

SELBSTHILFE INTERN

Danke

Mag. Monika Maier hat im April 2022 nach 5 Jahren ihre Funktion als Vereinspräsidentin des Dachverbandes Kärnten zurückgelegt.

Die Selbsthilfebewegung in Kärnten hat in den letzten drei Jahrzehnten eine große Entwicklung durchlaufen, von einer kleinen Interessensvertretung hin zu einem geschätzten Kooperationspartner und Sprachrohr für die Bedürfnisse und Interessen von Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Diese Entwicklung wurde in all diesen Jahren maßgeblich durch das unermüdliche Engagement und Leidenschaft von Mag. Monika Maier für das Thema geprägt und überhaupt erst ermöglicht.

► (lesen Sie mehr dazu auf Seite 2)



Foto: Helge Bauer, privat/KK

TERMINAVISO

Generalversammlung des DV Selbsthilfe Kärnten

WANN	Montag, 26. September 2022, um 14:00 Uhr
WO	Progress Zentrum Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
THEMA	Die Einladung mit den Tagesord- nungspunkten wird Ihnen zeitgerecht übermittelt.

INFORMATIONEN

DV Selbsthilfe Kärnten
Kempferstraße 23/3, PF 23, 9021 Klagenfurt am WS
☎ +43 (0)463/50 48 71
✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

SELBSTHILFE INTERN

Mag. Maier war von 1993 bis 1996 für den Familienselbsthilfverein Kinderbegleitung und ab Anfang 1994 für den DV Selbsthilfe Kärnten über eine AMS-Projektförderung tätig. Sie war mit dem Aufbau der Selbsthilfeunterstützung in Oberkärnten betraut. Nach Ablauf der AMS-Förderung im Oktober 1994 wurde Mag. Maier fest beim DV Selbsthilfe Kärnten angestellt. Insgesamt war sie drei Jahrzehnte im Selbsthilfebereich tätig und wurde für ihr Engagement mit dem Silbernen Verdienstzeichen der Republik Österreich (2004) und mit dem Großen Ehrenzeichen des Landes Kärnten (2017) ausgezeichnet.

Durch ihren Einsatz erhielt der Dachverband ein Profil als verlässliche Organisation – sowohl auf sozial- und gesundheitspolitischer Ebene in unserem Bundesland, als auch auf nationaler und internationaler Ebene in Rahmen verschiedener Selbsthilfeinitiativen, was den Fortbestand auch in turbulenten Zeiten sicherstellte und sich in der guten Kooperation mit dem Land Kärnten widerspiegelt.

Der Einsatz von Mag. Maier umfasste nicht nur den organisatorischen Bereich. Sie war auch für Selbsthilfgruppen/-vereine im direkten Kontakt immer eine verlässliche und kompetente Anlaufstelle und viele Kontaktpersonen konnten bei Problemstellungen und Schwierigkeiten im „Selbsthilfealltag“ auf ihr Fachwissen und Netzwerk an Kontakten zurückgreifen, um ihre Arbeit erfolgreich weiter fortsetzen zu können.

Wir alle im Vorstand des Dachverbandes konnten uns ebenfalls immer darauf verlassen, dass die angestrebten und gemeinsam beschlossenen Ziele erfolgreich

umgesetzt und Informationen in einem offenen Kommunikationsklima ausgetauscht und diskutiert wurden, wodurch auch unsere Tätigkeit um ein Vielfaches erleichtert wurde.

Nachdem Mag. Maier ihre Tätigkeiten im Vorstand zurückgelegt hat, wollen wir uns persönlich, aber auch stellvertretend für die Mitglieder des Dachverbandes, bei ihr für ihr Engagement über all die Jahre bedanken und wünschen ihr weiterhin viel Glück und vor allem Gesundheit!



