.11. 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*  
7.12., 16 Uhr, Hirter Botschaft, Bahnhofstr. 44, Klagenfurt

### Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

14.11., 28.11. / 12.12., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

**Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs****Lavanttal:**

5.11. - Brustkrebs: Möglichkeiten der Versorgung nach der OP - Dr. Wolfgang SCHANTL / 3.12., 14 Uhr, LKH Wolfsberg (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

**Villach:**

29.11. - Mag. Monika REISETBAUER (Apothekerin), 14 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 31.1., 14 Uhr, LKH Villach (Gemeinschaftshaus, Besprechungsraum)

**MOBBING****Villach:**

8.11. / 6.12., 18 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 10.1., 18 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

**MULTIPLE SKLEROSE****MS St. Veit:**

16.11. / 14.12., 9 Uhr, Autohof-BP Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

**Klagenfurt:**

26.11. / 28.1., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**Spittal/Drau:**

14.11. / 9.1., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr.

**Hermagor:**

29.11., 17 Uhr, Gasthaus Rathausstüberl, Hermagor

**Völkermarkt:**

29.11. / 13.12. / 31.1., 12 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**NEURODERMITIS****SHG Neurodermitis/Allergien/Pilzbelastung****Klagenfurt:**

6.11. / 4.12., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten\*\*

**OSTEOPOROSE****Klagenfurt:**

12.12., 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

**Villach:**

14.11. / 12.12. / 9.1., 18.30 Uhr, Gasthof Bacher in Vassach/Villach, Vassacherstr. 58

**Spittal/Drau:**

15.11., 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**Ferlach:**

19.11. - Öle für jeden Tag - Charlotte HAMMERL (Fa. Young Living), 18.30 Uhr / 17.12., 16 Uhr, Rathaus Ferlach

**PARKINSON****Villach:**

13.11. - Heim und Anstaltspflege - Dr. Andrea MEISSLITZER (Land Kärnten - Abt. 4), 16 - 18 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 8.1., 15 - 17 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

**Klagenfurt:**

8.11. - Mlt Humor geht alles besser - Mag. Alexander TELESKO (Apotheker) / 13.12., 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

**Wolfsberg:**

7.11. / 5.12., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul-Hackhofer Straße 9

**PSYCHE / ANGST / DEPRESSION****SHG Depressionen Feldkirchen:**

6.11., 20.11. / 4.12., 18.12. / 15.1., 18 Uhr, Gasthaus „Roter Engel“, Hauptplatz 6, Feldk.

**SHG Depressionen Villach:**

7.11., 21.11. / 5.12., 19.12., 16 Uhr, LKH Villach (kleiner Speisesaal) / 16.1., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum B)

**SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:**

14.11. / 12.12. / 9.1., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

**SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf**

jeden Montag, 18 Uhr, Pfarrhof Bleiburgerstraße 11, Eberndorf

**SHG Angst, Depression Klagenfurt:**

14.11., 28.11. / 12.12., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Bipolare Erkrankung Klagenfurt:**

8.11., 22.11. / 13.12., 27.12. / 10.1., 24.1., 19 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten \*\*

**SHG Depression-Burnout, St. Paul/Lavanttal:**

8.11. / 6.12. / 3.1., 19 Uhr, Rathaus, St. Paul/Lavanttal

**SHG Angst, Depressionen, Panikattacken****Spittal/Dr.:**

2.11., 16.11., 30.11. / 14.12., 28.12. / 11.1., 25.1., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

**HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter, Kärnten:****Klagenfurt:**

16.11. / 21.12. / 18.1., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

**Spittal/Drau:**

20.11. - Mag. Karin TELESKLAV (Klin. u. Gesundheitspsychologin) / 18.12. / 15.1., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

**Villach:**

7.11. / 5.12. / 2.1., 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:**

29.11. / 31.1., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

**Gailtal:**

26.11. / 28.1., 19 Uhr, Gemeindezentrum Dellach/Gail - Seniorentreff (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/4718612

**RHEUMA****SHG Rheumaring Kärnten:**

15.11. - Biologika - Prim. Dr. Hans-Jörg NEUMANN, OA Dr. Michaela KRIESSMAYER-LUNGKOFER, OA Dr. Markus GAUGG / 17.1., 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus (Vortragssaal), Klagenfurt

