

Gesundheitskompetenz erhöhen - - für die Selbsthilfe kein neues Thema!

Österreich schneidet im internationalen Vergleich bei der Gesundheitskompetenz der Bürger unterdurchschnittlich schlecht ab. Dieses Ergebnis hat auf Bundesebene dazu geführt, das Thema „Gesundheitskompetenz“ in die Rahmengesundheitsziele aufzunehmen und im Jahr 2015 im Gesundheitsministerium die "Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz" mit dem Ziel einzurichten, die Gesundheitskompetenz der Österreicher bis 2032 zu verbessern. Im nationalen Vergleich liegt Kärnten im Mittelfeld und das Land Kärnten hat in der Landesgesundheitsförderungsstrategie die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung auf der Agenda. Für den DV Selbsthilfe Kärnten ist das Thema allerdings nicht neu und so wurde bereits 1997 ein Weiterbildungskonzept für Selbsthilfegruppen entwickelt, um die Gesundheitskompetenz der Selbsthilfegruppen-Teilnehmer zu erhöhen und zu festigen. Regelmäßig werden Workshops und Seminare angeboten, die sich am Bedarf und den Bedürfnissen der Kärntner Selbsthilfegruppen orientieren. Die Weiterbildungsveranstaltungen finden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich statt, der seit mehr als 10 Jahren anteilige Kosten für ausgewählte Weiterbildungsmaßnahmen übernimmt.

**Das aktuelle Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfegruppen
im Jahr 2016 finden Sie auf der Seite 3 und 7.**



SELBSTHILFE-FORUM

Das Plenum der Kärntner Selbsthilfegruppen

WANN Dienstag, 26. April 2016, 14 - 16 Uhr

WO DV Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23 / 3,
Klagenfurt

Thema: Aufgabenbereiche der Landessanitätsdirektion
(z.B. Gesundheitsförderung, Krankheitsvermeidung)
Dr. Ilse Oberleitner, Landessanitätsdirektorin

Veranstalter: DV Selbsthilfe Kärnten

**Anmeldung bis 22. April 2016 im DV Selbsthilfe
Kärnten, TEL: 0463/50 48 71
E-MAIL: office@selbsthilfe-kaernten.at**

PUBLIKATION

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Christopher Kofahl, Frank Schulz-Nieswandt,
Marie-Luise Dierks (Hg.)

Die SHILD-Studie vermittelt einen Eindruck in die Entwicklung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland, beschreibt Ziele und Erfolge, aber auch Potentiale und zukünftige Herausforderungen aus Sicht der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

Medizinsoziologie, Bd. 24, 360 S. € 39,90
ISBN 978-3-643-13267-3

RAUCHERBERATUNG

Starten Sie rauchfrei ins neue Jahr

Land Kärnten und Kärntner Gebietskrankenkasse bieten landesweit maßgeschneiderte Entwöhnungsprogramme an

Die Vorbeugung und Kontrolle des Tabakkonsums gehören zu den wichtigsten Zielen der Gesundheitspolitik. Die Landesstelle Suchtprävention Kärnten hat deshalb in Kooperation mit der Kärntner Gebietskrankenkasse eine nachhaltige Tabakpräventionsstrategie entwickelt, deren Schwerpunkte präventive Angebote für Kinder und Jugendliche, die Sensibilisierung von Erwachsenen und der Ausbau von Raucherentwöhnungsangeboten bilden. Unter anderem angeboten werden: Motivationsvorträge und Rauchstopp-Kurse, ein interaktiver Parcours für Jugendliche und Elternkurzinterventionen sowie eine Informationsbroschüre für Eltern.

Die maßgeschneiderten Entwöhnungsprogramme bestehen jeweils aus einem Motivationsvortrag und einem sechsteiligen Gruppenkurs. Der Vortrag bereitet Sie auf das Gruppenangebot vor und ist kostenfrei. Im Gruppenkurs werden dann maximal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer professionell von speziell ausgebildeten PsychologInnen und ÄrztInnen beim individuellen Rauch-

stopp begleitet. Pro Person wird ein Kostenbeitrag von 30 Euro eingehoben.

