



Foto: EKH

Die neue und erste Gehörlosenambulanz in Kärnten stellt sich vor: Dr. Agnes Heinrici und Prim. Dr. Hans Jörg Neumann, MSc von der Abteilung für Innere Medizin am Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt

## Gehörlosenambulanz: Einzigartig in Kärnten

### Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt eröffnete erste Gehörlosenambulanz in Kärnten

In Kärnten leben rund 600 gehörlose Menschen, die im Alltag zahlreiche Hürden zum Beispiel bei Arztterminen durch Verständigungsprobleme zu meistern haben. Für den Initiator der Gehörlosenambulanz im Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt Prim. Dr. Hans-Jörg Neumann ist klar: „Damit bekommen hörbeeinträchtigte Menschen erstmals in Kärnten einen leichteren Zugang zu medizinischer und pflegerischer Versorgung.“

### Barrierefreier Zugang zur Medizin

„Gerade bei Themen, Fragen und möglichen gesundheitlichen Problemen ist es wichtig, dass die Patienten verstehen, was der Arzt sagt und worum es geht“, sagt Dr. Agnes Heinrici, Ärztin der Gehörlosenambulanz, die auch die Gebärdensprache beherrscht.

### Wertvolle und unverzichtbare Einrichtung

„Eine Gehörlosenambulanz bedeutet für uns der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben und den Vorteil

direkt und ohne Umwege mit dem Arzt und Pflegepersonal kommunizieren zu können“, resümiert Dagmar Schnepf, Leiterin des Gehörlosenverbands Kärnten.

Seit 2011 wird die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt großgeschrieben und durch die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ sichtbar gemacht. Durch die Gehörlosenambulanz wurde ein weiteres Zeichen für gelebte Patientenorientierung im Haus gesetzt.

### Gehörlosenambulanz Öffnungszeiten

Fr 09:00–11:00 Uhr

Terminvereinbarungen: Per Mail:

gesundheitsberatung@ekh.at

Per SMS: 0664 888 90 890 (TA Dr. Agnes Heinrici)

Per Fax: 0463 5830 DW 2020

Lesen Sie mehr zur ersten Gehörlosenambulanz in Kärnten auf [www.selbsthilfe-kaernten.at/news/](http://www.selbsthilfe-kaernten.at/news/)

## ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE

# „Bewegt im Park“ macht Kärnten fit

## Kostenloses Sommer-Sportprogramm der ÖGK



**Sommer, Sonne, Ferienzeit – jetzt ist Fitness im Freien angesagt. Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität. Da Bewegungsmangel eine der großen gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Gegenwart darstellt, ist es von besonderer Bedeutung, Menschen zu mehr Sport und Bewegung zu motivieren. Mit dem Projekt „Bewegt im Park“ soll daher ein einfacher und kostenfreier Zugang zu gesundheitsförderlichen Bewegungsangeboten ermöglicht werden.**

### Was ist „Bewegt im Park“?

„Bewegt im Park“ ist eine österreichweite Initiative der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger, des Sportministeriums und der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Bis Mitte September bietet das Projekt der Kärntner Bevölkerung eine bunte Palette an sportlichen Angeboten (mit genügend Abstand) für jedes Alters- und Fitnesslevel. Ob Yoga, Volleyball oder Outdoor Fitness – bei den Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jeden etwas dabei. Obendrauf gibt es wertvolle Tipps der erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter für einen gesunden Alltag. Seit mittlerweile vier Jahren nutzen

immer mehr Sportbegeisterte das vielfältige Programm. Die Initiative lockt auch heuer wieder zur gemeinsamen Bewegung in Parks sowie auf öffentliche Plätze und zwar verteilt in ganz Kärnten.

### Wie kann ich teilnehmen?

Die Kurse können jederzeit spontan und ohne Anmeldung besucht werden. Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter statt. Alle Kärntnerinnen und Kärntner - ob sportlich oder nicht - erhalten die Chance, ohne Vorkenntnisse einfach zu den einstündigen Kursen zu kommen und mitzumachen um gesund und fit zu bleiben. Bei den Kursen wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt aktuellen Corona-Regelungen geachtet.