**SCHLAGANFALL****Angehörigen-SHG Schlaganfallerkrankte:****Wolfsberg:**

6.11. / 4.12. / 8.1., 17 Uhr, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 1), Paul Hackhofer Str. 9, Wolfsberg

**Klagenfurt:**

5.11. / 3.12., 14 Uhr, Glanwirt (Fam. Pöck), Feldkirchnerstr. 98, Klagenfurt

**SCHWANGERSCHAFT****SHG Glücklose Schwangerschaft****Spittal/Drau:**

7.11. / 5.12. / 2.1. - INFO: Fam. WINKLER, TEL: 0699/114 040 70

**STOMA****SHG Stoma Villach:**

8.11. / 6.12. / 3.1., 16 Uhr, Gasthof Kramer, Italienerstraße 14, Villach

**TINNITUS****SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

8.11., 19 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE ZÖLIAKIE - Kärnten:**

24.11., 9-13 Uhr, HBLA Pitzelstätten, Glantalstr. 59, Wölfnitz - Keksbackkurs - INFO + Anmeldung bis 16.11.: DI Alexandra KOGLMANN, TEL: 0680/2066404, E-Mail: kaernten@zoeliakie.or.at

**ACHTUNG: Auf Grund von Umbauarbeiten im LKH Villach steht der kleine Speisesaal von Jänner bis voraussichtlich September 2013 nicht für Gruppentreffen zur Verfügung.**



## MINI MED STUDIUM

**5.11.2012, Wolfsberg**

**Burnout, Erschöpfung, Depression erkennen, verstehen und behandeln**

Prim. Dr. Christa RADOS

Abt. Psychiatrie u. psychotherapeut. Medizin, LKH Villach

**12.11.2012, Villach**

**Neue Wege zu Gesundheit und innerem Gleichgewicht - Traditionelle Tibetische Medizin**

Dr. Klaus MAYER

FA für Gefäßchirurgie, Wolfsberg

**19.11.2012, Spittal/Drau**

**Ist Krebs heilbar? Wie Ernährung, Bewegung und Psyche die Krankheit beeinflussen**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dietmar GEISSLER

1. Med. Abt., Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

**14.1.2013, Klagenfurt**

**Brustkrebs und Lifestyle - Risikofaktoren und Früherkennung**

In Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Kärnten und Pink Ribbon

Dr. Diether MANFREDA

FA für Chirurgie, Klagenfurt

(Schwerpunkt Brustkrebsvorsorge und -behandlung)

**21.1.2013, Wolfsberg**

**Schwindel, Kopfschmerz und Migräne**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter KAPPELLER

Abteilung für Neurologie, LKH Villach

**28.1.2013, Spittal/Drau**

**Ganzheitliches Heilen ohne Wunder - Fakten zur Homöopathie**

Dr. Erfried PICHLER

Arzt f. Allgemeinmedizin, Leiter d. homöopathischen Ambulanz an der Kinderonkologie Klinikum Klagenfurt, Präsident d. österr. Gesellschaft f. homöopath. Medizin

Beginn: jeweils 19 Uhr

KLAGENFURT: BKS Bank Saal, St. Veiter Ring 43

VILLACH: Paracelsusaal, Rathaus, Rathausplatz 1

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

SPITTAL: Fachhochschule, Villacher Straße 1

**Eintritt frei**

[www.minimed.at](http://www.minimed.at)

**Info-Hotline in ganz Österreich zum Ortstarif:**

**0810/081060**

## TAG DER EPILEPSIE 2012

**WANN** Freitag 30.11.2012

**WO** City Arkaden Klagenfurt  
Untergeschoss

**Programm:**

10.00: Eröffnungsrede Alexandra HÖLBLING  
(Obfrau Selbsthilfeverein Epilepsie Kärnten)  
Grußworte LHStv. Dr. Peter KAISER

10.30: Präsentation  
"Team Selbsthilfe Epilepsie Kärnten"

11.30: Was ist Epilepsie – Betroffene informieren

13.00: Christian SCHEIDER  
Bürgermeister der Stadt Klagenfurt

13.30: Epilepsie – so hilfst Du richtig!

14.00: Diskussion mit Mag. Isabella SCHEIFLINGER  
Behindertenanwältin Kärnten

16.00: Fragestunde für Betroffene und Interessenten

17.30: Ende

Während der gesamten Veranstaltung besteht die Möglichkeit zur anonymen Kontaktaufnahme mit Vertretern des Selbsthilfevereins Epilepsie Kärnten. Es werden Informationsflyer verteilt und Fachliteratur liegt auf.