Rauchstopp-Termine in Kärnten

Alle Termine und weitere Infos finden Sie unter www.kaernten-rauchfrei.at

Starten Sie rauchfrei ins neue Jahr und melden Sie sich an: TEL 050 5855 6000, E-MAIL raucherhelpline@kgkk.at

Mehr Infos rund ums Nichtrauchen unter www.kgkk.at/raucherentwoehnung oder www.rauchfrei.at



v.l.n.r.: Dr.in Drobesh (Landesstelle Suchtprävention), LHStv.in Dr.in Prettner, Dr.in Kerschbaumer (Bereichsdirektorin KGKK), Dr.in Arthofer (Projektleiterin KGKK)

Laut Statistik Austria (2014) rauchen in Kärnten 21,4 Prozent täglich und 6,8 Prozent gelegentlich, wobei das Durchschnittseinstiegsalter bei 19,2 Jahren liegt.

FACHTAGUNG

Multiplikatoren prägen das Image -

Gemeinsamkeiten erkennen und Unterschiede anerkennen

Unter diesem Motto veranstaltete der DV Selbsthilfe Kärnten anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums im November 2015 eine Fachtagung, in der die Selbsthilfeszene aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet wurde. Ziel der Fachtagung war es, zum einen Multiplikatoren für das Thema "Selbsthilfe in Kärnten" zu sensibilisieren und zum anderen bestehende Kooperationen zu stärken und Möglichkeiten für eine zukünftige Zusammenarbeit aufzuzeigen.



Foto: Ferdinand Neumüller

Eine Zusammenfassung der Inhalte der Fachtagung finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at - Jubiläum 2015 - Fachtagung 2015

INTERN

Aktuelles aus dem Vorstand des DV Selbsthilfe Kärnten

Nachdem die Schriftführerin Gertraud Rametsteiner mit Ende des Jahres 2015 ihre Funktion zurückzulegt hat, übernimmt mit Jänner 2016 die Vizepräsidentin Sophie Stiegler auch diese Funktion.

Der Vorstand und das Team bedanken sich bei Gertraud Rametsteiner für die langjährige wertvolle Mitarbeit als Vorstandsmitglied im DV Selbsthilfe Kärnten und wünschen für die weiteren Tätigkeiten im Selbsthilfebereich alles Gute.

Selbsthilfe- Fördertopf

Förderanträge, die bis zum **15. März 2016** in der Geschäftsstelle eingebracht werden, können in der Sitzung Anfang April berücksichtigt werden. Aus organisatorischen Gründen können nur vollständig ausgefüllte Anträge entgegengenommen werden. Informationen rund um die Antragstellung erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

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

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

Wir danken den Teilnehmern an der Fachtagung "Multiplikatoren prägen das Image" für die Spenden in der Höhe von € 48,90 für den Selbsthilfe-Fördertopf.



Weiterbildung für Selbsthilfegruppenteilnehmer

Resilienz – Stärken in der Selbsthilfegruppe entwickeln

WANN Montag, 22. Feber 2016, 9-17 Uhr

WO DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 12. Feber 2016

Gesundheitskompetenz entwickeln

WANN Dienstag, 19. April 2016, 13.30-17.30 Uhr

WO Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkermarkterstraße 23, Villach

Anmeldung bis 8. April 2016

Wenn vorhanden bitte eigenen Laptop mit mobilem Internetzugang zum Workshop mitbringen!

„Lustige“ Methoden der Gruppenarbeit

WANN Montag, 25. April 2016, 9-17 Uhr

WO DV Selbsthilfe Kärnten

Anmeldung bis 15. April 2016

Nähere Informationen zu den Weiterbildungen auf Seite 7. Anmeldung im DV Selbsthilfe Kärnten,

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

Das Seminar findet 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 (außer am 2.3.)
- DIABETES: 1.2./7.3./4.4., 13 - 15 Uhr
- NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG: telefonische INFO: 0664/91 98 577
- BRUSTKREBS: telefonische INFO: 0664/175 29 80
- HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG: 23.2./22.3./26.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK KLAGENFURT:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 2.2., 16.2., 23.2./1.3., 15.3., 22.3.,