### Wie finde ich den passenden Kurs?

Wer seinen Spaß an Bewegung an der frischen Luft, gemeinsam mit anderen, neu oder wieder entdecken möchte, kann die Kurstermine und nähere Informationen unter [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at) abrufen. In Kärnten werden heuer 47 Kurse in 16 Gemeinden angeboten, so viele wie noch nie.



Foto (v.l.n.r.): Wetterbedingt nicht im Park - Günter Leikam, Landesgeschäftsführer ASKÖ Kärnten, Mag. Ulrich Zafoschnig, Präsident SPORTUNION Kärnten, Dr. Johann Lintner, Leiter der Landesstelle Kärnten, Dr. Christoph Schasché, Präsident ASVÖ Kärnten mit Mitarbeiterinnen der Sportverbände

**SELBSTHILFE INTERN****Weiterbildungen für Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe****Kreative Methoden als persönliche Kraftquelle nutzen****LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Andrea KRASSNIGUnternehmensberaterin, Wirtschaftstrainerin,  
Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin**WANN** Montag, 10. August 2020, 9 bis 17 Uhr**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

Entdecken Sie Ihre persönlichen Potenziale, freuen Sie sich auf unterschiedliche kreative Methoden, die Sie zum Lachen, zum Nachdenken, zur Klarheit, zur inneren Balance, in Ihre Kraft bringen.

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie kreative Methoden kennen, die Sie für sich persönlich und/oder in Ihrer Selbsthilfegruppe anwenden können. Die Methoden kommen aus dem Improtheater der Mal- und Gestalttherapie der Achtsamkeitspraxis der Visualisierungspraxis etc.

Nutzen: Kreative Methoden kennen und anwenden lernen, Entfaltung von persönlichen Kraftquellen und Potenzialen, durch kreative Methoden zur Klärung oder Lösungen von Themen kommen, Lachen, Leichtigkeit, Spaß, Freude, Freiheit, eine Schatzkiste an Übungen

**Anmeldung****Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 3. August 2020  
Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH
Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich****Image und Branding\* mit Social-Media**

\*Branding bezeichnet die Entwicklung einer Marke mit einem bestimmten Image, um u.a. einen Wiedererkennungswert zu schaffen.

**LEITUNG** Florian SEMMLER

Geschäftsführer mediapool mvp GmbH

**WANN** Mittwoch, 23. September 2020, 9 bis 16 Uhr**WO** DV Selbsthilfe Kärnten

Themen:

- Überblick über die verschiedenen Social-Media-Kanäle
- Zielgruppen
- Das eigene Profil optimieren
- Seite erstellen und befüllen
- Werbeanzeigen erstellen und Zielgruppen definieren
- Storytelling
- Erstellung von Inhalten
- Do's and Dont's
- Praxisübungen
- Videostatements mit dem Smartphone aufnehmen

Dieser Kurs bietet:

- Praxisworkshop
- Vertiefende Unterlagen und Transkripte
- Abschlusszertifikat

**Anmeldung****Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 16. September 2020  
Begrenzte Teilnehmerzahl****SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF**

Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirats findet Anfang November 2020 statt. Die Förderrichtlinien und -kriterien, Formulare sowie den Tätigkeitsbericht 2019 des Kärntner Selbsthilfe- Fördertopf finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) - Aufgaben und Leistungen - Selbsthilfe-Fördertopf oder Sie erhalten die Informationen in der Geschäftsstelle. Die Anträge sind bis Anfang Oktober im DV Selbsthilfe Kärnten einzubringen.

Geschäftsstelle:  
DV Selbsthilfe Kärnten,  
Kempferstr. 23/3, PF 27,  
9021 Klagenfurt am WS  
☎ 0463/50 48 71

✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)  
WEB [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)  
IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498  
lautend auf „Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf“



## Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen (SHG)

**Bitte beachten:** Aufgrund der COVID-19-Maßnahmen, kann es auch bei sorgfältiger Terminplanung derzeit zu größeren Verschiebungen kommen. Aktuelle Termine unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at), telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 71 48 und per Mail unter ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at). (Stand 1.7.2020)

### ALKOHOL

#### Anonyme Alkoholiker:

**Villach:** Jeden Montag, 19:00 Uhr, Evgl. Pfarrhof, Adalbert-Stifterstr. 21, Villach

**Klagenfurt:** Jeweils um 19:00 Uhr, Viktringer Ring 19 (gegenüber Kelag) Klagenfurt  
Jeden Donnerstag (deutsch)  
Jeden Freitag (slowenisch)