„Ich blicke auf mehr als drei Jahrzehnte im Selbsthilfebereich zurück und bin dankbar, dass ich die Entwicklungsprozesse der Selbsthilfe begleiten und mitgestalten durfte. Dankbar bin ich den Kärntner Selbsthilfgruppen, dass ich von ihnen viel lernen durfte und bei meinen Kollegen in den Bundesländern, in Deutschland und der Schweiz und den zahlreichen Kooperationspartnern auf Landes- und Bundesebene für gute und wertschätzende Zusammenarbeit. Ich habe sowohl meine berufliche Tätigkeit im DV Selbsthilfe Kärnten als auch meine ehrenamtliche Vorstandsfunktion stets mit Leidenschaft gemacht – aber im Wort „Leidenschaft“ steckt auch „schafft Leiden“ und diese Erfahrung musste ich auch machen. Aber es heißt ja „man trifft sich im Leben zweimal“ – darauf freue ich mich und ich werde die vielen, vielen schönen Jahre, wo wir gemeinsam auch in schwierigen Zeiten viel erreicht haben, in positiver Erinnerung behalten.“

Eure Monika Maier

SELBSTHILFE INTERN

Herzlich Willkommen im Team

Mag. Birgit Gesierich

Die gelernte Optikerin und zahlenmäßig gut ausgebildete Betriebswirtin, die sich seit einigen Jahren im administrativen Arbeitsumfeld angekommen sieht, verstärkt seit Anfang Juli 2022 unser Team. Birgit Gesierich ist verheiratet, Mutter von erwachsenen Zwillingstöchtern und lebt in Klagenfurt.

Der Vorstand und das Team des DV Selbsthilfe Kärnten wünschen Birgit Gesierich in ihrer neuen Tätigkeit viel Erfolg und Freude.



Foto: Birgit Gesierich/ Privat

SELBSTHILFE INTERN

Weiterbildungen für Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe

NEUER TERMIN

Bewegung in jedem Alter

LEITUNG Angelika Krendelsberger, Yoga-trainerin, Dipl. Gesundheitstrainerin, Übungsleiterin im Behindertensport, Adipositastrainerin

WANN **Donnerstag, 22.09.2022, 9 – 17 Uhr**
WO **Bewegungsraum/ Seminarraum in Sportunion, Universitätsstraße 100a, 9020 Klagenfurt am Wörthersee**

Theoretische und praktische Übungen für den Alltag, mental und körperlich gesund bleiben in jedem Alter

Anmeldung

Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 15.09.2022
Max. 12 TeilnehmerInnen

Resilienz


LEITUNG Mag. Elke Waldner, Psychologin, Dipl. Mental-Coach, Lebens- und Sozialberaterin

WANN **Mittwoch, 05.10.2022, 9 – 17 Uhr**
WO **Progress-Zentrum Klagenfurt, Dr. Richard-Canaval-Gasse 110**

Resilienz wird auch „psychisches Immunsystem“ genannt. Seinen Ursprung hat das Resilienz-Thema in der kindlichen Entwicklung, wo Resilienz „Gedeihen trotz widriger Umstände“ meint. Unser Alltag ist von Höhen und Tiefen geprägt, und wir können immer wieder beobachten, dass Menschen mit Alltagskrisen unterschiedlich umgehen und sie daher auch unterschiedlich bewältigen. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer nicht nur, was Resilienz ist, sondern auch was sie selbst zur Stärkung ihrer individuellen Resilienz und damit für den Erhalt ihrer Gesundheit tun können. Ziel des Workshops ist, dass die Teilnehmer sowohl Informationen zu Resilienz-Faktoren und resilientem Verhalten bekommen – zugleich dieses Wissen aber auch in Übungen und Erfahrungen umsetzen, so dass sie den Herausforderungen des Alltags in gestärkter Form begegnen können.

Anmeldung

Beim DV Selbsthilfe Kärnten bis 28.09.2022
Max. 12 TeilnehmerInnen

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes Österreich

SELBSTHILFE-FÖRDERTOPF

Durch die finanzielle Selbsthilfe-Förderung aus dem Kärntner Selbsthilfe Fördertopf wird seit Juli 2002 zusätzlich zu den Unterstützungsleistungen durch den DV Selbsthilfe Kärnten die individuelle, bedarfsgerechte und transparente Unterstützung von Kärntner Selbsthilfegruppen optimiert. Die nächste Sitzung des Selbsthilfe-Beirats findet Ende November 2022 statt.

Die Förderrichtlinien und –kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter

 www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf


zur Verfügung oder können direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.