29.3./5.4., 19.4., 26.4., 8 - 13 Uhr

- BECHTEREW: 9.2./8.3./12.4., 9-11 Uhr
 - DIALYSE: telefonische INFO: 0664/76 599 78
 - DIABETES: telefonische INFO: 0676/332 05 66
 - SCHILDDRÜSENKARZINOM: telefonische INFO: 0664/26 22 642
- Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt (Besprechungsraum, 3. Stock):**
- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 16.2./15.3./19.4., 14 - 15 Uhr
 - BECHTEREW: 5.2./4.3./1.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK SPITAL/DRAU:

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 3.2./6.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK HERMAGOR:

Gaital-Klinik Hermagor

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

- DV Selbsthilfe Kärnten: 10.2./13.4., 9 - 11 Uhr

BEZIRK VÖLKERMARKT:

BH Völkermarkt:

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 9.2. /8.3./12.4., 13 - 15 Uhr

BEZIRK WOLFSBERG:

LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude, Schulungsraum):

- DV Selbsthilfe Kärnten (TEL: 0664/92 18 063): 9.2. /8.3./12.4., 10 - 12 Uhr



Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

(Stand 8.1.2016)

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen kommen, weitere aktuelle Termine finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker Villach:

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

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

Villach:

jeden Freitag, 20 Uhr, Evang. Pfarramt, Wilhelm-Hohenheimstr. 3, Villach

Bleiburg:

4.2., 18.2./3.3., 17.3./7.4., 21.4., 19 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschg. 16

Klagenfurt:

8.2., 29.2./14.3./11.4., 25.4., 18.30 - 20 Uhr, Altkatholische Kirche, Kaufmannsgasse 11, Klagenfurt

ALLERGIEN / NEURODERMITIS

SHG Allergien und Neurodermitis

Klagenfurt:

2.2./1.3./5.4., 18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

Klagenfurt:

10.2. - Wertschätzende Haltung gegenüber Demenzkranken - Maria Hoppe (Ergotherapeutin, Validationsexpertin) / **9.3.** - Inkontinenz und Demenz - Dr. Alexandra Fuchs-Samitz / **13.4.**, 18 Uhr, Pflegeheim Kreuzbergl, Henslstraße 1, Klagenfurt

Villach:

15.2./21.3./18.4., 14 Uhr, AHA-Seniorenzentrum Untere Fellach, Mahrhöflweg 17

Himmelberg:

25.2./31.3./28.4., 14 Uhr, Gemeindeamt Himmelberg, Turracher Straße 27

Oberkärnten:

24.2./30.3. - DGKS Sandra Nussbaumer informiert über Demenzeinstufungen, 15 Uhr, Hotel Kreinerhof, (Clubraum, Café Zentral), Hauptstr. 6, Möllbrücke

APHASIE

SHG Aphasie:

16.3., 16 Uhr, Gasthof Kleewein, Ossiacherzeile 70, Villach

ATEMWEGE

SHG Atemwegserkrankte:

1.2./7.3./4.4. - Gast: DDr. Doris Lakomy, 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG COPD:

23.2./29.3./26.4., 14.30 Uhr, LKH Villach (Gemeinschaftshaus, Dreschnigstr.11)

MORBUS BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Ktn.:

30.3./27.4. - ELGA. Elektronische Gesundheitsakte - Mag. Dr. Alfred Wurzer, 18 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstraße 57, Klagenfurt

BORRELIOSE

SHG Borreliose:

11.2./10.3./14.4., 18.30 Uhr, Elisabethinen-Krankenhaus, Klagenfurt (Kleiner Festsaal)

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung Kärnten

Klagenfurt:

17.2. - Neues aus der Neurologie - Dr. Christian Stadler / **9.3.** - Neuheiten bei "Typ 2 Medikamenten" - Chefarzt Dr. Kurt Possnig (KGKK), 19 Uhr, Gasthaus Pirker, Adlegasse 16, Klagenfurt

Villach:

2.2. - Polyneuropathie. Nervenschäden verhindern, früherkennen, behandeln - Dr. Ilse Triebnig (FA f. Chirurgie und Allgemeinmedizin) / **1.3.** - Neue Kraft im Frühling. Immunaufbau durch Ernährung - Alice Klatzer (Diätologin, LKH Villach, Diabetesberatung) / **5.4.** - Ich nehme meinen Unterzucker nicht mehr richtig wahr - DGKS Maria Prein (Diabetesberaterin LKH Villach), 18 Uhr, LKH Villach, (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

St. Veit/Glan:

3.2./2.3./6.4., 19 Uhr, Kärntner Hilfswerk, Grabenstraße 10, St. Veit/Glan

Völkermarkt:

16.2./12.4., 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

DOWN SYNDROM

SHG Down-Syndrom Kärnten

4.2., 18.30 Uhr, Restaurant Weidenhof, Wörthersee-Süduferstraße 66, Klagenfurt
Anmeldung bei Sonja Stuppacher:
TEL 0699/11 70 12 28,
E-MAIL sonja@stuppacher.net

DROGEN

SHG Eltern drogenkranker Kinder

15.2./21.3./18.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

EPILEPSIE

Team SH Epilepsie Kärnten:

26.2./18.3./29.4. - INFO: Alexandra Hölbling, TEL 0650/60 20 230

HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung

5.2./4.3./1.4., 14.00 Uhr, Psychologische Praxis Andrea Fahlböck, Widmannng. 43/2, Villach

HIV

SHG HIV-Träger/innen Kärnten

10.2., 17.2., 24.2./9.3., 16.3., 23.3., 30.3./13.4., 20.4., 27.4., 9 Uhr, 2.2./1.3./5.4. 19 Uhr, aidsHilfe Kärnten, Bahnhofstraße 22, Klagenfurt

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige/Angehörige:

13.2./12.3. - Gast: Mag. Isabella Scheiflinger (Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung) / **9.4.** - Gast: Carsten Passiel (Hörgeräteakustiker, Hörtechnik Passiel), 10 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

25.2./24.3./28.4., 16.30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a/Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea-Implantat:

11.2./10.3./14.4., 17 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometerg. 4 a / Eingang Platzgasse, Klagenfurt

KEHLKOPF

SHG Kehlkopflose und Halsatmer und deren Angehörige:

9.3., 12 Uhr, Klinikum Klagenfurt, Abt. f. HNO, Bibliothek (1. Obergeschoss)

KINDER

KiB children care - Landesstelle Kärnten:

28.4. - KiB Austauschtreffen, 17-18.30 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

KREBS

SHG Schilddrüsenkarzinom-PatientInnen:

5.2./1.4., 16 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Frauenselbsthilfe bei Krebs Klagenfurt:

10.2., 24.2./9.3., 23.3./6.4., 20.4., 14 Uhr, GH Kressnig, St. Veiter Str. 244, Klagenfurt-Annabichl

Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs**Lavanttal:**

2.2./1.3./5.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 2, Verwaltungsgebäude)

Villach:

19.2./25.3./29.4., 14 Uhr, LKH Villach (Neurolog. Abt., Seminarraum, Erdgeschoss)

MULTIPLE SKLEROSE**Klagenfurt:**

29.2./25.4., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

Spittal/Drau:

10.2./9.3./13.4., 18 Uhr, Brückenwirt (Fam. Rieger), Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Dr., INFO: 0650/90 279 64

Völkermarkt:

25.2./31.3./28.4., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

Villach:

2.2./1.3./5.4., 15 Uhr, Wirt in Judendorf, Judendorfer Str. 24, Villach

St. Veit/Glan:

10.2./9.3./6.4., 9 Uhr, Autohof BP-Tankstelle Schnitzer, Völkermarkterstr. 55, St. Veit/Glan

OSTEOPOROSE**Klagenfurt:**

17.2./16.3. - Wie erkenne ich Diabetes und wie gehe ich damit um? DGKS Elfriede Druck / **20.4.** - Bewegungsmöglichkeiten bei Osteoporose - Marion Bernhart (Physiotherapeutin), 17.30 Uhr, Krankenhaus der Elisabethinen, Klgft.

