

## Neues Erscheinungsbild des DV Selbsthilfe Kärnten

Das Jahr 2023 stand ganz im Zeichen des ÖGK-geförderten Projektes „Die Selbsthilfeunterstützung in Kärnten erhält ein neues und aussagekräftiges Erscheinungsbild“

In mehreren Workshops und Arbeitssitzungen wurden ausgehend vom alten Erscheinungsbild die Parameter für das neue Erscheinungsbild erarbeitet. Die wichtigsten Fragen dabei waren, welche Elemente sollen beibehalten werden (wie z.B. die Farbe „grün“) und welche Neuerungen können die relevanten Inhalte nach außen transportieren. Als wichtige Aspekte der Kommunikationsstrategie wurden die Selbstpräsentation des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten, die Zielgruppendefinition, die Werte, sowie die Stärken und Herausforderungen herausgearbeitet und festgelegt. Dies bildete die Grundlage für das neue Logo, das aus mehreren Vorschlägen gewählt wurde und Ende September bei der Generalversammlung des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten präsentiert werden konnte. Aufbauend auf dieses Logo wurden sämtliche Drucksorten an das neue Konzept angepasst. Die Entscheidung für die gewählte Schrift wurde vorrangig nach den Gesichtspunkten der Barrierefreiheit und weiters aufgrund der Kostenfreiheit getroffen. Eine große Herausforderung ist der Relaunch der Website. Neben der Barrierefreiheit, die auch zertifiziert wird, ist das dringendste Anliegen eine bessere Übersicht über das Angebot des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten. Dabei soll die Darstellung des Dachverbands zugunsten der Selbsthilfegruppen und ihrer Aktivitäten in den Hintergrund treten, die wichtigen Informationen aber dennoch leicht auffindbar sein. Weiters ist es notwendig, dass die Mitarbeiter:innen des Büros neue Inhalte



Das neue Erscheinungsbild wird nun sukzessive angewandt.

und Termine möglichst einfach in die Webseite einpflegen können, ohne den Status der Barrierefreiheit zu gefährden. Die neue Webseite wird daher erst online gestellt, wenn gewährleistet ist, dass sämtliche Funktionen evaluiert sind und reibungslos arbeiten.

Auch für 2024 ist wieder ein Projekt geplant, das von der ÖGK gefördert wird. Der Schwerpunkt, dem wir uns in diesem Jahr mit aller Kraft widmen ist das Thema: „Junge Selbsthilfe“.



**Termine und kommende  
Veranstaltungen**

Seite 3

**Termine/Kontakt Daten  
der Kärntner SH-Gruppen**

Seite 4

**Neue Selbsthilfe-  
gruppen in Kärnten**

Seite 8

## „Auf Wiedersehen und Willkommen!“

Personeller Wechsel im Büro des Dachverbands



Neu im Team: Eva Lipouschek

Unsere liebe Kollegin Christa Rabitsch hat sich zum Jahresende in den Ruhestand verabschiedet. So sehr wir ihr die Pension nach einem langen Arbeitsleben gönnen, so sehr wird sie uns mit ihrem Engagement, ihrer hohen Leistungsbereitschaft und nicht zuletzt ihrem Humor und ihrer Fröhlichkeit fehlen. Liebe Christa, wir wünschen dir alles Gute und freuen uns jederzeit über einen Besuch im Büro des Dachverbands.

Zugleich begrüßen wir Eva Lipouschek als neue Mitarbeiterin im Dachverband Selbsthilfe Kärnten. Sie verstärkt seit November 2023 das Team, und wir haben mit ihr eine engagierte Kollegin gewonnen, der die Themen der Selbsthilfe am Herzen liegen und die nach den ersten Wochen mit vollem Einsatz bereits gut im Team angekommen ist. Liebe Eva, wir heißen dich herzlich Willkommen und freuen uns auf eine gute gemeinsame Zeit.



Im wohlverdienten Ruhestand: Christa Rabitsch (2.v.l.)

## Vom Haben und Teilen, denn „teilen vermehrt“

Anfang Oktober bei herbstlichem Wetter hat das Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe 60+/70++ stattgefunden, bei welchem die Teilnehmer:innen etwas Wertvolles von zu Hause mitgebracht hatten. Unter anderem Gaben der Natur wie Weintrauben, aber auch Kreatives wie selbstgemalte Bilder und vor allem sich selbst.

Das Motto des Treffens lautete Haben und Teilen! Die Teilnehmer:innen kamen zu dem Schluss, dass das sich gegenseitige Unterstützen das Wertvollste sei, was es zu besitzen gilt. Jede:r einzelne in der Gruppe ist wertvoll, so wie sie oder er ist. Frau Springer (rechts im Bild) beispielsweise, die bereits seit etlichen



Jahren an dieser Gruppe teilnimmt, bekundet immer wieder, wie enorm sie davon profitiert.