#### AL-ANON

#### (Angehörige u. Freunde v. Alkoholikern):

**Bleiburg:** 6.8./ 20.8./ 3.9./ 17.9./ 1.10./ 15.10., 19:00 Uhr, Pfarramt Bleiburg, Kumeschgasse 16

**Klagenfurt:** 10.8./ 24.8./ 7.9./ 21.9./ 12.10., 18:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### ALZHEIMER

#### SHG Alzheimerkranke u. deren Angehörige:

**Klagenfurt:** Jeweils um 18:00 Uhr, Pflegeheim Kreuzberg, Henselstraße 1 A, Klagenfurt  
12.8., **GAST:** Moderation und Unterstützung von Mag. Christine Leyrouz zum Thema „Erste Gesprächsrunde nach Corona“

9.9., **GAST:** Dagmar Helbig, ehemalige Angehörige mit „Und plötzlich steht meine Welt auf dem Kopf – von der Diagnose bis zum Tod“  
14.10., Programm folgt, Info ☎ 0699/125 93 484

**Villach:** Jeweils um 16:00 Uhr, Gemeinschaftshaus des LKH Villach, Dreschnigstraße 11, Villach (Erdgeschoss)

17.8., Erfahrungsaustausch - Berichte, Informationen mit Angehörigen von Demenzerkrankten

21.9., **GAST:** Mag. Sandra Rabitsch, Psychologin „Vorstellung der Demenzambulanz im LKH Villach“

19.10., **GAST:** Mag. Strauß, Psychologin, Netzwerk für psychologische Diagnostik und Therapie „Alltag mit Demenzpatienten aus psychologischer Sicht“

### APHASIE

#### SHG Aphasie:

23.9., 17:00 Uhr, Café – Restaurant Inside Villach, Ossiacher Zeile 70

### ATEMWEGE

#### SHG Atemwegserkrankte:

5.10., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

#### SHG COPD:

29.9./ 27.10., 14:30 Uhr, Gemeinschaftshaus des LKH Villach (Restaurant), Dreschnigstraße 11

### BECHTEREW

#### SHG Morbus Bechterew Landesstelle Kärnten:

Jeweils um 18:00 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentalerstr. 57, Klagenfurt

30.9., **GAST:** Susanne Rogel mit Diavortrag „Südseeträume“

28.10., Infoabend zum Thema „Neue Biologicals“

### BEHINDERUNG

#### SHG Geschwister von Menschen mit geistiger Behinderung:

30.8., 15:30 Uhr, Café Lichtspiel, Kinoplatz 2, Klagenfurt

### BORRELIOSE

#### SHG Borreliose Klagenfurt:

10.9./ 8.10., 17:30 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### HÖRBEINTRÄCHTIGUNG

#### SHG für Schwerhörige/Angehörige:

3.10., 10:00 – 12:00 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a (Eingang Platzgasse) Klagenfurt, **GAST:** Manfred Kapfenberger, ihr zubeHÖR Wien,

#### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder Kärnten:

24.9./ 22.10., 16:30 – 18:30 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a (Eingang Platzgasse) Klagenfurt

#### SHG Cochlea-Implantat:

10.9./ 8.10., 17:00 – 19:00 Uhr, Forum besser HÖREN - Schwerhörigenzentrum Kärnten, Gasometergasse 4 a (Eingang Platzgasse) Klagenfurt

### KREBS

#### SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs:

Jeden Mittwoch, 16:45 Uhr, Klagenfurt, Info: ☎ 0463/50 48 71

### MULTIPLE SKLEROSE

#### SHG Multiple Sklerose:

**Völkermarkt:** 27.8./ 24.9./ 29.10., 13:00 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf

**Hermagor:** 6.8./ 3.9./ 1.10., 19:00 Uhr, Pension Seeheim, Techendorf 34, Weissensee, Anmeldung: ☎ 0699/12258300

### OSTEOPOROSE

#### SHG Osteoporose:

**Spittal/Drau:** 17.9./ 15.10., 19:00 Uhr, Gasthaus Brückenwirt, An der Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau

**Klagenfurt:** 21.10., 17:00 Uhr, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, Völkermarkter Str. 15-19, Klagenfurt (Kleiner Festsaal), **GAST:** Dr. Iris Wille „Wissenswertes im Umgang mit Osteoporose Medikamenten“

### PARKINSON

#### SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige:

**Villach:** 8.9./ 13.10., 16:00 Uhr, LKH Villach, (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum)

**Hermagor:** 8.9., 14:00 Uhr, Hotel Schloss Lärchenhof Möschach, **GAST:** Dr. Volker Tomantschger mit „Parkinson, neue Entwicklungen in Wissenschaft und Medizin“

13.10., 14:00 Uhr, Gailtal-klinik, Radniger Str. 12, Hermagor, **GAST:** „Fragestunde zum Thema: Parkinson und das Auge“ mit Barbara Beyweiss

### PSYCHE / ANGST / DEPRESSION

#### SHG Depressive Verstimmungen Gmünd:

9.9./ 14.10., 19:00 Uhr, neue Evgl. Kirche in Gmünd

### SHG Psychosomatik Villach:

11.8./ 25.8./ 8.9./ 22.9./ 13.10./ 27.10., 18:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Seminarraum, Erdgeschoss)

#### HPE - Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter, Kärnten:

**Spittal/Drau:** 15.9./ 20.10., 17:30 Uhr, Tageszentrum Pro mente, Gartenstr. 1, Spittal/Drau,

**Villach:** 2.9./ 7.10., 18:00 Uhr, Schloßgasse 6 (AVS, Tiefgeschoss), Villach

**Völkermarkt:** 24.9./ 29.10., 18:00 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchengasse 8

**Gailtal:** 28.9., 19:00 Uhr, Gemeindezentrum Seniorentreff, Dellach/Gail (Nordeingang vorne rechts) Info: ☎ 0650/471 86 12

### MISSBRAUCH-/ MISSHANDLUNGSOPIFER

#### SHG „Seelenstammtisch“ für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer:

31.8./ 28.9., 18:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SCHLAGANFALL

#### SHG Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:

3.8./ 7.9./ 5.10., 14:00 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Str. 135 (POST- bzw. STW-Bus Haltestelle „Steinerne Brücke“)

### SENIOREN

#### SHG 60+ und SHG 70+:

Jeden Mittwoch (außer an Feiertagen), 13:00 Uhr, Waiern/Feldkirchen, Info/Anmeldung: ☎ 0664/558 23 66

### TINNITUS

#### SHG Tinnitus Spittal/Drau:

3.9./ 1.10., 18:00 Uhr, Gasthof Ertlhof, Hauptstraße 101, Seeboden

### TRANSGENDER

#### SHG Transgender Kärnten:

9.8./ 13.9./ 11.10., 17:00 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*, ausschließlich nach Voranmeldung: ✉ [ktn@transgender.at](mailto:ktn@transgender.at)

### TOURETTE-SYNDROM

#### SHG „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte in Kärnten:

25.9./ 30.10., 17:00 Uhr, LKH Villach (Neurologie, Erdgeschoss, Seminarraum)

### WIRBELSÄULE

#### SHG Wirbelsäule-Beckenboden-Gelenke:

##### TURNEN:

Jeden Dienstag, Villach, Vassach

Jeden Dienstag, Pörschach, Volksschule

Jeden Mittwoch, Waidmannsdorf, Sonderschule  
Anmeldung: ☎ 0650/54 55 224

### ZÖLIAKIE

#### Österr. ARGE Zöliakie - Landesgruppe Kärnten:

2.10., 17:00 Uhr, Pizzeria „Made Italy“, Herzog Bernhard Str. 9, St. Veit/Glan

## Kontaktdaten der Selbsthilfegruppen (SHG)

**Bitte beachten:** Trotz der COVID-19-Maßnahmen stehen Ihnen Kontaktpersonen der Kärntner Selbsthilfegruppen gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie die Kontaktinformationen jener Gruppen, welche ihre regulären Treffen noch nicht wiederaufgenommen haben oder aber wiederholt bei uns angefragt werden. Weitere Kontaktinformationen unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at), telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 71 48 und per Mail unter ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at).