Geschäftsstelle:

DV Selbsthilfe Kärnten, Kempfstr. 23/3, PF 27,
9021 Klagenfurt am Wörthersee

 0463/50 48 71,  office@selbsthilfe-kaernten.at

 www.selbsthilfe-kaernten.at

IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498

lautend auf „Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf“

Termine/Kontaktdaten der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG)

Bitte beachten: Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen bzw. Absagen kommen. Aktuelle Termine finden Sie unter www.selbsthilfe-kaernten.at

Der DV Selbsthilfe Kärnten ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30–14:00 Uhr) telefonisch unter ☎ +43 (0)463/50 48 71 und per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at für Sie erreichbar. Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter: www.selbsthilfe-kaernten.at

ALKOHOL

Anonyme Alkoholiker

Klagenfurt:

Jeden Donnerstag, 18 Uhr, Altkatholische Kirche, Kaufmangasse 11, Klagenfurt

Villach:

Jeden Montag, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach Nord neben dem Stadion Lind, Adalbert-Stifter-Str. 21, Villach

SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Villach: jeden Freitag, von 18 – 19:30 Uhr, im evang. Pfarramt Villach, Wilhelm von Hohenheimstr.3

☎ Frau Mares ☎ 0650/641 49 28

Bleiburg & Klagenfurt:

Kontakt: ☎ 0650/349 40 95

ALPHA1 ANTITRYPSINMANGEL

SHG Alpha1 Österreich – Landesstelle Kärnten

☎ Christine Rapp ☎ 0650/411 87 53

✉ christa.rapp@gmx.at

ALZHEIMER

SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige

Klagenfurt:

10.8./14.9./12.10., jeweils um 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a, Klagenfurt

Demenz-Café Klagenfurt:

3.8./7.9./5.10., jeweils von 9 – 12 Uhr, Pflegeheim St. Peter, Harbacher Str. 72, Klagenfurt

☎ Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84,

✉ hp15501@gmx.at

Villach:

22.8./19.9., „Erfahrungsaustausch“

17.10., „Alltag mit Demenz Patienten aus psychologischer Sicht“ mit Psychologin Frau Mag. Strauß

jeweils um 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal) in der Warmbader Str. 4

☎ Edith Kronschräger, Elisabeth Terbuch

☎ 0664/31 10 414, ✉ SH-AZVillach@gmx.at

Oberkärnten:

☎ Mag. Brigitte Stocker ☎ 0664/184 66 88,

✉ brigitte.stocker@tz-moe.at

ATEMWEGSEKRANKUNGEN

SHG Atemwegserkrankte

3.10., um 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten* ☎ Monika Auer ☎ 0664/501 74 63

Morbus BECHTEREW

Österr. Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle Kärnten

28.9. um 18 Uhr, im Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, Klagenfurt, „Atem-Bewegung-Entspannung“ mit Atemtherapeutin DI Martina Wedenik

19.10. um 18 Uhr, im Gasthof Krall, Ehrentaler Str. 57, Klagenfurt, „Strömen“ – die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände, Gerlinde Pabst

BORRELIOSE

SHG Borreliose Klagenfurt

8.9./13.10., jeweils um 17:30 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

DEPRESSION

SHG Angst, Panik, Depression, Burnout, Klagenfurt

☎ DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd

☎ DV Selbsthilfe Kärnten*

SHG Depression, Villach

☎ Silvia Künstner ☎ 0650/58 52 000,

✉ s.kuenstner03@gmail.com

DIABETES

Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landessektion Kärnten

☎ Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24

✉ w.isopp@gmx.at

SHG ÖDV Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

☎ Gaby Sailer ☎ 0664/56 59 528

✉ g_sailer@gmx.net

SHG ÖDV Klagenfurt

☎ Walter Gregori ☎ 0676/332 05 66

SHG ÖDV Villach

☎ Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

SHG ÖDV Völkermarkt und Lavanttal

☎ Walburga Jandl ☎ 0650/45 10 231

DOWN SYNDROM

SHG Down-Syndrom Kärnten

☎ Marisa Gaggl ☎ 0650/890 92 53,

✉ marisa.gaggl@gmx.at

ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam

☎ Mag. Martina Bergner ☎ 0664/972 59 36,

✉ martinabergner57@gmail.com

SHG HIRNverletzt vernetzt

5.8., ab 16 Uhr, im Café Hahn, Unterer Platz 19, 9300 St. Veit/Glan.