Sie blickt auf ein sehr bewegtes Leben zurück mit zahlreichen Tiefen, aber auch sehr erhellen Höhen. Zu den Treffen in Waiern bringt sie gerne ihre selbst gemachten Seifen und viel Kräutersalz. Das Kräutersalz im Glas ist stets mit einem sinnreichen Spruch versehen, welcher immer für Schmunzeln sorgt! Diese Gläser teilt sie gerne in der Gruppe aus. Aber auch jeder Vorbeikommende, sei es Herr Prim. Björn Hilmar, ärztlicher Leiter der Altersmedizin oder die Psychologin Frau Julia Hinteregger, Msc. Bsc. wird reichlich beschenkt. Beschenkt wurde auch das hoch-

professionelle Pflgeteam im öffentlichen Krankenhaus Waiern der Diakonie de La Tour mit einer Torte. Es ist für alle ausreichend vorhanden.

Frau Springer selbst hat in ihrem Leben immer wieder Menschen erlebt, die ihr weitergeholfen haben, sonst hätte sie es nicht schaffen können und dies würde sie

nun auch in Waiern erleben. Es gibt immer wieder sehr engagierte Menschen, die bereit sind, das Wertvollste zeitweise zu teilen, das sie besitzen, nämlich sich selbst. Sich selbst als Teil einer Gruppe zu erleben, bereit zu sein, dort sein Leid wie auch die Freude zu teilen, bringt Segen, meint sie. Und Menschen, welche aus sich ausschöpfen können, können Quellen für andere sein, trotz erlebten Leids.

In diesem Sinne: Teilen vermehrt! Die SH 60+/70++ wünscht allen engagierten Menschen der Selbsthilfe Kärnten einen guten Start ins neue Jahr 2024: Gemeinsam gelingt vieles leichter!

👤 **Mag.ª Carol Griesser** ☎ 0664/5582366

# Termine



## Selbsthilfe-Forum

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten freut sich, die Termine für das beliebte **Selbsthilfe-Forum** bekanntzugeben. Neben Kennenlernen, Austausch und voneinander Lernen wird es auch interessante Informationen zu verschiedenen Themen geben. Nähere Informationen und Details, sowie der Ort des Treffens werden rechtzeitig vor dem Termin per Mail verschickt. Bitte reservieren Sie bereits jetzt untenstehende Termine – die Beginnzeit ist jeweils 14.00 Uhr:

- **Montag, 4. März 2024**
- **Montag, 6. Mai 2024**
- **Montag, 2. September 2024**
- **Montag, 4. November 2024**

## Krebstag

Der **Krebstag 2024** des Klinikum Klagenfurt wurde für den **23. März 2024** im Messezentrum Klagenfurt fixiert.

Es wird den ganzen Tag über zahlreiche Vorträge und Informationen zu den verschiedensten Themen rund um eine Krebserkrankung geben. Außerdem erwarten Sie

- Organmodelle (Prostata und Gebärmutter)
- Selbsthilfegruppen (Selbsthilfe Kärnten, SHG Pankreaskarzinom)
- Krebshilfe Kärnten
- Schminktipps für Chemopatienten (Pierre Fabre)
- Typisierungsaktion Verein Geben für Leben – Möglichkeit sich als Stammzellspender registrieren zu lassen
- Ernährungsberatung, Psychoonkologie, u.v.m.
- Onkologisches Zentrum Klinikum Klagenfurt

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten freut sich, wenn sich wieder viele **Selbsthilfegruppen** zum Thema mit uns präsentieren. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

## Regionale Selbsthilfe-Informationstellen

Bitte beachten Sie, dass für persönliche und individuelle Beratungen eine vorherige **Anmeldung** (ausgenommen Klinikum Klagenfurt) unter ☎ 0463 50 48 71 oder ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at) **bis jeweils Montag vor dem Termin** unbedingt notwendig ist.

