



INFO

WISSENSWERTES • AKTUELLE THEMEN • TERMINE

„DON'T SMOKE“ - Experteninitiative gestartet

Ein eindringlicher Appell aus Ärztekreisen soll Bewegung in die Pläne für einen besseren (Nicht)Raucherschutz bringen. Sie können mit Ihrer Stimme den Forderungen Nachdruck verleihen - unter www.dontsmoke.at.

Jede Stunde stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Rauchens und jede achte Stunde jemand an den Folgen des Passivrauchens. Diese Fakten sind die Triebfeder für eine Reihe führender Fachärzte, die Experten-Initiative „DON'T SMOKE“ zu starten und ein stärkeres Bewusstsein für die verheerenden Konsequenzen des Nikotinkonsums zu schaffen. Konkret hat sich die Initiative „DON'T SMOKE“ der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie & Medizinische Onkologie zum Ziel gesetzt, auf der Basis medizinischer Kompetenz ein Zeichen zu setzen, um die österreichische Gesetzeslage nachhaltig zu verändern.



Auf www.dontsmoke.at erhalten Sie nähere Informationen zur Initiative und haben die Möglichkeit die Forderungen der Experten-Initiative mittels Petition zu unterstützen.

TERMIN

Selbsthilfe-FORUM

- das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

Dienstag, 14. April 2015, 14 - 16 Uhr
im DV Selbsthilfe Kärnten

Kempfstraße 23/3. Stock, Klagenfurt am WS

Gast: Dr. Angelika Schiwek informiert über die Aufgabenbereiche der Kärntner Patientenanzwaltschaft

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 13. April 2015

DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

JAHRESBERICHT 2014

Der Jahresbericht 2014 des DV Selbsthilfe Kärnten dokumentiert die Aktivitäten und Tätigkeiten im vergangenen Jahr. Er kann ab April 2015 im Büro des DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.

Sie finden den Jahresbericht 2014 auch zum Download auf der Homepage unter www.selbsthilfe-kaernten.at

TEL: 0463/50 48 71

E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

JAHRESBERICHT 2014



© Selbsthilfe Kärnten
Dokumentiert die Selbsthilfegruppen in Sozial- und Gesundheitsbereich,
Beratungsdienste und -organisationen
Kempfstraße 23/3. Stock, Klagenfurt am WS
TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at
www.selbsthilfe-kaernten.at

PFLEGEANWALTSCHAFT

Rund um das Thema Pflege

2014 wurde beim Amt der Kärntner Landesregierung zur Wahrung der Interessen von pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen eine Pflegeanwaltschaft eingerichtet.



Kärntens erste Pflegeanwältin, Dr. Christine Fercher, sieht sich als Sprachrohr für pflegebedürftige Menschen. Grundsätzlich hat jeder pflege- und betreuungsbedürftige Mensch, unabhängig davon ob er zu Hause oder in einem Altenwohn- und Pflegeheim lebt, das Recht ein möglichst selbstbestimmtes und soweit dies möglich ist, selbständiges Leben in Würde zu führen.

Gemeinsam mit ihrem Team sucht sie nicht nur bei Anlassfällen nach zufriedenstellenden Lösungen, sondern setzt sich weisungsfrei und unabhängig für pflegebedürftige Personen, deren Angehörige und gesetzliche Vertreter ein.

Die Inanspruchnahme der Pflegeanwaltschaft ist kostenlos und kann auch anonym erfolgen.

Die Aufgaben der Pflegeanwaltschaft erstrecken sich von

- Beratung in Fragen die Pflege betreffend
- Entgegennahme von Beschwerden in Angelegen-

heiten der Pflege, insbesondere über die Behandlung, die Betreuung oder Pflege in Altenwohn- und Pflegeheimen, durch mobile Dienste oder durch 24-Stunden-Betreuungskräfte

- Vermittlung bei Konflikten und Meinungsverschiedenheiten zwischen pflegebedürftigen Personen und deren Angehörigen oder gesetzlichen Vertretern und Mitarbeitern von Altenwohn- und Pflegeheimen, mobilen Pflege- und Betreuungsdiensten oder in der Pflege tätigen Personen
- Information der Öffentlichkeit über Angelegenheiten, die für pflegebedürftige Personen von Bedeutung sind sowie über die Aufgaben und die Tätigkeit der Pflegeanwaltschaft.
- Begutachtung von Landesgesetzen und Verordnungen der Landesregierung in Angelegenheiten der Pflege
- Stellungnahmen in grundlegenden, die Interessen von pflegebedürftigen Personen betreffenden Fragen.