### ALS

**SHG Amyotrophe Lateralsklerose:**  
Kontakt: (jeden DO, 9-12 Uhr) ☎ 0660/28 64 100

### ADIPOSITAS

**Verein Adipositas Selbsthilfegruppen, Österreich - Kärnten:**  
Kontakt: Elisabeth Jäger ☎ 0664/824 09 92,  
✉ [elisabeth-m.jaege@a1.net](mailto:elisabeth-m.jaege@a1.net)

### CHOREA HUNTINGTON

**SHG Chorea Huntington Kärnten:**  
Kontakt: Sabine Kerschhaggl-Egger  
☎ 0650/220 65 45

### DIABETES

**Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landesektion Kärnten:**  
Kontakt: Walter Isopp  
☎ 0680/245 65 24, ✉ [w.isopp@gmx.at](mailto:w.isopp@gmx.at)

### DIALYSE

**Niere Kärnten:**  
Kontakt: Ing. Gernot Waste (Obmann)  
☎ 0670/60 13 263, ✉ [gernot.waste@argeniere.at](mailto:gernot.waste@argeniere.at)

### DOWN SYNDROM

**SHG Down-Syndrom Kärnten:**  
Kontakt: Sonja Stuppacher ☎ 0699/117 012 28,  
✉ [sonja@stuppacher.net](mailto:sonja@stuppacher.net)

### EPILEPSIE

**SHG Team Selbsthilfe Epilepsie Kärnten:**  
Kontakt: Alexandra Hölbling (Obfrau)  
☎ 0650/60 20 230, ✉ [xandi.3972@gmx.at](mailto:xandi.3972@gmx.at)

### FIBROMYALGIE

**SHG Fibromyalgie Kärnten:**  
Kontakt: Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,  
✉ [helga.liebwald@gmail.com](mailto:helga.liebwald@gmail.com)

### HIRNSCHÄDIGUNG

**SHG HIRNverletzt vernetzt:**  
Kontakt: Ricarda Motschilnig  
☎ 0660/723 79 95, ✉ [office@hirnverletzt.at](mailto:office@hirnverletzt.at)

### HIV

**SHG HIV-Träger/innen Kärnten:**  
Kontakt: DV Selbsthilfe Kärnten\*

### KOPFSCHMERZ

**SHG Kopfweg Kärnten:**  
Kontakt: Maria Elsbacher ☎ 0680/200 2430,  
✉ [maria.elsbacher@gmx.at](mailto:maria.elsbacher@gmx.at)

### KREBS

**SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs:**  
**Villach** Kontakt: Ida Themesl ☎ 04242/415 14 oder ☎ 0664/175 29 80, ✉ [ida@themesl.at](mailto:ida@themesl.at)  
**Lavanttal** Kontakt: Sophie Stiegler ☎ 0699/884 496 48, ✉ [sophie.stiegler@aon.at](mailto:sophie.stiegler@aon.at)  
**Klagenfurt** Kontakt: Gertraud Thaler ☎ 0664/652 19 20

### NARKOLEPSIE

**SHG Narkolepsie:**  
Kontakt: Roswitha Jannach  
☎ 0699/18 11 47 76, ✉ [katzerosi@aon.at](mailto:katzerosi@aon.at)

### PARKINSON

**SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige:**  
**Wolfsberg** Kontakt: Günther Jantschgi ☎ 0664/32 55 873, ✉ [loco.loco67@icloud.com](mailto:loco.loco67@icloud.com)  
**Klagenfurt** Kontakt: Hans Lagger ☎ 0664/737 593 30, ✉ [johann.lagger@a1.net](mailto:johann.lagger@a1.net)

### POLYNEUROPATHIE

**CMT-Austria:**  
Kontakt: Klaus Mannsberger ☎ 0676/74 50 616,  
✉ [kaernten@cmt-austria.at](mailto:kaernten@cmt-austria.at)

### PSYCHE

**HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (situationsbedingt geänderte Kontaktinformationen):**  
Kontakt: DV Selbsthilfe Kärnten\* oder WEB [www.hpe.at/kaernten](http://www.hpe.at/kaernten)

**SHG Zwänge Kärnten:**  
Kontakt: Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333,  
✉ [berta.lackner@gmx.at](mailto:berta.lackner@gmx.at)