- **Klinikum Klagenfurt** – ohne Anmeldung!  
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 9–12 Uhr
- **A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen** – Dienstag, 14–15 Uhr
- **BH Völkermarkt und LKH Wolfsberg** –  
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr
- **LKH Villach, ÖGK Spittal/Drau und Gaitalklinik Hermagor** – jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14–15 Uhr

### HÖRBEETRÄCHTIGUNG

Kontakt: Forum besser HÖREN ☎ 0463/310 380  
Termine nach telefonischer oder schriftlicher Vereinbarung:  
☎ 0463/310 380 oder ✉ [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)

**BH St. Veit/Glan**, Platz am Graben 4; Termine: **7.2./6.3./3.4.**, 10–12 Uhr

**BH Feldkirchen**, Milesistraße 10; Termine: **12.2./11.3./8.4.**, 9–11 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Spittal/Drau**, Feldstraße 1;  
Termine: **6.2./5.3./2.4.**, 10–12 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Wolfsberg**, Roßmarkt 13;  
Termine: **20.2./19.3./16.4.**, 9–11 Uhr

**BH Völkermarkt**, Seenstraße 2; Termine: **20.2./19.3./16.4.**, 14–16 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Villach**, Zeidler-von-Görz-Str. 3;  
Termine: **27.2./26.3./23.4.**, 9–11 Uhr

**ÖGK Kundenservicestelle Hermagor**, Egger Str. 7;  
Termine: **28.2./27.3./24.4.**, 10–12 Uhr

## ÖKUSS-Newsletter

ÖKUSS – die österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe in Wien hat ihren Newsletter überarbeitet.

### Kennen Sie schon den ÖKUSS-Newsletter?

Der ÖKUSS Newsletter informiert Sie regelmäßig über Neuigkeiten, Publikationen oder Termine, die für die Selbsthilfeorganisationen relevant sind. Ebenso wird über aktuelle Aktivi-

täten, News zur Förderung und kostenlose Veranstaltungen und Weiterbildungen der ÖKUSS berichtet. Unter folgendem Link können Sie den Newsletter abonnieren: <https://oekuss.at/newsletter>

# Termine/Kontaktdaten der Kärntner Selbsthilfegruppen

## Bitte beachten:

Auch bei sorgfältiger Terminplanung kann es zu Verschiebungen bzw. Absagen kommen. Aktuelle Termine finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at).

Der **DV Selbsthilfe Kärnten** ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (Montag bis Donnerstag, 8:30–14:00 Uhr) unter ☎ 0463/50 48 71 und ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at) für Sie erreichbar.

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

## ALKOHOL

### Anonyme Alkoholiker

**Klagenfurt: donnerstags**, 18 Uhr, Altkatholische Kirche, Kaufmannsgasse 11, Klagenfurt

**Villach: montags**, 18:30 Uhr, Evang. Pfarramt Villach, Adalbert-Stifter-Str. 21, Villach

### SHG AL-ANON (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

**Villach: freitags**, 18 Uhr, 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 – Landesst. Kärnten

☎ Christine Rapp ☎ 0650/411 87 53

✉ [christa.rapp@gmx.at](mailto:christa.rapp@gmx.at)

## ALZHEIMER

### SHG Alzheimerkranke und deren Angehörige Klagenfurt:

**14.2./13.3./10.4.**, 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a, Klagenfurt

### Demenz-Café Klagenfurt:

**7.2./6.3./3.4.**, 9 Uhr, Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72, Klagenfurt

### Zoom-Meeting Gesprächsrunde

**21.2./20.3./17.4.**, 18 Uhr

☎ Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84, Anmeldung ✉ [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at),

🌐 [www.alzheimer-demenz.jimdo.com](http://www.alzheimer-demenz.jimdo.com)

### Villach:

**19.2./18.3./15.4.**, 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal) in der Warmbader Straße 4, Villach

### Demenz—Café Villach:

**6.2./5.3./2.4.**, 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementsitsch-Straße 55, Villach

☎ Edith Kronschläger, Elisabeth Terbuch ☎ 0664/31 10 414, ✉ [SH-AZVillach@gmx.at](mailto:SH-AZVillach@gmx.at)

### Oberkärnten:

☎ Mag.<sup>a</sup> Brigitte Stocker, ☎ 0664/184 66 88 ✉ [brigitte.stocker@tz-moe.at](mailto:brigitte.stocker@tz-moe.at)

## APHASIE

### SHG Aphasie Kärnten

**6.3.**, 16 Uhr, Restaurant Inside, Ossiacher Zeile 70, Villach

## ATEMWEGSEKRANKUNGEN

### SHG Atemwegserkrankte

**5.2./4.3.**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

## MORBUS BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew - Landesstelle Kärnten

**2.2.**, „Jahreshauptversammlung“, 17 Uhr,

Warmbad Villach, Warmbaderhof,

**27.3./24.4.**, 18 Uhr, Gasthof Krall, Klagenfurt

☎ Mag.<sup>a</sup> Hermine Kohlweis ☎ 0664/65 71 125

✉ [kaernten@bechterew.at](mailto:kaernten@bechterew.at)

🌐 [www.bechterew.at](http://www.bechterew.at)