16.9., ab 17 Uhr, in der Konditorei Eberhart, St. Johanner Str. 9, 9400 Wolfsberg.

Bitte um Anmeldung bei

☎ Maria Liebhart ☎ 0664/431 03 82

ESSTÖRUNGEN

SHG Overeaters Anonymous

jeden Dienstag um 18 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

☎ Sabine ☎ 0677/636 900 01

✉ klagenfurt@overeatersanonymous.at

FIBROMYALGIE

SHG Fibromyalgie Kärnten

29.9./27.10., jeweils um 14 Uhr, im Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten*

☎ Helga Liebwald ☎ 0664/780 50 17,

✉ helga.liebwald@gmail.com

HÖRBEETRÄCHTIGUNG

SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten

8.10., von 10 – 12 Uhr, Beratungcenter tab – technische Assistenz und Beratung, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

GAST: Herr Manfred Kapfenberger, ihr zubeHÖR Wien

SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten

22.9./27.10., von 16:30 – 18:30 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

SHG Cochlea Implantat – Kärnten

8.9./13.10., von 17 – 19 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

☎ Forum besser HÖREN – Schwerhörigen-

zentrum Kärnten ☎ 0463/310 380,

✉ info@besserhoeren.org

KREBS

SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:

☎ Monika Feindt ☎ 04242/420 07

SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

jeden Mittwoch um 16:45 Uhr beim Fischerwirt/Kreuzbergl

SHV Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen

☎ Helga Turnher ☎ 01/714 71 39 oder 0676/93 40 746

LUPUS ERYTHEMATODES

SHG Lupus Erythematodes

☎ Evelin Radocha ☎ 0650/666 62 40

MISSBRAUCH

SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

☎ Jörg Rothenpieler ☎ 0664/37 65 850

✉ joerg.rothenpieler@chello.at

MULTIPLE SKLEROSE**SHG Multiple Sklerose****St. Veit/Glan:**

👤 Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72
✉ martinapretis@gmx.at

Hermagor:

18.8./15.9./20.10., jeweils um 19 Uhr, Techedorf 34, 9762 Weißensee
👤 Gernot Morgenfurt ☎ 0699/122 58 300
✉ Info@i-tuas.at

Völkermarkt:

25.8./29.9./27.10., jeweils um 13 Uhr, im Cafe Lisi, Hart 23, 9141 Eberndorf
👤 Valentin Wutte ☎ 0664/407 13 00
✉ valentin.wutte@hotmail.com

NIERENERKRANKUNG**Niere Kärnten**

👤 Mario Wilplinger (Obmann)
☎ 0670/60 13 263, ✉ kaernten@argeniere.at

RHEUMA**SHG Rheuma Klagenfurt**

👤 Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

OSTEOPOROSE**SHG Osteoporose****St. Veit/Glan:**

👤 Waltraud Triebelng ☎ 04212/29 46 12

Ferlach:

17.10., um 18:30 Uhr, ÖGB Raum Rathaus Ferlach, Jahreshauptversammlung
👤 Sonja Woschnak ☎ 04227/24 35

Spittal/Drau:

👤 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46
✉ franz.kohlweiss@aon.at

MORBUS PARKINSON**SHG Parkinson-PatientInnen/Angehörige****Oberkärnten:**

👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73
✉ pshg.oberkaernten@adreko.net

Klagenfurt:

👤 Ingrid Bliem ☎ 0681/105 229 42
✉ ingrid.bliem@aon.at
20.9./18.10., jeweils um 15 Uhr, im Gasthof Kressnig (Neuwirt), St. Veiter Str. 244, Klagenfurt
Parkinson Turnen: 27.9./11.10./25.10., jeweils um 16 Uhr, im Gemeindezentrum St. Ruprecht (Volkskino), Kinoplatz 3, Klagenfurt

Angehörige PSYCHISCH ERKRANKTER**HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**

☎ 04242/543 12 ✉ office@hpe.at

Klagenfurt:

👤 Mag. Peter Kaufmann ☎ 0463/33 04 74

Gailtal:

👤 Edeltraud Kastner ☎ 0650/471 86 12

Villach:

3.8./7.9./5.10., um 18 Uhr, im AVS (Tiefgeschoss), Schlossgasse 6, Villach

Spittal/Drau:

20.9., „Erfahrungsaustausch“
18.10., „Fragestunde“ mit Frau Mag. Karin Telesklav über Umgang mit psych. Erkrankten in der Familie
jeweils um 17:30 Uhr, im Tageszentrum Pro mente, Gartenstraße 1, Spittal/Drau

Völkermarkt:

26.8./30.9./28.10., um 18 Uhr, im Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8

SCHLAGANFALL**SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

1.8./5.9./3.10., jeweils Montag um 14 Uhr, Hotel Rokohof, Villacher Straße 135, Klagenfurt
👤 DV Selbsthilfe Kärnten*

SENIOREN**SHG 60+ und 70+**

👤 Mag. Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66

STOMA**SHG Stoma Villach:**

8.9., um 14 Uhr, im Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107, 9500 Villach

👤 Wilhelm Ladenhauf ☎ 0664/183 12 83

✉ willi.ladi@aon.at

TRANSGENDER**SHG Transgender, Kärnten**

👤 Andreas F. Poscharnik ☎ 0699/137 42 643

✉ ktn@transgender.at

SHG für Kinder und Jugendliche mit**Geschlechtsidentitätsstörung,****Transgender und deren Angehörige**

👤 Edith Walzl ☎ 0660/664 73 83

✉ edith.walzl@gmx.at

ZWÄNGE**SHG Zwänge Kärnten**

👤 Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333

✉ berta.lackner@gmx.at

INFORMATION

Regionale Selbsthilfe-Informationsstellen

Bitte beachten: Momentan sind die Selbsthilfe-Informationsstellen in allen Krankenhäusern aufgrund der Covid-19-Maßnahmen immer noch nicht besetzt. Sie werden jedoch mit aktuellem Informationsmaterial durch den DV Selbsthilfe Kärnten bestückt:

LKH Villach, Österr. Gesundheitskasse Spittal/Drau, Gailtal-Klinik Hermagor, A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt, BH Völkermarkt, LKH Wolfsberg, Klinikum Klagenfurt

Für persönliche und individuelle Beratungen steht der DV SHK nach telefonischer Terminvereinbarung zur Verfügung.

Aktuelle Termine und Auskünfte unter 🌐 www.selbsthilfe-kaernten.at, telefonisch unter ☎ **+43 (0)463/50 48 71** sowie per Mail unter ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG:

👤 **Forum besser HÖREN** ☎ 0463/310 380, nach telefonischer Terminvereinbarung

BH St. Veit/Glan, Marktstraße 15/1. Stock, Zimmer 118:

Termine: 7.9./5.10., jeweils von 14 – 16 Uhr

BH Feldkirchen, Milesistraße 10/3. Stock, Zimmer 301:

Termine: 12.9./10.10., jeweils von 9 – 11 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau, Ortenburger Str. 4:

Termine: 6.9./4.10., jeweils von 10 – 12 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg, Roßmarkt 13:

Termine: 20.9./18.10., jeweils von 9 – 11 Uhr

BH Völkermarkt, Spanheimergasse 2, Sitzungssaal:

Termine: 20.9./18.10., jeweils von 14 – 16 Uhr

ÖGK Kundenservicestelle Villach, Zeidler-von-Görz-Str. 3/1. Stock:

Termine: 27.9./25.10., jeweils von 9 – 11 Uhr

Gailtal-Klinik Hermagor, Radniger Str. 12,**Raum der Sozialbetreuung:**

Termine: 27.9./25.10., jeweils von 13 – 15 Uhr

MS STAMMTISCH

20 Jahre MS Stammtisch Hermagor-Oberkärnten

Gründung Mai 2002 in Hermagor als SHG, dann als Stammtisch und seit 2013 als „virtueller“ Stammtisch für ALLE und die, die „Mehr Spaß Therapie“ ausprobieren wollen. So kommen Personen aus Österreich, Deutschland, Schweiz, Südtirol und auch aus Holland zu mehr Information!