**Veranstalter: Selbsthilfeverein Epilepsie Kärnten**

## CONTERGAN

### Jahresabschlusstreffen der Selbsthilfegruppe der Contergan- und Thalidomidgeschädigten Österreichs

**WANN** Sonntag, 2.12.2012, 12 Uhr

**WO** Restaurant DELISHES  
(im Gasometer beim Cinecenter Megaplex, 3. Stock)  
Guglgasse 14, 1110 Wien

**Anmeldungen unter:**

E-MAIL: [contergan.austria@gmail.com](mailto:contergan.austria@gmail.com) oder  
[helga.napetschnig@chello.at](mailto:helga.napetschnig@chello.at)



## DIABETES-INFOTAG Laas

**WANN** Sonntag, 11.11.2012, ab 8.30 Uhr

**WO** LKH Laas

**Eintritt frei!**

Vorträge, Ausstellung Diabetikerbedarf, Info-Stände  
Programm:

**8.30:** Eröffnung, Ausstellung Parterre

**9.00:** Begrüßung und Moderation:

Prim. Dr. Johannes HÖRMANN, LKH Laas

**9.15:** „Lassen Sie sich vom Diabetes nicht überraschen – Diabetes in der Schwangerschaft“

EOA Dr. Christian POTOČNIK, LKH Laas

**9.45:** PAUSE mit Buffet, Ernährungsmedizinische Beratung, Möglichkeit zur Blutzuckermessung  
Diätologin Christine ORMA, Diabetesberaterin Karin SCHMID, LKH Laas

**10.45:** „Moderne Endoskopie – Möglichkeiten und Risiken“

Prim. Dr. Johannes HÖRMANN, LKH Laas

**11.15:** „Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“

Dr. Peter KITZLER, FA für Kinderheilkunde, Sportarzt Klagenfurt

**11.45:** Expedition Supermarkt – „Werden sie zum Detektiv“

Diätologin Christine ORMA, LKH Laas

**12.30:** Humorvoller Ausklang mit Günther MAIER

## DIABETES – INFOTAG Villach

**WANN** Samstag, 10.11.2012, 14 – 17 Uhr

**WO** LKH Villach, Neurologie Parterre, Seminarräume A+B

**Eintritt frei! Kleines Buffet**

Weltweitdiabetestag „Diabetes Prävention und Aufklärung“  
Programm:

**14.00 - 15.00:** Eröffnung Ausstellung (Seminarraum A, Neurologie Parterre)

Neue Produkte für Diabetiker, Insulinpumpen, Messgeräte, Notrufsystem f. Pflegebedürftige  
individuelle Ernährungsberatung  
Diätberatung LKH Villach

Diabetesberatung und Information, Insulin-Pens  
DGKS M. PREIN u. DGKS I. HERMANN  
Diabetesberaterinnen

**15.10:** Begrüßung (Seminarraum B)  
Vorträge

**15.20:** „Neues und Zukünftiges in der Diabetesbehandlung“

OA Dr. James GREGLER, LKH Villach Med. Abt.

**16.00:** „Bluthochdruck korrekt messen – Was Sie schon immer wissen wollten“

Dr. Rudolf MAD, Wien

Zum Abschluss kleines Buffet



### GESETZESÄNDERUNG

Die Novelle des Mediengesetzes, die seit Juli 2012 in Kraft ist, bringt eine Verschärfung der Offenlegungspflichten für Websites und Newsletter mit sich. Zusätzlich zu den neuen Offenlegungsvorschriften wurde die Höchststrafe für Verletzung dieser Bestimmungen von bisher 2.180 auf 20.000 Euro empfindlich erhöht. Allen Betreibern von Websites und Newslettern empfiehlt die Wirtschaftskammer Österreich, das Impressum zu überprüfen und anzupassen.