### Therapieangebote SH Bechterew – TURNEN Villach:

**dienstags**, 16–17 Uhr, Kurzentrum, Warmbad-Villach,

☎ Ecatarina Esterl ☎ 0664/320 90 95

### Wolfsberg:

**montags**, 15–15.30 Uhr, LPI Lavanttaler Physiotherap. Institut, Volksbadstraße 4, Wolfsberg

☎ Franz Hauser ☎ 0676/891 564 00

## MORBUS BEHCET

### SHG Morbus Behcet

☎ Karoline Velikogne ☎ 0676/7111 720

## BORRELIOSE

### SHG Borreliose

☎ Robert Rumpold ☎ 0660/44 94 744

✉ [robert.rumpold@live.at](mailto:robert.rumpold@live.at)

## CMT AUSTRIA

### Interessensgemeinschaft für Patienten mit vererbter Polyneuropathie:

☎ Klaus Mannsberger ☎ 0664/433 70 64

✉ [klaus.mannsberger@cmt-austria.at](mailto:klaus.mannsberger@cmt-austria.at)

🌐 [www.cmt-austria.at](http://www.cmt-austria.at)

## CONTERGAN

### SHG der Contergan-Thalidomid-Geschädigten Österreichs – Landesstelle Kärnten

☎ Helga Napetschnig ☎ 0650/370 50 21

✉ [helga.napetschnig@chello.at](mailto:helga.napetschnig@chello.at)

## CHOREA HUNTINGTON

### SHG Chorea Huntington

☎ Sabine Kerschhaggl-Egger ☎ 0650/29 20 105

## DEPRESSION

### SHG Angst, Panik, Depression, Burnout Klagenfurt

☎ DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd

**14.2./13.3./10.4.**, 13:30 Uhr, Evangelische Kirche Gmünd, Griefß an der Lieser 5, 9853 Gmünd

☎ DV Selbsthilfe Kärnten\*

## DIABETES

### Österr. Diabetikervereinigung (ÖDV), Landessektion Kärnten

☎ Walter Isopp ☎ 680/245 65 24

✉ [w.isopp@gmx.at](mailto:w.isopp@gmx.at)

### SHG ÖDV Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene:

☎ Walter Isopp ☎ 0680/245 65 24

✉ [w.isopp@gmx.at](mailto:w.isopp@gmx.at)

### SHG ÖDV Klagenfurt

☎ Walter Gregori ☎ 0676/332 05 66 oder

☎ 0676/301 15 91

### SHG ÖDV Villach

☎ Reinhilde Kaus ☎ 0676/610 37 62

### SHG ÖDV Völkermarkt und Lavanttal

☎ Walburga Jandl ☎ 0650/45 10 231

## ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

### SHG Erworbene Hirnschädigung – Gemeinsam statt einsam

☎ Mag.<sup>a</sup> Martina Bergner ☎ 0664/972 59 36

✉ [martinabergner57@gmail.com](mailto:martinabergner57@gmail.com)

### SHG HIRNverletzt vernetzt

**montags**, 9 Uhr, Café Lebensgefühl, Johann-Offner-Straße 12, Wolfsberg

☎ Ricarda Motschilnig ☎ 0660/723 79 95 ✉ [office@hirnverletzt.at](mailto:office@hirnverletzt.at)

🌐 [www.hirnverletzt.at](http://www.hirnverletzt.at)

## ENDOMETRIOSE

### SHG Endometriose

☎ Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44

✉ [emiliaandonova@hotmail.com](mailto:emiliaandonova@hotmail.com)

## EPILEPSIE

### SHG Epilepsie Kärnten

**24.2./23.3./27.4.**, 14 Uhr, Gruppenraum DV

Selbsthilfe Kärnten\*, ☎ Alexandra Höbling

☎ 0650/602 02 30 ✉ [xandi.3972@gmx.at](mailto:xandi.3972@gmx.at)

## ESSSTÖRUNG

### SHG Overeaters Anonymous

**dienstags**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten\*, ☎ ausschließlich nach tel. Voranmeldung bei Sabine

☎ 0677/636 900 01

✉ [klagenfurt@overeatersanonymous.at](mailto:klagenfurt@overeatersanonymous.at)

## FIBROMYALGIE

### SHG Fibromyalgie Kärnten

☎ H. Liebwald ✉ [helga.liebwald@gmail.com](mailto:helga.liebwald@gmail.com)

## HERZERKRANKUNGEN

### Österr. Herzverband – Landesv. Kärnten

#### Koronarturnen Kärnten

Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Spittal/

Drau, Althofen; Nähere Details zu den Terminen

🌐 [www.herzverband-ktn.at](http://www.herzverband-ktn.at)