Spittal/Drau:

18.2. / **17.3.** - Kampagne 144, das merk ich mir - Balthasar Brunner (Rotes Kreuz Spittal/Drau) / **21.4.** - Präventive Maßnahmen gegen Osteoporose - Birgit Fiechtl (Dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung), 19 Uhr, Gasthof Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

St. Veit/Glan:

8.2./14.3. - Umgang mit Demenz - DGKS Hildegard Steiner / **11.4.** - Gast: Dr. Michael Ausserwinkler (FA f. Innere Medizin), 17.30 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan (Seminarraum)

Ferlach:

15.2. - Vitamin "D", das Sonnenvitamin - Frau Dr. Di Vora / **21.3.** - Was ist Osteopathie? - Dr. Bernd Weinlich (Osteopath), 18.30 Uhr, Rathaus Ferlach (ÖGB-Raum)

PARKINSON**Villach:**

9.2./8.3./12.4., 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

Wolfsberg:

3.2./2.3./6.4., 17 Uhr, LKH Wolfsberg, (Verwaltungsgebäude, Seminarraum 3)

Oberkärnten:

9.2. - Fasching/ **8.3.** - Thema: Was kann ich selbst für meine Beweglichkeit tun? - C. Hebenstreit und Lisa Tomantschger/ **12.4.** - Fragestunde mit OA Dr. Volker Tomantschger (Gailtalklinik), 14 Uhr, Lerchenhof in Möschach bei Hermagor

Klagenfurt:

11.2./10.3. - Informationen zur Unterstützung bei Pflege und Fördermöglichkeiten - Dir. Karl Wrumnig (Seniorenvertreter für Pflegeethemen im Seniorenbund)/**14.4.**, 15 Uhr, Glanwirt, Feldkirchner Str. 98, Klagenfurt

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

23.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, Verwaltungsgebäude, ebenerdig, Seminarraum 1 (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), Anmeldung: Annelie Pugganig, TEL 0664/217 75 44

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd:

10.2./9.3./13.4., 19 Uhr, Neue Evangelische Kirche in Gmünd

SHG Gegen Angst und Depression**Eberndorf**

1.2., 15.2., 29.2./14.3./11.4., 25.4., 18 Uhr, Pfarrhof Eberndorf (Jugendzentrum), Bleiburgerstr. 11

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

5.2., 19.2./4.3., 18.3./8.4., 22.4., 18.30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum, Litzelhofenstr. 1, 1. Stock, Spittal/Dr.

SHG Angst, Depression, Burn-out**Klagenfurt:**

10.2., 24.2./9.3., 23.3./13.4., 27.4., 17 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten **

SHG Depressionen Villach:

17.2./16.3./20.4., 16 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Psychosomatik Villach:

9.2./23.2./8.3., 22.3./12.4., 26.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SHG Borderline, Villach:

3.2., 17.2./2.3., 16.3./6.4., 20.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

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

19.2./18.3./15.4., 17 Uhr, Caritas (Vortragssaal), Sandwirtg. 2 (Eingang Kolpingg.), Klagenfurt

Spittal/Drau:

16.2./15.3./19.4., 17.30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau

Villach:

3.2./2.3./6.4. - Fragestunde über Umgang mit psych. Erkrankung in der Familie mit Mag. Karin Telesklav (Klin. und Gesundheitspsychologin), 18 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

Völkermarkt:

26.2./25.3./29.4., 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kircheng. 8

Gailtal:

29.2./25.4., 19 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne

rechts), INFO: 0650/471 86 12

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

18.2./21.4., 18 Uhr, Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt

Villach:

16.2./19.4., 18 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

SCHLAGANFALL**SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

1.2./7.3./4.4., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

SHG Schlaganfall "Mitanonda", Villach:

2.2./1.3./5.4., 15.30 Uhr, Restaurant Kreuzwirt, St. Martiner Straße 123, Villach

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

3.2./2.3./6.4., - 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:**

4.2./3.3./7.4., 15 Uhr, "Wirt in Judendorf", Judendorferstraße 24, Villach

SHG Stoma Lavanttal:

2.2./1.3./5.4., 14 Uhr, LKH Wolfsberg, (Seminarraum 3, Verwaltungsgebäude)