Kontakt:

Adlergasse 18, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

TEL: 050536 – 14851

Servicenummer: 0800 20 13 19

FAX: 050536 - 14820

E-MAIL: christine.fercher@ktn.gv.at

Web: www.ktn.gv.at

BUCHTIPP

Schlaganfall – jede Minute zählt

Ein Schlaganfall kann das Leben nachhaltig verändern. Sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige.

Der Ratgeber, der vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger herausgegeben wurde, beinhaltet neben allgemeinen Informationen zum Thema "Schlaganfall" auch Wissenswertes über Symptome, Ursachen und die richtige Behandlung. Damit ist er nicht nur für Betroffene eine Hilfestellung, sondern auch für Interessierte, die sich über wichtige Aspekte der Krankheit informieren wollen.

Der Experte Univ.-Doz. Dr. Hans-Peter Haring (Präsident der Österreichischen Schlaganfallgesellschaft) weist darauf hin, dass ein Schlaganfall das Ergebnis einer jahrelangen Krankheitsentwicklung ist und das Erkennen von

Risikofaktoren und insbesondere deren Vorbeugung die zwei wichtigsten Säulen im Schlaganfall-Betreuungskonzept sind.

Informierte Patienten sind eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Ebenso wichtig sind aber auch informierte Angehörige. Der Ratgeber zielt deshalb auch darauf ab, Patienten und Angehörigen eine Orientierungshilfe anzubieten.

Nachdem der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger **mehrere Exemplare kostenlos zur Verfügung gestellt hat, können diese - solange der Vorrat reicht - im DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.**



Selbsthilfe-Fördertopf

Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirates findet am Donnerstag, 23. April 2015, statt. Förderanträge können bis Ende März 2015 in der Geschäftsstelle (Kontakt Daten siehe unten) eingebracht werden.

Die entsprechenden Anträge und Förderrichtlinien finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at unter „Selbsthilfe-Fördertopf“ oder Sie erhalten sie in der Geschäftsstelle.

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

IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498
lautend auf
„Selbsthilfe Kärnten - Fördertopf“



Weiterbildung

Image wirkt nach innen und außen

Freitag, 13. März 2015, 9 – 17 Uhr

DV Selbsthilfe Kärnten

Mag. Andrea Krassnig

(Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin)

Anmeldung bis 2. März 2015

im DV Selbsthilfe Kärnten

Unsere Broschüre wird gelesen!

Dienstag, 21. April 2015, 9 – 17 Uhr

DV Selbsthilfe Kärnten

Mag. Ina Herzog

(Agentur für Kommunikation und Medien)

Anmeldung bis 7. April 2015

im DV Selbsthilfe Kärnten

Nähere Informationen zu den Workshops auf Seite 7.

Die Workshops finden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH statt.



REGIONALE SELBSTHILFE-INFORMATIONSTELLEN

BEZIRK VILLACH:

LKH Villach (TEL: 04242/208-62730 zu den Sprechstundenzeiten):

- DV Selbsthilfe Kärnten: jeden Mittwoch, 14.30 - 16.30 Uhr
- DIABETES: 2.2./2.3., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: 20.2./20.3./17.4., 13 - 15 Uhr
- BRUSTKREBS: 23.2./30.3./27.4., 13.15 - 15 Uhr
- HÖRBEETRÄCHTIGUNG: 24.2./24.3./28.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK KLAGENFURT:

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (Haupteingang, 1. Stock):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 3.2., 24.2./3.3., 24.3., 31.3./7.4., 28.4., 8 - 13 Uhr
- 17.2./17.3./21.4., 8 - 12.30 Uhr
- BECHTEREW: 10.2./10.3./14.4., 9-11 Uhr

SCHWERHÖRIGKEIT:

11.2./11.3./8.4., 14 - 16 Uhr
23.2./23.3./27.4., 10 - 12 Uhr

- ÖZIV: jeden Mittwoch, 9 - 13 Uhr
- DIALYSE: 4.2./4.3./1.4., 15 - 16 Uhr

DIABETES:

telefonische INFO: 0676/332 05 66

SCHILDDRÜSENKARZINOM:

telefonische INFO: 0664/26 22 642

Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 17.2./17.3./21.4., 13 - 14.30 Uhr
- BECHTEREW: 6.2./6.3./3.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK SPITAL/DRAU:

Gebietskrankenkasse Spittal/Drau, Ortenburgerstr. 4 (TEL: 050 5855-4211):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 1.4., 9-11 Uhr

BEZIRK HERMAGOR:

Gaital-Klinik Hermagor

(TEL: 042 82/ 22 20-70173):

- DV Selbsthilfe Kärnten: 8.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 10.2./10.3./14.4., 13 - 15 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 10.2./10.3./14.4., 10 - 12 Uhr



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG) (Stand 9.1.2015)

Weitere aktuelle Termine unter www.selbsthilfe-kaernten.at

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker Villach:

jeden Montag, 19 - 21 Uhr,
Evangel. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

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

Villach:

jeden Freitag, 20 - 21.30 Uhr
Evangel. Pfarramt, Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

5.2., 19.2./5.3., 19.3./2.4., 16.4., 19 - 20 Uhr,
Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

Klagenfurt:

9.2., 23.2./9.3., 30.3./13.4., 27.4., 18.30 - 20 Uhr,
Altkatholische Kirche, Kaufmannsgasse 11,
Klagenfurt

ALLERGIEN / NEURODERMITIS

SHG Allergien und Neurodermitis

Klagenfurt:

3.2./3.3./7.4., 18.30 Uhr,
DV Selbsthilfe Kärnten**

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

11.2. - Thema: Was uns bewegt/11.3. - Antworten auf Fragen von pflegenden Angehörigen - Inge Angerer (IG Pflegende Angehörige)/
8.4. - Alles über die 24-Stunden-Betreuung - DI Dr. Andrea Matt (Adiuvia 24-Stunden-Betreuung), 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henslstraße 1, Klagenfurt

Villach:

16.2. - Was uns bewegt/16.3. - Unterstützung pflegende Angehörige, Schmerz und Demenz - Monika Lechner (Demenzexpertin)/
20.4. - Thema: Wie und wo finde ich Hilfe bei der Pflege von Alzheimerkranken, 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17, Villach

Himmelberg:

26.2./26.3./30.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Himmelberg, Turracher Straße 27, Himmelberg

APHASIE

SHG Aphasie:

18.3. 16-18 Uhr, Gasthof Kleewein, Ossiacherzeile 70, Villach

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

2.2. - Neues aus der Lungenheilkunde - Prim. Dr. Christian Geltner, MSc, MBA (Lungenfacharzt, Klinikum Klagenfurt)/2.3., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

24.2./31.3./28.4.
INFO: DV Selbsthilfe Kärnten**

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

25.3. - Diavortrag „Reisen in ferne Länder“ - Engelbert Pickl/29.4., 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BORRELIOSE

SHG Borreliose:

12.2./12.3./9.4., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

DARMERKRANKUNGEN

ÖMCCV - Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung

9.2./9.3./13.4., 16 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt:

4.2. - Blutdruck und Diabetes - Dr. Kurt Possnig (FA f. Innere Medizin)/11.3. - Rückenschmerz, Ursache und Therapie - Dr. Werner Kanovsky (FA f. Orthopädie und orthopäd. Chirurgie), 19 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlegasse 16, Klagenfurt

Villach:

3.2. - Die Gesundheit sitzt im Darm - Dr. Ilse Triebnig (FA f. Allgemeinmedizin und Chirurgie, Villach)/3.3. - Das Herz des Diabetikers - OA Dr. James Gredler (LKH Villach, Med. Abt.), 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

St. Veit/Glan:

4.2. - Demenz, unausweichliches Schicksal? - DGKS Regine Schäfer/4.3., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

Völkermarkt:

11.2./14.4., 18.30 Uhr, Sozialhilfverband Völkermarkt, Nibelungenstraße 26, Ritzing

DIALYSE

IG der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Kärnten:

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

GEHÖRLOS

"Visuelles Hören" - Gehörlosenkultur Kärnten:

3.2./3.3./7.4., Seniorentreffen, 14 Uhr, AVS-Sozialzentrum, Schlossgasse 6, Villach

EPILEPSIE

Team SH Epilepsie Kärnten:

27.2./27.3./24.4. - INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung

6.2./6.3./10.4., 14 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2 Villach

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

14.2./14.3. - ELGA, Elektronische Gesundheitsakte - Mag. Monika Maier (Geschäftsführung Selbsthilfe Kärnten)/11.4. - Sicherheit im Alltag - Chefinspektor Benedikt Hatzenbichler (LKA Beratungsdienst), 10-12 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

26.2./26.3./23.4., 16.30-18.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat:

12.2./12.3./9.4., 17-19 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

KREBS

SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

6.2./10.4., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

4.2., 18.2./4.3., 18.3./1.4., 15.4., 29.4., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs

Lavanttal:

2.2./2.3./13.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude), Paul-Hackhofer Str. 9

Villach:

27.2./27.3./10.04., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)

MULTIPLE SKLEROSE

Klagenfurt:

23.2./30.3./27.4., 15 Uhr,
DV Selbsthilfe Kärnten**

Hermagor:

26.3./30.4., 19 Uhr, Pension Seeheim, Techen-
dorf 34, Weißensee - Barrierefreier Stammtisch

Spittal/Drau:

11.2./11.3./8.4., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. RIEGER), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

Völkermarkt:

26.2./26.3./30.4., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

Villach:

3.2./3.3./7.4., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

OSTEOPOROSE**Klagenfurt:**

11.2./18.3. – Erbrecht und Verfügung – Mag. Katharina Haiden (Juristin)/15.4. – Inkontinenz, kein Tabu – DGKS Elvira Habermann, 17.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

Ferlach:

16.2./16.3. – Das "Ferlach-Büro" stellt sich vor – Mag. Tanja Lederer-Wenzel, 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

Spittal/Drau:

19.2./19.3. – (Heil-)Pflanzen und ihre Verwendung – Lis Mitter (Kräuterexpertin, Radenthein)/16.4., 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

St. Veit/Glan:

9.2./9.3., 17.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

PARKINSON**Villach:**

10.2./10.3./14.4., 16-18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

Wolfsberg:

4.2./4.3./1.4., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3), Paul-Hackhofer Straße 9

Klagenfurt:

12.2./12.3. – Womit kann Parkinson verwechselt werden? – OA Dr. Volker Tomantschger (Gaitalklinik)/9.4., 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

PLÖTZLICHER KINDSTOD**SHG Plötzlicher Kindstod**

21.3., 17 Uhr, Cafe Rella, AM Corso 5, Velden

POLYNEUROPATHIE**CMT Austria – IG für Patienten mit vererbter Polyneuropathie:**

25.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, ebenerdig gegenüber KIKA-Möbelhaus)

PSYCHE / ANGST / DEPRESSION**SHG Angst und Depressionen St. Veit/Glan:**

jeden Donnerstag, 18 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:

11.2./11.3./8.4., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

SHG Gegen Angst und Depression Eberndorf

2.2., 16.2./2.3., 16.3., 30.3./13.4., 27.4., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf (Jugendzentrum), Bleiburgerstr. 11

SHG Angst, Depressionen, Panikattacken Spittal/Dr.:

6.2., 20.2./6.3., 20.3./3.4., 17.4., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

SHG Angst, Depression, Burn-out Klagenfurt:

11.2., 25.2./11.3., 25.3./8.4., 22.4., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Depressionen Villach:

18.2., 16 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)
18.3./15.4., 16 Uhr, LKH Villach (Gemeinschaftshaus)

SHG Zwänge:

25.2./25.3./29.4., 19 Uhr, Rathaus Radenthein, Hauptstraße 65

SHG Psychosomatik Villach:

10.2., 24.2./10.3., 24.3./14.4., 28.4., 18-20 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Borderline Villach:

4.2., 18.2./4.3., 18.3./1.4., 15.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

HPE – HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER, KÄRNTEN**Klagenfurt:**

20.2./20.3./17.4., 17-19 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

Spittal/Drau:

17.2./17.3.- Fragestunde über psychische Erkrankungen, Mag. Karin Telesklav (Klinische und Gesundheitspsychologin, Hermagor)/21.4., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

Villach:

4.2.- Fragestunde mit Prim. Dr. Christa Rados über die psychiatrische Abt. des LKH Villach und den Krisendienst West/4.3./1.4., 18 Uhr, Schlossgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

26.2./26.3./30.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kircheng. 8

Gaital:

23.2./30.3./27.4., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts), INFO: 0650/471 86 12

RHEUMA**Österr. Rheumaliga Landesgruppe Kärnten:****Klagenfurt:**

19.2./19.3./16.4., 18 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt

Villach:

27.2./26.3./22.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SCHLAGANFALL**SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

2.2./2.3., 30.3., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

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

4.2./4.3./1.4. - INFO: Brigitte. WINKLER, TEL: 0699/11 40 40 70

SENIOREN**SHG 60+:**

Jeden Mittwoch, 13 Uhr, Krankenhaus Waiern/ Feldkirchen, Martin-Luther-Straße 14

STOMA**SHG Stoma Villach:**

5.2./5.3./9.4., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

TINNITUS**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

5.2./5.3./9.4., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klagenfurt

18.2./15.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

TRANSGENDER**SHG Transgender Kärnten:**

8.2./8.3./12.4., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch in Selbsthilfegruppen lernen die Teilnehmer besser mit ihrer Situation umzugehen. Dadurch können Bewältigungsstrategien entwickelt und professionelle Hilfe gezielter und effizienter genutzt werden.



SHG KEHLKOPFLOSE UND HALSATMER

Reden wir darüber

Kehlkopflose und Halsatmer in Kärnten aktiv!

Halsatmer sind Menschen, bei denen die Atmung nicht über Nase und Mund, sondern durch ein Loch im Hals erfolgt. Die Nase dient immerhin (mehr oder weniger) noch zur Dekoration im Gesicht, der Mund zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und in eingeschränkter Weise zum Sprechen.

Über die Öffnung im Hals gelangt die Atemluft direkt über eine verkürzte Luftröhre in die Lunge. Ursache dieser neuen chirurgisch herbeigeführten anatomischen Verhältnisse sind meist Erkrankungen im Kehlkopf (z.B. Kehlkopfkrebs, verursacht oft durch Rauchen oder ungewolltes Mitrauchen), die entweder zum Totalverlust des Kehlkopfes führen (man spricht von Kehlkopflosen) oder zu Schädigungen, welche noch eine geringfügige Funktion des Kehlkopfes ermöglichen, eine Halsatmung aber trotzdem erforderlich machen.

Für Betroffene ist die Diagnose oft ein Schock. Mit dem Verlust des Kehlkopfes gehen ja auch die Stimmbänder und damit die normale Möglichkeit zur Stimmbildung verloren.

In der Selbsthilfe haben sich Betroffene zusammengetan, um sich und anderen (vor allem auch frisch Betroffenen und Angehörigen) in dieser Situation beizustehen. Sie tun es unter der Devise „a-e-i-o-u“: **a**uffangen – **e**rmuntern – über Möglichkeiten der Situationsverbesserung zu **i**nfornieren – **a**ktivitäten zu **o**rganisieren – **u**nterhalten, wenn möglich, um zur Erhöhung der Lebensfreude beizutragen.

Die Selbsthilfegruppe sieht sich als sinnvolle Ergänzung

zur medizinischen Betreuung durch niedergelassene HNO-Ärzte und insbesondere die HNO-Abteilung im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, wo Ärzte und Pflegepersonal mit großem Engagement, Wissen und Können zum Wohle der Patienten tätig sind.