☎ Präsident Ing. Dietmar Kandolf

☎ 0463/501 755 oder 0660/767 1000

✉ [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

**HÖRBEIINTRÄCHTIGUNG****SHG für Schwerhörige und deren Angehörige – Kärnten**

10.2./9.3./13.4., 10 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

**SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder – Kärnten**

22.2./28.3./25.4., 16:30 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzgasse, Klagenfurt

**SHG Cochlea Implantat – Kärnten**

8.2./14.3./11.4., 17 Uhr, Forum besser Hören, Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt

**KOPFSCHMERZEN****SHG Kopfweh**

👤 Sandra Aberger ☎ 0680/130 1514  
✉ sandra.aberger@drei.at

**KREBS****SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:**

23.2./22.3./26.4., 14 Uhr, LKH Villach, Nikolaigasse 43, Villach 👤 Monika Feindt  
☎ 04242/420 07 oder 0664/341 64 37

**SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs mittwochs**, 10 Uhr, Fischerwirt/Kreuzberg, Klagenfurt**SHV Darmkrebs – Verein für Darmkrebsinformationen**

👤 Helga Thurnher ☎ 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**

11.3./22.4., 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\* 👤 Jörg Rothenpieler ☎ 0664/37 65 850  
✉ joerg.rothenpieler@chello.at

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

26.2./25.3./29.4., 15 Uhr, Gasthaus Autohof Schnitzer, Völkermarkter Str. 55, St. Veit/Glan  
👤 Martina Pretis ☎ 0664/204 69 72  
✉ martinapretis@gmx.at

**Völkermarkt:**

29.2./28.3./25.4., 13 Uhr, Cafe Lisi, Hart 23, Eberndorf 👤 Valentin Wutte ☎ 0664/407 13 00  
✉ valentin.wutte@hotmail.com

**NIERENERKRANKUNG****Niere Kärnten**

👤 Mario Wilplinger (Obmann)  
☎ 0670/60 13 263 ✉ kaernten@argeniere.at  
7.3., 13 Uhr, Gasthof Steirerhof, Warmbaderstraße 4, Villach, Anmeldung: Max Taferner  
☎ 0650/3544263 ✉ max.taferner1@gmx.at

16.3., 11 Uhr, Cafe Del Sol, Alte Stadtgrenze 2, Klagenfurt, Anmeldung: Patrick Suklitsch  
☎ 0664/4516506

✉ patricksuklitsch@gmail.com

9.4., 13 Uhr, Gasthaus Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2, Spittal/Drau, Anmeldung: Roland Mihaljevic ☎ 0664/73878213

✉ roland.mihaljevic@aon.at

28.4., 10 Uhr, Dankesmesse im Dom- und Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt in Maria Saal, Anmeldung: Katja Klimbacher  
☎ 0664/4486823 ✉ klimbacher.katja@gmx.at

**OSTEOPOROSE****SHG Osteoporose****Ferlach:**

👤 Sonja Woschnak ☎ 0664/830 43 50 oder 04227/2435

**Spittal/Drau:**

15.2., 17 Uhr, 21.3./18.4., 18 Uhr, Gasthaus Brückenwirt Vereinslokal, Spittal/Drau  
👤 Franz Kohlweiss ☎ 0699/17 22 88 46

✉ franz.kohlweiss@aon.at

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

13.2./9.4., 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor

**Parkinson-Turnen**

dienstags (abhängig von Voranmeldungen), 14:30 Uhr, Gaital Klinik

👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73,

✉ office@parkinsonselbsthilfe.at

🌐 www.parkinsonselbsthilfe.at

**Klagenfurt:**

19.3./16.4., 15 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35, Klagenfurt

👤 Ingrid Bliem ☎ 0681/105 229 42

✉ ingrid.bliem@aon.at

**St. Veit/Glan:**

21.2./13.3./17.4., 14 Uhr, Vereinstreff der Stadt St. Veit/Glan, Bahnhofstraße 11

👤 Harald Horn ☎ 0664/40 15 100

✉ horn-h@gmx.at

**Parkinson Yoga:**

21.2./13.3./17.4., 16 Uhr, Vereinstreff der Stadt St. Veit/Glan, Bahnhofstraße 11

👤 Harald Horn ☎ 0664/40 15 100

✉ horn-h@gmx.at

**Villach:**

15.2./21.3./18.4., 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach

👤 Adolf Koffler, MBA ☎ 0664/73 75 75 73

✉ office@parkinsonselbsthilfe.at

**PFLEGENDE ANGEHÖRIGE****SHG Pflegende Angehörige**

3.4., 16:30 Uhr, Seerestaurant Pirkdorfer See, Pirkdorf 29, Feistritz ob Bleiburg,