**INFOS:**

[portal.wko.at/wk/startseite\\_ch.wk?dstid=0&chid=7](http://portal.wko.at/wk/startseite_ch.wk?dstid=0&chid=7)

Quelle: SELBSTHILFE: konkret 3/2012

### 6. KÄRNTNER ETHIK-TAG

#### Sterben im Krankenhaus

Umgang mit Schwerstkranken/Sterbenden in Institutionen

Gemeinsame Veranstaltung der Ethikkommission des Landes Kärnten und des Ethikboards des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

**WANN** Donnerstag, 29.11.2012, 9 - 16.30 Uhr

**WO** Casineum Velden

**INFOS:** Ethikkommission des Landes Kärnten  
[www.ethikkommission-kaernten.at](http://www.ethikkommission-kaernten.at)

## SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

### SHG Plötzlicher Kindstod

STUMME TRÄNEN SIND DIE SCHLIMMSTE ART ZU TRAUERN. Als selbst Betroffene möchte ich mich mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe an Eltern wenden, um ihnen den gemeinsamen Informationsaustausch mit Gleichbetroffenen zu ermöglichen.

Rufen Sie im Trauern die verbindende Liebe ins Herz, um sie dann loszulassen - loszulassen damit sie sich über Zeit und Raum hinaus ausweiten kann. Reden auch Sie mit uns über Geschehenes, um gemeinsam den Schmerz erträglicher zu machen.

Kontakt: Elfi Köstenberger

TEL: 0699/115 20 176, E-MAIL: k.elfi@hotmail.com

### SHG COPD Villach

Um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, hat sich eine engagierte Frau aus Villach entschlossen, eine Selbsthilfegruppe für COPD-Betroffene zu gründen. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, von den vielfältigen Erfahrungen der Teilnehmer im Umgang mit der Erkrankung zu profitieren und dadurch die eigene Lebensqualität zu verbessern.

#### Informationen zu den Gruppengründungen:

**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71**

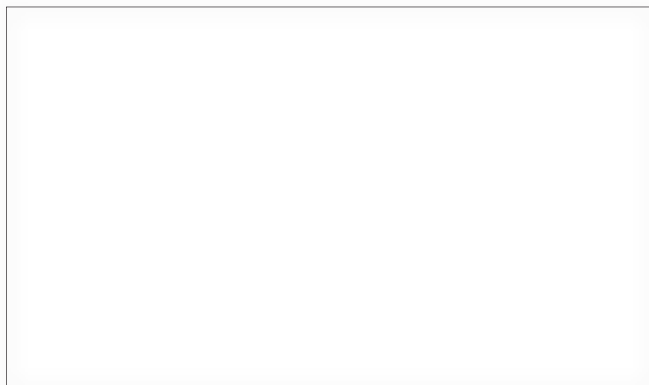
**E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

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



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post  
12Z039281 S

Retouren bitte an: Dachverband Selbsthilfe Kärnten  
Postfach 108, 9021 Klagenfurt am Wörthersee



### SHG Angehörige nach Suizid

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen. Neben dem Schmerz des Verlustes erleben viele Angehörige Schuldgefühle und stellen sich die Frage nach dem "Warum". Um Betroffenen die Möglichkeit zu bieten, sich mit anderen auszutauschen, hat sich in Klagenfurt eine Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid“ gegründet.

### SHG "Plötzlich ohne Kind"

Mit dem Tod des einzigen Kindes, wird den betroffenen Eltern mit einem Schlag die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens genommen. Alle Träume, Wünsche und Zukunftspläne erlöschen mit einem Mal und nichts ist mehr wie es einmal war. In diesem luftleeren Raum gilt es Menschen, die dasselbe erlebt haben, zu treffen, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen und von den Überlebensstrategien der Anderen zu profitieren.

### KOSTENBETEILIGUNG

Die KÄRNTNER GEBIETSKRANKENKASSE hat durch die Übernahme der Portospesen für die Aussendung der Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2012 ganz wesentlich zur Darstellung der Aktivitäten der Kärntner Selbsthilfegruppenarbeit in der Öffentlichkeit beigetragen.

**Wir bedanken uns an dieser Stelle recht herzlich für die Unterstützung!**



**ACHTUNG: Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am 2.11.2012 und vom 24.12.2012 bis zum 6.1.2013 nicht besetzt!**

Bürozeiten: MO und DO 8 - 16 Uhr  
MI und FR 8 - 13 Uhr



Impressum: Medieninhaber, Herausgeber: Dachverband Selbsthilfe Kärnten (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3, PF 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  
Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Mag. Stefanie Rieser  
Druck: Diözese Gurk - Bischöfliches Seelsorgeamt, Klagenfurt

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.