Foto: Gernot Rader

Im Rahmen einer Impulsveranstaltung informieren Prim. Prof. Dr. Hans Edmund Eckel (Klinikum Klagenfurt, HNO-Abteilung), Mag. Monika Maier (Geschäftsführung Dachverband Selbsthilfe Kärnten) und Ing. Theo Koller (Selbsthilfegruppe Kehlkopflose und Halsatmer und deren Angehörige) über den hohen Stellenwert von Selbsthilfegruppen und gleichzeitig besteht die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen und den Experten auszutauschen.

WANN: Mittwoch, 11. März 2015, 12 – 14 Uhr

WO: Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. OG)

Für leibliches Wohl ist gesorgt!

Ing. Theo Koller

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei Ing. Theo Koller, TEL 0699/177 572 59.

MUTTER-KIND-PASS

Mutter-Kind-Pass wird reformiert

Das seit 40 Jahren bestehende Mutter-Kind-Pass-Programm wird modernisiert. Im Mittelpunkt soll neben mehr Qualität und einem attraktiveren Angebot die verstärkte Nutzung zur Frühförderung von Kindern stehen, sagten Gesundheitsministerin Sabine Oberhauser und Familienministerin Sophie Karmasin am 30. Oktober 2014 bei der Auftaktveranstaltung zur Reform in Wien.

Eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe hat die Aufgabe, die im Regierungsprogramm festgelegte Erneuerung vorzubereiten. Die ARGE Selbsthilfe Österreich und der Familienselbsthilfeverein KiB children care wurden vom Gesundheitsministerium zur Mitarbeit in der Experten-Gruppe eingeladen.

In den kommenden ein bis zwei Jahren sollen rund 100 Bedrohungen sowie mögliche Früherkennungsmaßnahmen für Mutter und Kind in der Arbeitsgruppe analysiert werden. „Stark veränderte Lebensrealitäten, ein höheres Alter von Schwangeren, häufigere Mehrlingsschwangerschaften, das Vorherrschen von Klein- und Kleinstfamilien oder vermehrte psychische Belastungen stellen neue Anforderungen an die Vorsorge für Schwangere und Kleinkinder“, sagte Oberhauser.

Dieser Beitrag wurde in gekürzter Form aus der SELBSTHILFE:konkret 4/2014 übernommen - siehe www.selbsthilfe-oesterreich.at unter "SELBSTHILFE:konkret".

WEITERBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**Image wirkt nach innen und außen**

Freitag, 13. März 2015, 9 – 17 Uhr
DV Selbsthilfe Kärnten

Mag. Andrea Krassnig

(Unternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin)

Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann sowohl die Gesundheitskompetenz als auch die Lebensqualität behinderter und chronisch kranker Menschen entscheidend verbessert werden. Um diese positive Wirkung auch nach außen transportieren zu können, wird im Workshop von den Teilnehmern ein „Leitbild der Selbsthilfe“ erarbeitet, das zum einen als Grundlage für weitere Selbsthilfeaktivitäten verwendet werden kann und zum anderen soll dadurch auch das positive Image der Selbsthilfegruppen erhöht und gefestigt werden.

Anmeldung bis 2. März 2015
im DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71,
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

**Unsere Broschüre wird gelesen!**

Professionelle Konzeption und Textierung von Foldern und Broschüren

Dienstag, 21. April 2015, 9 – 17 Uhr
DV Selbsthilfe Kärnten

Mag. Ina Herzog

(Agentur für Kommunikation und Medien)

Das Informationsmaterial einer Selbsthilfegruppe ist ihre Visitenkarte. Professionell gestaltete Broschüren tragen zu einer gestärkten Wahrnehmung der Gruppe in der Öffentlichkeit bei. Im Workshop werden folgende Schwerpunkte behandelt: Wie starte ich überhaupt? Welche Informationen sind wichtig? Erarbeitung des Nutzens für die Leser.

Anmeldung bis 7. April 2015
im DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71,
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at

Die Workshops finden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH statt.

GUTE NACHRICHTEN**Förderung des DV Selbsthilfe Kärnten bis 2017 verlängert!**

Die Förderung des DV Selbsthilfe Kärnten ist seit April 2000 durch eine Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten geregelt. Dadurch kann die Unterstützungsleistung für Kärntner Selbsthilfegruppen auch kontinuierlich angeboten werden.