👤 ausschließlich nur nach voriger Anmeldung

✉ claudia.muri@gmx.at oder

☎ 0664/811 53 11

**PLÖTZLICHER KINDSTOD****SHG Plötzlicher Kindstod**

👤 Elfi Köstenberger ☎ 0660/880 89 11

✉ k.elfi@hotmail.com

**ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER****HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**

✉ office@hpe.at 🌐 www.hpe.at/kaernten

**Klagenfurt:**

16.2./15.3./19.4., 17 Uhr, Vortragssaal Caritas, Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse)

👤 Mag. Peter Kaufmann ☎ 0463/33 04 74

**Villach:**

15.2./21.3./18.4., 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang. Pfarrgemeinde Villach Stadtpark, UG, W.-Hohenheimstrasse 3, Villach

👤 Andrea Holler ☎ 0664/851 87 50

**Völkermarkt:**

23.2./29.3./26.4., 18 Uhr, Pfarrhaus

Völkermarkt, Kirchgasse 8, Völkermarkt

**PSYCHOSEN****SHG Psychose Villach**

ausschließlich nach tel. Voranmeldung

☎ 0677/633 251 20

**PSYCHOSOMATIK****SHG Psychosomatik Villach**

13.2./12.3./9.4., 18 Uhr, Seminarraum des LKH Villach, Nikolaigasse 43, Villach

**RHEUMA****SHG Rheuma Klagenfurt**

28.2./27.3., 14 Uhr, Gasthof Krall,

Ehrentaler Straße 57, Klagenfurt

👤 Christa Pachel ☎ 0660/36 36 300

**SCHLAGANFALL****SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt:**

5.2./4.3./8.4., 14 Uhr, Hotel Roko Hof, Villacher Straße 135, Klagenfurt

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

**SENIOREN****SHG 60+ und 70++**

👤 Mag.<sup>a</sup> Carol Griesser ☎ 0664/558 23 66

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

8.2./7.3./4.4., 14 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107, Villach

👤 Wilhelm Ladenhauf ☎ 0664/183 12 83

✉ willi.ladi@aon.at

**TOURETTE-SYNDROM****SHG „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte und Angehörige**

23.2./22.3./26.4., 17 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, Warmbad-

Villach 👤 Dunja Alexandra Mormone

☎ 0660/84 12 222 ✉ kopfkinokaernten@

gmail.com 🌐 www.facebook.com/tourette.

selbsthilfegruppe.kaernten/

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

3.2./2.3./6.4., 15 Uhr, HolisticLife Studio,  
Wienergasse 8/Top 3, Klagenfurt  
👤 Edith Walzl ☎ 0660/664 73 83  
✉ [edith.walzl@gmx.at](mailto:edith.walzl@gmx.at)

**VERHALTENSUFFÄLLIGKEITEN****SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-) Kindern**

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

**VERWAISTE ELTERN****SHG für Verwaiste Eltern**

ausschließlich nach tel. Voranmeldung bei  
👤 Gabriele Kastinger Bed ☎ 0650/24 25 999  
✉ [schule.wg@gmail.com](mailto:schule.wg@gmail.com)

**WIRBELSÄULE****SHG Wirbelsäule, Beckenboden, Gelenke**

👤 Renate Anglic ☎ 0650/545 52 24  
✉ [turnenws@gmx.at](mailto:turnenws@gmx.at)

**ZÖLIAKIE****Österr. ARGE Zöliakie-Landesgruppe Kärnten**

9.3., „Koch- und Backkurs“, 9 Uhr, HBLA für Land- und Ernährungswirtschaft Pitzelstätten, Glanstraße 59, Klagenfurt-Wölfnitz, Anmeldung bis 2.3. ✉ [kaernten@zoeliakie.or.at](mailto:kaernten@zoeliakie.or.at)  
☎ 0680/20 66 404

20.4., „Backkurs“, 9 Uhr, HBLA für Land- und Ernährungswirtschaft Pitzelstätten, Glanstraße 59, Klagenfurt-Wölfnitz, Anmeldung bis 13.4.

✉ [kaernten@zoeliakie.or.at](mailto:kaernten@zoeliakie.or.at)  
☎ 0680/20 66 404

**ZWÄNGE****SHG Zwänge Kärnten**

👤 Berta Lackner ☎ 0650/48 98 333  
✉ [berta.lackner@gmx.at](mailto:berta.lackner@gmx.at)

## Rückblick: Adventpunsch

Ende November 2023 fand wieder unser beliebter Adventpunsch statt.