Was die Moderne Medizin bis heute nicht geschafft hat, lebt und vermittelt Gernot M. seit vielen Jahren, selbst und eindrucksvoll vor. Dank virtuellem Stammtisch und bei praxisbezogene MS Workshops, informiert der Weißenseer viele Betroffene. Dabei lernen die Personen, wie jeder selbst seine Situation stoppen, verbessern und gesund alt werden kann. Ein wichtiger Teil der Therapie ist, dass jeder die entscheidenden Fragen zu seiner Gesundheit stellen lernt.

Frag doch einfach:

Warum ist MS (bis heute) noch immer unheilbar?
Was darf der Einzelne anders machen? Wie wurde Gernot

10facher Staatsmeister und Paralympics Teilnehmer? Wie schaffte er es aus dem Rollstuhl und wie verbessert er tagtäglich seine Sehkraft? Viele Anregungen, Tpps und Lösungen, werden am „Virtuellen“ Stammtisch besprochen und **KOSTENLOS** vermittelt.

MS Pilotprojekt 2022

Mit Jänner hat er nur für Kärntner ein Pilotprojekt gestartet. Die Teilnehmer wurden ermittelt und können nun ein ganzes Jahr lang, die „i-tuas“ Therapie Gratis, also **OHNE** Kosten, ausprobieren.

Virtueller Stammtisch

Für alle, die eine Lösung suchen, gibt's weiterhin, den virtuellen Stammtisch!

Anmeldung:

✉ info@i-tuas.at oder einfach bei
Gernot ☎ +43 699 12258300



DIABETESTAG

35. Österreichischer Diabetestag

Samstag, 08. Oktober 2022, 11:30 – 17:00 Uhr
Congress Center Villach, Kärnten,

Die steigende Krankheitshäufigkeit aufgrund lebensstilbedingter Risikofaktoren bewirkt, dass Diabetes mellitus zu den wichtigsten Herausforderungen von Public Health im 21. Jahrhundert zählt. Nach dem Österreichischen Diabetesbericht 2017 sind weltweit rund 415 Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt; 66 Millionen davon in Europa. In Österreich wird die Anzahl der Betroffenen derzeit zwischen 500.000 und 800.000 geschätzt, das sind bis zu 11 % der Bevölkerung. Besonders bedenklich ist dabei die steigende Zahl von Diabetes-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) veranstaltet den

35. Österreichischen Diabetestag

Samstag, 08. Oktober 2022

11:30 – 17:00 Uhr

Congress Center, Europaplatz 1-2, 9500 Villach

www.ccv.at

Betroffene und deren Angehörige sowie alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich umfassend zum Thema Gesundheit und Diabetes zu informieren.

Bei **freiem Eintritt** bietet die Österreichische Diabetikervereinigung (ÖDV) ein vielseitiges Programm für Jung und Alt:

- ▶ **Vorträge** bekannter Diabetes-Experten (Ärzte, Diabetologen, Diabetesberater)
- ▶ **Kostenlose Messungen** von Blutzucker, Blutdruck und HbA1c,
- ▶ **Persönliche Beratung** zu Diabetes, Ernährung und Medikamenten-Nebenwirkungen
- ▶ **Industrie-Ausstellung:** Produkte für Menschen mit Diabetes

Diabetestag ONLINE

Alle Fach-Vorträge werden vor Ort aufgezeichnet und nach der Präsenzveranstaltung für 4 Wochen online zur Verfügung gestellt. Dies ermöglicht landesweit ALLEN Interessierten den zeit- und ortsunabhängigen Zugang zu aktuellen Informationen zum Thema Diabetes und Gesundheit.

Die Zugangsdaten für das kostenlose ÖDV-Online-Service-Angebot sind erhältlich nach Anmeldung:

✉ anmelden@diabetes.or.at



Auskunft:

Österreichische Diabetikervereinigung

☎ 0662 / 82 77 22

✉ oedv.office@diabetes.or.at

🌐 www.diabetes.or.at

Die ÖDV leistet wertvolle Beratungs- und Betreuungsarbeit. Als bundesweit größte und älteste Diabetiker-Interessenvertretung sind wir seit 1977 österreichweit aktiv. In enger Zusammenarbeit mit Diabetesexperten informieren und schulen wir Menschen mit Diabetes und deren Angehörige. Das Ziel ist ein optimales Selbstmanagement um die Lebensqualität zu verbessern, sowie die leidvollen, kostenintensiven Diabetes-Folgeschäden zu vermeiden.