Nachdem die Fördervereinbarung bis Dezember 2014 befristet war, wurden bereits im April 2014 die Gespräche für die Förderung ab 2015 aufgenommen. Nach langwierigen und zähen Verhandlungen ist es gelungen, die Förderung zumindest für die nächsten drei Jahre sicherzustellen.

In einem kurzen Statement beschreibt LHStv. Dr. Beate Prettner, in ihrer Funktion als Sozialreferentin, den hohen Stellenwert von Selbsthilfegruppen:

„Die Selbsthilfe Kärnten ist für mich die Schnittstelle von Expertinnen und Experten schlechthin, wenn es darum geht Menschen in herausfordernden Lebenslagen Beratung und Unterstützung zu bieten. Zudem wird über die zahlreichen Selbsthilfegruppen ein unverzichtba-

res Netzwerk aufgebaut und gepflegt, das Menschen zusammen führt, um sich miteinander auszutauschen und in einer Einheit für sich selbst und für einander stark zu sein! Hilfe zur Selbsthilfe in allen möglichen und unmöglichen Lebenslagen kann gepaart mit der Zusammenführung mit Gleichgesinnten stärken und gemeinsame neue Perspektiven aufzeigen. Aus diesem Grund ist es mir als Sozialreferentin des Landes Kärnten, aber auch persönlich, ein wichtiges Anliegen, die wertvolle Arbeit der Selbsthilfe Kärnten durch eine Verlängerung der Fördervereinbarung auch weiterhin zu unterstützen.“



Foto:Gernot Gleiss

Wir bedanken uns bei allen Personen, die aktiv dazu beigetragen haben, dass die Fördervereinbarung entsprechend verlängert wurde.

SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

SHG Vulvaschmerz (Vulvodynie/Vestibulodynie)

Chronische Schmerzen im äußeren weiblichen Genitalbereich (Vulva), die nicht mit den üblichen Diagnosen erfasst werden können, werden als Vulvodynie bezeichnet. Dieses sich auf die gesamte Vulva oder den Scheideneingang (Vestibulodynie) erstreckende, „befundlose“ Schmerzsyndrom ist relativ selten, dessen ungeachtet stellt es für die betroffenen Frauen eine große Belastung dar.

Auf medizinischer Seite ist das Wissen über die Schmerzsymptomatik zwar bekannt, die Ursachen sind aber noch nicht genügend erforscht. Dementsprechend setzen sich unterschiedliche Fachbereiche mit der Thematik auseinander und somit gibt es unterschiedliche Erklärungs- und Therapiemodelle. Die Patientinnen erleben oft eine jahrelange Odyssee von Facharzt zu Facharzt, bis sie die Diagnose „Vulvodynie/Vestibulodynie“ erhalten. Auch das Herausfinden der geeigneten Behandlungsmöglichkeit stellt für Patientinnen eine große Herausforderung dar.

In der Selbsthilfegruppe sind betroffene Frauen herzlich eingeladen, ihre Erfahrungen auszutauschen und Möglichkeiten zu finden, mit der Krankheit besser umzugehen.

**INFO: DV Selbsthilfe Kärnten, TEL 0463/50 48 71,
E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at**



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
12Z039281 S

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

SHG Stoma Wolfsberg

Unabhängig von der Diagnose zum Beispiel Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder Krebs bedeutet ein Stoma immer eine körperliche Veränderung, mit der zu leben nicht immer einfach ist. Um betroffenen Menschen und Angehörigen die Möglichkeit zu geben, sich über die alltäglichen Herausforderungen durch die Erkrankung auszutauschen, wird in Wolfsberg eine Selbsthilfegruppe gegründet. Durch die Möglichkeit, im Rahmen der Gruppentreffen gemeinsam Erfahrungen und Informationen auszutauschen gelingt es leichter, Strategien für die neue Lebenssituation zu finden.

**INFO: DV Selbsthilfe Kärnten, TEL 0463/50 48 71,
E-MAIL office@selbsthilfe-kaernten.at**

Das Team des DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt Sie gerne bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Kärnten aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

**DV Selbsthilfe Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist am Freitag, 3.4.2015 (Karfreitag) nicht besetzt!

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

LAND  KÄRNTEN

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.