Mit großer Vorfreude wurden die Vorbereitungen dafür gestartet und am 29. November 2023 konnten zahlreiche Gäste aus den Selbsthilfegruppen und auch Vernetzungspartner:innen begrüßt werden.

Eine besondere Freude war es uns, dass sich Frau Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner Zeit nahm, mit uns in den Advent zu starten.



LR Dr.<sup>in</sup> Beate Prettnner (rechts) und Präsident Karl Felsberger



Behindertenanwältin Mag.<sup>a</sup> Isabella Scheiflinger (Mitte) mit Dr. Andreas Tschernitz (Vizepräsident) (links) und Adolf Koffler MBA (Parkinson-SHG Kärnten)



DGKP Elfriede Taxacher MBA, MSC (Pflegedirektorin Krankenhaus St. Veit/Glan) und DGKP Silvia Lueger MSC (Pflegedirektorin Elisabethinen-Krankenhaus Klagenfurt)

## Kärntner 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 zweite Sitzung des Selbsthilfebeirats fand am 23. November 2023 statt. Die nächste Sitzung ist am **18. April 2024** geplant. Bitte merken Sie sich als spätesten

Termin für eine Antragstellung den **28. März 2024** vor. Die Förderrichtlinien und -kriterien sowie Formulare stehen zum Download auf unserer Homepage unter [www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf](http://www.selbsthilfe-kaernten.at/selbsthilfe-foerdertopf) zur Verfügung oder können direkt in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Bei Fragen zur Förderung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf steht Ihnen **Frau Mag.<sup>a</sup> Birgit Gesierich** sehr gerne zur Verfügung.



Geschäftsstelle: DV Selbsthilfe Kärnten  
Kempfstraße 23/3, Postfach 27,  
9021 Klagenfurt am WS  
☎ 0463/50 48 71  
✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)  
🌐 [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)  
IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498, lautend auf „Selbsthilfe Kärnten – Fördertopf“

## Infotag zur Darmgesundheit und Krebsvorsorge in St. Veit an der Glan

Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten war vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan am 14. Oktober 2023 eingeladen, sich am Infotag zur Darmgesundheit & Krebsvorsorge im Fuchspalast zu präsentieren. Neben den Informationsständen gab es auch äußerst interessante Vorträge rund um die Themen Darmgesundheit und Brustkrebs. Die zahlreichen Besucher:innen und Interessent:innen konnten viel Neues erfahren, Informationsmaterialien erhalten und sich an einem ausgezeichneten Mittagsbuffet stärken.



## HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

HPE Kärnten - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter – hat eine neue Ansprechpartnerin:  Andrea Holler, Vorsitzende HPE Kärnten  
 Pestalozzistrasse 11/52, 9500 Villach  
 ☎ 0664 8518750  
 ✉ [hpe-kaernten@hpe.at](mailto:hpe-kaernten@hpe.at)  
 🌐 [www.hpe.at](http://www.hpe.at)

Die Belastungen und Schwierigkeiten von Familien psychisch Erkrankter oder Menschen in psychischen Krisen sind vielfältig.

Die Angehörigen sorgen sich um ihre betroffenen Erkrankten, sind unsicher und oftmals hilflos im Umgang mit ihnen. Viele suchen nach mehr Informationen, um besser zurecht zu kommen und um besser helfen zu können.

Bei HPE Kärnten finden Angehörige psychisch erkrankter Menschen unterschiedliche Beratungsangebote durch erfahrene Angehörige oder durch professionelle Berater:innen aus unterschiedlichen Grundberufen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Vorsitzende HPE Kärnten.

## Rezertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Am 6. November 2023 fand die feierliche Übergabe der Urkunde für die Rezertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ im Klinikum Klagenfurt im Rahmen des 4. Selbsthilfeforums statt. Frau Brigitte Nemeč BA stand für einen Austausch mit den Selbsthilfegruppen-Vertreter:innen über das Thema der Selbsthilfefreundlichkeit in Krankenhäusern zur Verfügung. Wir bedanken uns auch herzlich für die Organisation des

barrierefreien Raumes und die Bewirtung mit Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns über diese Rezertifizierung und gratulieren dem Klinikum Klagenfurt herzlich zu weiteren 4 Jahren „Selbsthilfefreundliches Kranken-

haus“. Ein herzliches Dankeschön gilt den Ansprechpartner:innen und insbesondere der Selbsthilfe-Koordinatorin Brigitte Nemeč BA für das Selbsthilfe-Engagement und die wertschätzende Kooperation.



## Gabriele Sailer verstorben

Zutiefst betroffen mussten wir die Nachricht vom überraschenden Tod von **Gabriele Sailer** zur Kenntnis nehmen. Frau Sailer war nicht nur eine äußerst engagierte Leiterin der ÖDV Kinder- und Jugendgruppe, sondern eine aktive Teilnehmerin bei unseren Veranstaltungen und auch selbst als Trainerin bei Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen-Leiter:innen tätig. Die Kraft und Energie, die sie ausstrahlte, sowie ihre klugen und überlegten Beiträge in den Gruppen werden fehlen.

**Impressum:****Medieninhaber, Herausgeber:**

Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten  
 (ZVR-Zahl: 949747510), Kempfstraße 23/3,  
 Postfach 27, 9021 Klagenfurt am  
 Wörthersee, Telefon: 0463/50 48 71,  
 E-Mail: [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at),  
 Web: [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

**Redaktionsteam:** Mag.ª Elke Waldner |

**Bilder:** DV Selbsthilfe Kärnten – Archiv,  
 Rechte bleiben bei den Fotografen

**Herstellung:** [www.designation.at](http://www.designation.at)  
 Offenlegung siehe [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

**Büroöffnungszeiten:** Montag bis Don-  
 nerstag von 8:30 bis 14:00 Uhr bzw. nach  
 telefonischer Terminvereinbarung

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

LAND  KÄRNTEN

Abt. 4 – Soziales

## Selbsthilfegruppe Narzissmus im Alltag

**W**illkommen und fühl dich aufgefangen in der Gruppe mit Erfahrungsteilenden im Umgang mit narzisstischen Verhaltensweisen. Im geschützten Rahmen möchten wir das Thema Narzissmus aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten und ein Bewusstsein für die Dynamiken schaffen, die sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Beziehungskontext auftreten können.

Ziel ist es einerseits durch den Austausch Entlastung und Verständnis zu erfahren und schädliche Beziehungsmuster zu erkennen, um sich aktiv davon abzugrenzen und/oder zu distanzieren. Andererseits möchten wir gemeinsam Wege finden, einen für uns selbstbestimmten und gelassenen Umgang mit tendenziell narzisstischen Menschen zu finden. Gleichzeitig legen wir den Fokus auf die eigenen Bedürfnisse und es soll ebenfalls ein Raum für gute, belastungsfreie und freudige Zeiten in der Gruppe sein. Wir legen Wert darauf, dass dieser Erfahrungsaustausch frei von schwarz-weiß-Sichtweisen ist. Die Selbsthilfegruppe verzichtet auf Bashing oder Schuldzuweisungen. Stattdessen möchten wir vielmehr Ressourcen aktivieren, gemeinsam Strategien entwickeln, die in schwierigen Situationen unterstützen.

„Das Leben, das wir führen wollen, können wir selber wählen. Also los, schreiben wir Geschichte, die wir später gerne erzählen.“ (Julia Engelmann)

Kontakt: ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

**Hinweis:** Es wird darauf hingewiesen, dass die Gruppe keine professionelle Therapie ersetzt. Bei Bedarf wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Selbsthilfegruppe für Verwaiste Eltern

**D**as Unaussprechliche aussprechen, Gefühle teilen, trauern, eigene Ressourcen wecken. Es ist wider die Natur, dass ein Kind vor seinen Eltern geht. Trotzdem ist es passiert. UNS. Es hat unsere Familie getroffen. Wir haben unser Kind begraben. Uns ist das Unfassbare widerfahren. Und jetzt? Was wird nun aus unserem Leben ohne unser geliebtes Kind? Wie können wir es weiterführen? Können wir jemals wieder von Herzen lachen, Glück empfinden und auch als verwaiste Eltern ein erfülltes Leben führen? Diese Selbsthilfegruppe soll auffangen und ermutigen. Wir können unserem Schmerz Ausdruck verleihen und gemeinsam unsere Kinder betrauern. All unsere Gefühle und Fragen sollen Platz bekommen im vertrauten Raum unter Gleichbetroffenen. Wir wollen aber auch auf uns selber schauen – unsere Ressourcen und Stärken wecken, denn vielleicht gibt es am Ende dieses Tales doch wieder Licht und Hoffnung auf ein gutes Leben – trotz unseres großen Verlustes.

Zudem soll die Gruppe auch Informationen bieten: über hilfreiche Literatur, Methoden und Rituale, um Orientierung zu finden und Kraft zu erfahren. Ich freue mich auf Sie!

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei

👤 Gabriele Kastinger Bed. ☎ 0650/24 25 999 ✉ [schule.wg@gmail.com](mailto:schule.wg@gmail.com) oder

beim DV Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/50 48 71 ✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at)

**Redaktionsschluss** für Beiträge und Termine INFO 2/2024  
 ist der **31. März 2024**