TINNITUS**SHG Tinnitus Spittal/Drau:**

3.3./7.4., 18 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

SHG Tinnitus Klagenfurt

17.2./20.4., 18 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

TRANSGENDER**SHG Transgender Kärnten:**

14.2./13.3./10.4., 15 Uhr, DV Selbsthilfe Kärnten**

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

12.3., 9-13 Uhr - Backkurs - HBLA Pitzelstätten, Glantalstraße 59, Klagenfurt-Wölfnitz, Kursbeitrag: € 35/Person für Mitglieder; Anmeldung bis 5.3. unbedingt erforderlich:

DI Alexandra Koglmann, TEL 0680/20 66 404 oder E-MAIL kaernten@zoeliakie.or.at

Österr. ARGE ZÖLIAKIE - ZÖLIKIDS

19.2./4.3., 18.3., 15-17 Uhr - Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36, Klagenfurt; Unkostenbeitrag: € 5 /Familie je Treffen, Anmeldung: Mag. Angelika Zuschlag, TEL 0676/456 41 05

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN

Die Beratungsstellen der HPE - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter Kärnten stehen Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen für Beratungsgespräche, Hilfestellungen und sachliche Informationen kostenlos zur Verfügung.

Beratungsstelle Villach

jeden Donnerstag, 16 - 18 Uhr
Schloßgasse 6 (bei AVS Tiefgeschöß)
TEL 04242/ 54312 (donnerstags 16 – 18 Uhr)
Es beraten erfahrene Angehörige, eine Psychotherapeutin und eine Klinische und Gesundheitspsychologin.

Beratungsstelle in Klagenfurt

am 2. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr
Hilfswerk Kärnten, 8. Mai-Straße 47
Anmeldung: Mag. Roswitha Spitzer (Psychotherapeutin), TEL 0676/6740024

Beratung in Spittal/Drau

am 1. Donnerstag im Monat (Ausnahme 12. Mai 2016),
16 -18 Uhr
Lutherstraße 3/4. Stock
Anmeldung: Mag. Karin Telesklav (Klin. und Gesundheitspsychologin), TEL 0664/ 5025653

Beratung in Hermagor

am 2. Freitag im April, Juli und Oktober, 16 - 18 Uhr
Hilfswerk Kärnten, Gösseringlande 7
Anmeldung: Mag. Karin Telesklav (Klin. und Gesundheitspsychologin), TEL 0664/ 5025653

Beratung in Gmünd und Steinfeld

telefonische Voranmeldung bei Mag. Karin Telesklav (Klin. und Gesundheitspsychologin), TEL 0664/ 5025653

GESUNDHEITS- UND SPORTMESSEN 2016

Mehr Gesundheitsbewusstsein und mehr Lebensqualität schaffen ist das Ziel des Vereins Gesundheits-Kompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten - www.gesundheitstage-kaernten.at. Der DV Selbsthilfe Kärnten hat die Möglichkeit an einem Informationsstand über Selbsthilfegruppen in Kärnten zu informieren.

Nachfolgend die geplanten Termine für 2016. Sobald die Schwerpunktthemen bekannt sind, werden wir mit den entsprechenden Kärntner Selbsthilfegruppen bezüglich einer aktiven Teilnahme in Kontakt treten.

Die Gesundheits- und Sportmessen finden 2016 an folgenden Terminen statt:

- 18. und 19. März 2016, Klagenfurt (Konzerthaus)
- 9. April 2016, Ferlach (Stadtsaal)
- 16. April 2016, Althofen (Kulturhaus)
- 22. und 23. April 2016, Feldkirchen (Stadtsaal)
- 29. und 30. April 2016, Villach (Bambergsaal)
- 1. Oktober 2016, Völkermarkt (Neue Burg)
- 15. und 16. Oktober 2016, St. Veit/Glan (Blumenhalle)
- 29. Oktober 2016, Spittal/Drau (Stadtsaal)
- 12. November 2016, Wolfsberg (KUSS)

TINNITUS

Impuls-Vortrag zum Thema "Tinnitus"

WANN Freitag, 15.4.2016, 18.30-20.00 Uhr

WO Jugendgästehaus Klagenfurt,
Neckheimgasse 6, Klagenfurt

Kostenfrei!