### STOMA

**SHG Stoma Villach:**  
Kontakt: Helga Brandstätter ☎ 0650/522 20 99,  
✉ [helgabrandstaetter1@gmx.at](mailto:helgabrandstaetter1@gmx.at)

\* Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten, Kempfstraße 23/3. Stock, Klagenfurt  
☎ +43 (0) 463/50 48 71, ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

## WIR DENKEN GESUNDHEIT NEU!

### Corona als Chance für eine Zeitenwende im Gesundheitswesen



Selten zuvor wurde das Gesundheitswesen von einer so breiten Gruppe von renommierten Fachleuten so tiefgehend analysiert. Und noch nie gab es eine solche Fülle an Vorschlägen und Visionen für eine gesunde Zukunft. 37 Expertinnen und Experten stimmen in diesem Buch nicht in die allgemeine Corona-Hysterie ein. Sie fragen vielmehr, was dem Gesundheits- und Sozialwesen durch die Pandemie drohen könnte, in welchen Bereichen es schon vorher Reformbedarf gab, und entwickeln Konzepte für eine optimale Versorgung. Die Bewältigung der Corona-Pandemie stellte die politischen Entscheidungsträger weltweit vor außergewöhnliche Herausforderungen und es zeigte sich in kurzer Zeit, wie wichtig ein gut funktionierendes öffentliches, nicht-privatisiertes und soziales Gesundheitswesen ist. Sie zeigte aber auch, dass sich die eigene Gesundheit nicht schützen lässt, wenn man nur auf sich alleine achtet. Die Corona-Krise hat neue Fragen aufgeworfen, Stärken und Schwächen in den Systemen gezeigt und die Folgen werden uns noch lange beschäftigen. Dieses Buch soll vor allem Eines: Mut machen, diese Wege zu diskutieren und sie auch zu gehen. Von Martin Sprenger und Martin Rümmele (Hg.)

**INFORMATION**

## Regionale Selbsthilfe-Informationstellen

**Bitte beachten:** Aufgrund der aktuellen Situation, kann es auch bei sorgfältiger Terminplanung derzeit zu größeren Verschiebungen kommen. Aktuelle Termine und Auskunft unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at), telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 71 48 und per Mail unter ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at).

**BEZIRK VILLACH****LKH Villach:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

NTE (Nah-Todeserfahrung)-SHG  
☎ 0664/91 98 577

BRUSTKREBS  
☎ 0664/175 29 80

**BEZIRK SPITTAL/DRAU:****Österr. Gesundheitskasse Spittal/Drau:**

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG  
1.9./ 6.10., 10:00 – 12:00 Uhr, INFO/  
Anmeldung: ☎ +43 (0)463 310 380

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

DV Selbsthilfe Kärnten  
nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

BECHTEREW ☎ 0664/657 11 25

DIALYSE ☎ 0664/76 599 78

DIABETES ☎ 0676/332 05 66

**Krankenhaus der Elisabethinen  
(Besprechungsraum, 3. Stock):**

nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

BECHTEREW ☎ 0664/657 11 25

**BEZIRK HERMAGOR****Gailtal-Klinik Hermagor:**

DV Selbsthilfe Kärnten nach tel. Terminvereinbarung: ☎ +43 (0)463 504871

**HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG**

22.9./ 27.10., 13:00 – 15:00 Uhr, INFO/  
Anmeldung: ☎ +43 (0)463 310 380

**BEZIRK VÖLKERMARKT****BH Völkermarkt (Sitzungssaal):**

DV Selbsthilfe Kärnten nach tel. Terminvereinbarung: ☎ +43 (0)463 504871

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG  
15.9./ 20.10., 14:00 – 16:00 Uhr, INFO/  
Anmeldung: ☎ +43 (0)463 310 380

**BEZIRK WOLFSBERG****LKH Wolfsberg (Verwaltungsgebäude,  
Schulungsraum):**

DV Selbsthilfe Kärnten nach tel. Terminvereinbarung:  
☎ +43 (0)463 504871

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG  
15.9./ 20.10., 9:00 – 11:00 Uhr, INFO/  
Anmeldung: ☎ +43 (0)463 310 380