INFORMATIONEN

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, Nicole Schranzer M.ed. |
 Bilder: Wo nicht anderes angegeben – Archiv, Rechte bleiben bei den Fotografen |
 Herstellung: Druck- & Kopiezentrum d. Bischöflichen Seelsorgeamtes, 9020 KlGft.
 Offenlegung siehe www.selbsthilfe-kaernten.at

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

Gründung der Selbsthilfegruppe Endometriose „Das Chamäleon der Gynäkologie“

Die Zahl der an Endometriose erkrankten Frauen ist schwer zu schätzen. Viele Frauen haben keine Beschwerden, oft wird eine Endometriose nur zufällig oder gar nicht entdeckt. Vom Auftreten der ersten Symptome bis zur endgültigen Diagnose vergehen oft viele Jahre.

Endometriose zählt mit zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Die betroffenen Mädchen und Frauen haben gutartige, meist sehr schmerzhafte Wucherungen aus gebärmutter-schleimhautartigem Gewebe, das außerhalb der Gebärmutterhöhle meist in benachbarten Organen und Geweben wächst.

Ich möchte die Selbsthilfegruppe „Endometriose“ gründen, da man sich mit dieser Erkrankung oft alleine gelassen fühlt. Ich wurde zwei Mal operiert und habe jahrelang Hormone

genommen. Leider haben diese Medikamente sehr viele Nebenwirkungen. Ich habe mich daher entschlossen mit alternativen Mitteln zu behandeln.

Ich würde mich freuen gemeinsam mit Gleichgesinnten Erfahrungen, Problemen und Anliegen auszutauschen.

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei

 **Emilia Andonova**
 ☎ **0660/244 30 44**
 ✉ **emiliaandonova@hotmail.com**

Oder beim **Dachverband Selbsthilfe Kärnten**
 ☎ 0463/50 48 71
 ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Gründung der Selbsthilfegruppe Unerfüllter Kinderwunsch

10 – 15% der Paare in Österreich sind ungewollt kinderlos.

Jedes vierte Paar hat Probleme mit der Fruchtbarkeit. Bei etwa 15 % aller Schwangerschaften kommt es zu einer Fehlgeburt. Zudem gab es im Jahr 2020 in Österreich 317 Totgeborene. Das sind Zahlen und Fakten denen man sich oft nicht bewusst ist – schon gar nicht, solange es einen selbst nicht betrifft.

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sich zu einer enormen psychischen Belastung entwickeln!

So viele Paare sind davon betroffen, können die Frage „Wann kommt bei euch der Nachwuchs?“ nicht mehr hören. Betroffene Frauen und Männer fragen sich warum klappt es bei uns nicht? Was mache ich falsch? Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl leidet darunter. Man zweifelt an sich! Unsere Selbsthilfegruppe soll stärken, begleiten, auffangen.

Die Selbsthilfegruppe soll ansprechen: jede Altersgruppe, ungewollt kinderlose Paare, Paare in einer Kinderwunschbehandlung, Frauen die eine Fehlgeburt / Totgeburt erfahren haben

Sprechen wir gemeinsam über ein Thema, welches seit langem ein Tabuthema ist. Geben wir uns Halt! Tauschen wir unsere Erfahrungen aus. Lassen wir unserer Wut, Enttäuschung, Trauer und Angst in einem vertrauensvollen, respektvollen und vorurteilsfreien Raum Platz. Vielleicht können wir gemeinsam diese Emotionen in Hoffnung und Stärke umwandeln.

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei

 **Christina Unterweger, BA**
 ☎ **0650/200 14 60**

Oder beim **Dachverband Selbsthilfe Kärnten**
 ☎ 0463/50 48 71
 ✉ office@selbsthilfe-kaernten.at

Das Büro des DV Selbsthilfe Kärnten ist von Montag, 22. August 2022 bis einschließlich Montag, 29. August 2022 aufgrund von Betriebsurlaub nicht besetzt. Wir sind ab 30. August 2022 zu unseren gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da.

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