Veranstalter:

Heimo Grimm (Gesundheitstrainer, Feldkirchen) und Marion Weiser (Holistische Körpertherapeutin, Linz)

Kontakt für Anmeldung und Details:

Heimo Grimm, TEL 0650/70 39 406,
E-MAIL: grimm@gesundheitstraining.at
Marion Weiser, TEL 0650/66 77 277,
E-Mail: office@marion-weiser.at

Welchen Anteil haben wir selber an unseren Tinnitus- und/oder Gehörsturz-Beschwerden? Wie tragen wir mit unseren Stressverhaltensweisen und unseren Erschöpfungszuständen dazu bei, dass wir im Bereich Kiefer-, Nacken- bzw. Schultern verspannt sind oder einen „vollen Kopf“ haben? Vielleicht ist Tinnitus ein Alarmsignal, so wie das Pfeifen des Druckkochtopfs. Das Tinnitus-Geräusch bzw. der Gehörsturz könnte uns sagen: „Ändere etwas – es ist ZUVIEL!“

Nützen Sie unterschiedliche Impulse und Schnell-Entspannungsübungen, um selber zu einer Verbesserung der Beschwerden bzw. der Lebensqualität beizutragen.

WEITERBILDUNGEN

Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfegruppen 2016

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe ist vielfältig und mitunter herausfordernd. Um Selbsthilfegruppenteilnehmer diesbezüglich zu unterstützen veranstaltet der DV Selbsthilfe Kärnten seit 1998 in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich - einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH Weiterbildungen. Für das laufende Jahr sind folgende Weiterbildungen für Selbsthilfegruppenteilnehmer geplant.

Öffentlichkeitsarbeit einmal anders

Gabriele Suppan, M.A.

Öffentlichkeitsarbeit ist ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfegruppenarbeit, doch die Teilnahme an Messen und das Verteilern von Informationsfaltern bringt nicht immer die gewünschten Ergebnisse. Welche weiteren Möglichkeiten, auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen, gibt es? Im Workshop wird erarbeitet, wie Selbsthilfegruppen unter Berücksichtigung knapper personeller und finanzieller Ressourcen ihre Gruppe auf eine andere Art „bewerben“ können.

Resilienz – Stärken in der Selbsthilfegruppe entwickeln

Mag. Andrea Krassnig

Der Gruppenalltag in der Selbsthilfegruppe ist lebendig und geprägt von Veränderung, Unvorhergesehenem und Turbulenzen. Im Workshop wird erarbeitet, wie die Teilnehmer mit diesen Herausforderungen umgehen und gleichzeitig dafür sorgen können, dass die Selbsthilfegruppe als Organisation und die Teilnehmer der Gruppe gesund bleiben.

Gesundheitskompetenz entwickeln

Mag. Regina Steinhäuser

Frauengesundheitszentrum Kärnten

Selbsthilfegruppen sind mit verschiedenen Informationen aus dem Gesundheitsbereich konfrontiert. Nicht immer ist klar, ob es sich dabei um seriöse Informationen handelt. Im Seminar wird erarbeitet, woran man seriöse bzw. unseriöse Gesundheitsinformationen erkennt und wo die Teilnehmer seriöse Informationen finden.

„Lustige“ Methoden der Gruppenarbeit

Mag. Andrea Krassnig

Neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch ist die Selbsthilfegruppe ein Ort für Begegnungen. Um neben den klassischen Moderationstechniken zusätzliches Handwerkszeug zur Verfügung zu haben, werden im Seminar Methoden vermittelt, die den Gruppenalltag auflockern und neue Impulse geben.

Vereinspublikationen - Rechtlicher Rahmen

Eigene Zeitungen und Folder sind für viele Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Teil ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Bei der Gestaltung sind aber auch rechtliche Rahmenbedingungen (z.B. Bildrecht) zu beachten, die gemeinsam besprochen werden.

Barrierefreie Website

Eine barrierefreie Website ist so gestaltet, dass jeder sie nutzen und lesen kann – Menschen mit und ohne Behinderung. Dadurch wird interessierten Menschen der Zugang zur Selbsthilfegruppe über die Homepage erleichtert. Doch wie sieht eine barrierefreie Website aus? Die Kriterien dafür werden im Workshop vermittelt.

Selbsthilfegruppen – ein Lernort um das Selbsthilfepotential zu entdecken

Mag. Andrea Krassnig

An Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen werden oft hohe Anforderungen gestellt, gleichzeitig engagieren sie sich sehr für die Selbsthilfegruppe. Im Workshop lernen die Teilnehmer einen bewussten Umgang mit sich selbst, um ihr eigenes Selbsthilfepotential zu stärken und Kraft für den Gruppenalltag zu sammeln.



ANGEHÖRIGEN-SCHULUNGEN

Die Lebenshilfe Kärnten bietet kostenlose Schulung zum Thema Demenz und Umgang mit demenzkranken Angehörigen sowie kostenlose Anleitung und Schulung zur Pflege von Menschen im Wachkoma mit und ohne Tracheostoma an.

Wachkoma/Tracheostoma - 18. Februar 2016 und
Demenz - 26. Februar 2016 - jeweils 18 Uhr im
Lebensalm Pflegekompetenzzentrum, Ebenthal

Anmeldung und weitere Termine unter
TEL 0463/73730
E-MAIL a.urban@lebenshilfe-kaernten.at

SELBSTHILFEGRUPPEN (SHG) IN GRÜNDUNG

SHG Stoma Klagenfurt

Sie haben die Diagnose „Stoma“ und wissen nicht, wie es nun weitergeht? In der Selbsthilfegruppe können die Teilnehmer einander gerade in der ersten Zeit über die vielen Schwierigkeiten im Alltag hinweghelfen und haben für alle Fragen rund um den Umgang mit dem künstlichen Ausgang ein offenes Ohr. Oft fühlt man sich unter Leuten oder in einer Gesellschaft unsicher und unwohl, weil man glaubt, alle bekommen mit, dass man ein Stoma trägt. Zur körperlichen Veränderung kommt noch die seelische Belastung, die oft eine Teilnahme am „normalen Leben“ erschwert und in die Isolation führen kann. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und deren Angehörigen trägt dazu bei, diese schwierige Lebenssituation zu bewältigen.

**INFO: Thomas Moritsch, TEL 0664/88 730 348,
E-MAIL thomas.moritsch@gmail.com**



Österreichische Post AG / Sponsoring.Post
12Z039281 S

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

SHG „Im Einklang“

Burn out – Depression, Feldkirchen

Das Ziel der Selbsthilfegruppe „Im Einklang“, Burn out - Depression ist es, dass betroffene Menschen durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch Unterstützung erhalten. Wir können viel über dieses leider schon sehr verbreitete Problem lesen, doch der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ist von unschätzbarem Wert, den wir unbedingt nützen sollten. Wir können voneinander nur lernen, und unsere Lebensqualität wird sich dadurch ganz bestimmt verbessern. Aus diesem Grund lade ich Betroffene in und um Feldkirchen ein, aktiv in dieser Selbsthilfegruppe mitzuwirken.

**INFO: Karla Höfferer, TEL: 0650/5924700,
E-MAIL: karla.hoefferer58@gmail.com**

Österr. ARGE Zöliakie - ZÖLIKIDS

Geplant sind regelmäßige Treffen für Kinder (bis 6 Jahre) mit Zöliakie und deren Eltern/Familie, um sich auszutauschen, während die Kinder bei diversen Spielmöglichkeiten neue Kontakte knüpfen können. Eine gemeinsame glutenfreie Jause soll verdeutlichen - "ICH BIN NICHT ALLEINE". Das erste Treffen findet am Freitag, 19. Feber 2016, 15-17 Uhr, im Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36, Klagenfurt statt (Unkostenbeitrag: € 5 /Familie für die glutenfreie Jause)

**INFO und Anmeldung: Mag. Angelika Zuschlag,
TEL 0676/456 41 05**

**ACHTUNG: Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten
ist am Freitag, 25. März 2016 (Karfreitag) nicht
besetzt!**

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

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.