**SELBSTHILFE ONLINE**

## Arbeitshilfe „Virtuelle Gruppentreffen“

**Die aktuellen COVID-19-Maßnahmen der Bundesregierung betreffen uns seit März 2020 alle gleichermaßen und beeinflussen unseren Alltag. Gerade für Menschen mit gesundheitlichen und/ oder sozialen Problemen, bedeuten die Einschränkungen aber eine zusätzliche Hürde bei der Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation.**

In dieser Zeit, wo Ungewissheit und auch Ängsten den Alltag prägen, ist das Bedürfnis nach einem Austausch mit Gleichbetroffenen noch höher und daher nutzen Selbsthilfegruppen vermehrt die neuen Kommunikationsmöglichkeiten, um Betroffenen/Angehörigen die Möglichkeit zu geben, sich mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Durch den virtuellen Austausch kann die räumliche Distanz oder gesetzliche Beschränkungen der sozialen Kontakte leichter über-

wunden werden. Allerdings braucht es auch für virtuelle Gruppentreffen klare Regelungen. Die Initiative NANES - Nationales Netzwerk Selbsthilfe, deren Mitglied der DV Selbsthilfe Kärnten ist, hat daher eine Arbeitshilfe für virtuelle Gruppentreffen erstellt. Die Arbeitshilfe steht seit Mitte Juli 2020 unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at) oder [www.nanes.at](http://www.nanes.at) zum Download zur Verfügung.

Wie bereits in der vergangenen Ausgabe, INFO 2/2020, angekündigt, hat der DV Selbsthilfe Kärnten gemeinsam mit den Kärntner Selbsthilfegruppen ein COVID-19-Selbsthilfe-Tagebuch ins Leben gerufen. In diesem schildern Gruppenteilnehmer ihre subjektiven Erfahrungen, die Hürden im Alltag und was sie gerade in dieser Zeit bewegt, aber auch über lustige Geschichten. Blättern Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at/blog/](http://www.selbsthilfe-kaernten.at/blog/) im COVID-19-Selbsthilfe-Tagebuch!

**34. ÖSTERREICHISCHER DIABETESTAG****Sonntag 4. Oktober 2020 – 8:30 bis 15:00 Uhr - Congress Center Villach****Alles über Diabetes - Programm**

08:30 Uhr Publikumseinlass: Ausstellung, Gesundheitsstraße

**GOTTFRIED-VON-EINEM-SAAL**

- 09:00 Uhr Begrüßung und Eröffnung**  
Dipl. Päd. Helmut Thiebet,  
Bundesvorsitzender der ÖDV
- 09:30 Uhr Diabetes und die nichtalkoholische Fettleber**  
Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. med. univ. Harald  
Sourij, Medizinische Universität Graz, Klinische  
Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel
- 10:30 Uhr Die Arbeit der ÖDV**  
Dipl. Päd. Helmut Thiebet
- 11:00 Uhr Depression und Burnout bei Diabetes**  
Dr. med. univ. Barbara Zweytick, Fachärztin f.  
Innere Medizin und Kardiologie, Psychotherapie
- 11:30 Uhr Wenn Metformin nicht mehr hilft**  
OA Dr. James Gredler, Facharzt für Innere  
Medizin, Humanomed Privatklinik Villach
- 12:00 Uhr Mittagspause**
- 13:30 Uhr Gesund zu Fuß mit Diabetes**  
Dr. Adalbert Strasser, Chirurg und Wund-  
heilungsspezialist, Wien
- 14:00 Uhr Diabetes und Schilddrüse**  
Prim. Dr. Johannes Hörmann, Medizinischer  
Direktor, LKH Laas
- 14:30 Uhr Diabetes und Technologie: Wo stehen  
wir jetzt – was haben wir zu erwarten?**  
FÄ Dr. Birgit Mallinger-Taferner, FÄ für  
Innere Medizin, LKH Villach

**GALERIE DRAUBLICK**

- 11:00 Uhr CGM – Wie nutze ich die Daten?**  
Dagmar Neuhold, Diabetesberaterin, LKH Villach
- 11:30 Uhr Teenager und Diabetes -  
eine süße Herausforderung**  
Dr. Tanja Rojacher, Fachärztin für Kinder-  
und Jugendheilkunde, Villach
- 12:00 Uhr Mittagspause**
- 13:30 Uhr Diabetes und Sport**  
Dr. med. Peter Kitzler, Facharzt für Kinder- und  
Jugendheilkunde, Klagenfurt
- 14:00 Uhr Richtige Ernährung als „Medizin“  
bei Diabetes mellitus**  
Alice Klatzer BSc, Diätologin, LKH Villach,  
Abteilung Diätologie

**Ganztägig geöffnete „Gesundheitsstraße“**

- in Zusammenarbeit mit der ÖGK und der Apothekerkammer.
- Messungen der Blutwerte: Blutdruck, Blutzucker und HbA1c
- Ernährungsberatung, Kochrezepte
- Beratung für Menschen mit Diabetes, Pen-Beratung
- Informationen zu Medikamenten-Wechselwirkungen

**OHNE Anmeldung, Eintritt FREI****SELBSTHILFE EXTRA****Selbsthilfe Kärnten EXTRA 2020 Jubiläumsausgabe****30 Jahre Selbsthilfe Kärnten**

Dieses Jahr feiert der Dachverband Selbsthilfe Kärnten das 30-Jahr-Jubiläum. Wir laden alle Selbsthilfegruppen dazu ein, in einem Beitrag aufzuzeigen, welchen Themenschwerpunkt ihre Gruppe hat, wie lange die Gruppe bereits aktiv ist, welche Beweggründe es für die TeilnehmerInnen gibt, in der Gruppe mitzuwirken, welche Aktivitäten die Gruppe macht. Ziel der Statements ist es, Betroffene, Angehörige und

Interessenten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich durch persönliche Erfahrungen auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Beiträge und druckfähige Fotos senden Sie bitte bis Anfang September 2020 an das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten, E-Mail office@selbsthilfe-kaernten.at. Sollten Sie uns Ihren Beitrag zum 30-Jahr-Jubiläum bereits übermittelt haben, ist ein erneutes Zusenden nicht erforderlich.

**VERANSTALTUNG**

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

Redaktionsteam: Mag. Monika Maier, Michaela Maier, Lisa Schleenvoigt | Bilder: Wo nicht anderes  
 angegeben - Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen | Herstellungs- Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen  
 Seelsorgeamtes, 9020 Klft.

Offenlegung siehe [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://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 Geschwister von Menschen mit geistiger Behinderung

**Als Schwester eines Bruders mit geistiger Behinderung ist es mir ein Anliegen, mich mit Jugendlichen und Erwachsenen auszutauschen, die ein ähnliches Schicksal teilen und damit nicht alleine bleiben oder sich isoliert fühlen wollen. Alle Menschen sind gleichberechtigt, und ihnen allen gebührt Liebe und Respekt und Chance auf Verwirklichung.**

Diese 1. Veranstaltung richtet sich an Geschwister im Erwachsenen- oder Teenager-Alter. Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch. Um verbindliche Anmeldung wird bis Dienstag, 25. August, 12:00 Uhr per Mail, gebeten.

**WANN** Sonntag, 30. August 2020, 15:30 Uhr

**WO** **Café Lichtspiel**,  
 Kinoplatz 2 (neben Volkskino), 9020 Klagenfurt  
 (Das Café öffnet ausnahmsweise sonntags für uns!)

**GAST** **Mag. Brigitte Bierbaumer, INKLUSION KÄRNTEN**  
 Familienberatungsstelle mit dem Schwerpunkt Menschen mit  
 Behinderung Klinische und Gesundheitspsychologin

Ich freue mich auf einen Austausch über unsere Erfahrungen und Ideen, wie wir unser Leben im Sinne der Inklusion, also des Einbeziehens und Teilhabenlassens, mit unseren Geschwistern „draußen in der Welt“ auf eine gute, anregende und fantasiereiche Weise individuell gestalten und sie bestmöglich begleiten können.

### Nähere Informationen bei:

Mag. Angelika Peaston-Startinig

✉ [angelika@peaston.com](mailto:angelika@peaston.com)

✉ [angel-ika.meditatives.coaching@gmx.at](mailto:angel-ika.meditatives.coaching@gmx.at)

☎ 0664/ 16 035 40

### 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:

