

## Generalversammlung des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten

Zur Generalversammlung des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten am 23. September konnten wir am neuen Standort in der Gutenbergstraße 7 in Klagenfurt zahlreiche Vertreter:innen der Selbsthilfegruppen begrüßen.

**A**uch Frau LAbg. Ruth Feistritzer als Vertretung von Frau LR<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner, Frau Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Scheucher-Pichler für Herrn LHStv. Martin Gruber und der Vizebürgermeister der Stadt Klagenfurt Herr Ronald Rabitsch gaben uns die Ehre und überbrachten ihre Grußworte. Weiters freuten wir uns über die Anwesenheit von Frau Mag.<sup>a</sup> (FH) Bettina Irrasch (Pflegeanwaltschaft), Frau Mag.<sup>a</sup> Corinna Smrečnik (Patientenanwaltschaft) und Herrn Martin Kahlig (Behindertenanwaltschaft), den Vorsitzenden der Ethikkommission Herrn Dr. Martin Spendel, den Verwaltungsleiter Humanomed Maria Hilf Herrn Dr. Patrick Fasching und die Pflegedirektorinnen Claudia Blasnig (Humanomed Althofen) und DGKP Elfriede Taxacher MBA MSc, die Abteilungsleitung Pflege LKH Wolfsberg DGKP Sylvia Walzl und die Selbsthilfekoordinator:innen Mag.<sup>a</sup> Susanne Gärtner (KH Spittal/Drau), Mag.<sup>a</sup> Carol Griesser (KH Waiern), Brigitte Nemeč BA (Klinikum Klagenfurt), Auguste Tautscher-Basnett (Gailtalklinik) und Boris Sidorenko (Humanomed Villach).



**Mitglieder des Vorstands mit dem neu kooptierten Mitglied Patrizia Tengg-Spendel (4. v. l.) und der Vertreterin des Krankenhaus Waiern Carol Griesser (5. v. l.).**

Den Abschluss des Begrüßungsreigens bildeten die ehemaligen Vorstandsmitglieder Mag.<sup>a</sup> Brigitte Slamanig und Monika Honis, der der Dachverband zur Auszeichnung des Landes Kärnten mit dem „Goldenen Lorbeer“ herzlich gratuliert, sowie die Vertretung des ÖZIV Frau Edith Speiser mit Begleitung, der Vorsitzende des Selbsthilfebeirats Herr Mag. (FH) Wolfgang Pucher und Frau Mag.<sup>a</sup> Christiane Dabernig-Sadila (ÖGK).

### **Inhalt der Generalversammlung**

Die inhaltlichen Schwerpunkte der Generalversammlung lagen bei der Information der Mitglieder über die Aktivitäten des Vereins Dachverband Selbsthilfe Kärnten, der Überreichung der Rezertifizierungen als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, der Kooptierung von Frau Patrizia Tengg-Spendel in den Vorstand und dem Vortrag von Mag.<sup>a</sup> (FH) Bettina Irrasch. ▶

**Termine und kommende  
Veranstaltungen**

Seite 3

**Treffen und  
Veranstaltungen der  
Selbsthilfegruppen**

Seite 4

**Neugründungen von  
Selbsthilfegruppen**

Seite 8

### Zertifizierung

Als selbsthilfefreundliches Krankenhaus wurde 2024 das Krankenhaus Waiern, vertreten durch Mag.<sup>a</sup> Carol Griesser, erfolgreich rezertifiziert. Die Urkunde für die erfolgreiche Rezertifizierung der Rehaeinrichtung Humanomed Althofen nahm Frau Claudia Blasnig entgegen. Wir freuen uns über die erstmalige Zertifizierung des Krankenhaus Spittal/Drau Gemeinnützige GmbH. Die Überreichung der Urkunde und Plakette erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Fotos rechts: Bettina Irrasch und das interessierte Publikum beim Vortrag der Pflegeanwaltschaft

### Vortrag der Pflegeanwaltschaft

Den Abschluss des offiziellen Teiles der Generalversammlung gestaltete Mag.<sup>a</sup> (FH) Bettina Irrasch mit ihrem informativen Vortrag unter dem Titel „Herausforderung Pflegeanwaltschaft: Aufgaben – Befugnisse – Erkenntnisse“. Sie stand den Mitgliedern für zahlreiche Fragen

während und im Anschluss des Vortrages zur Verfügung. Wir bedanken uns herzlich für dieses Engagement.

Bei einem abschließenden kleinen Imbiss konnten sich die Teilnehmenden noch stärken, miteinander ins Gespräch kommen und netzwerken.



## Leistungen des Herzverbandes

Prävention, Aufklärung, Unterstützung – die Mitglieder des Kärntner Herzverbandes sind aktiv, um Patient:innen und Angehörige zu informieren und ihnen eine Gemeinschaft für ein gesundes Leben zu bieten.

**B**luthochdruck, Nikotinsucht, Bewegungsmangel, Übergewicht – all diese Faktoren begünstigen einen Herzinfarkt. „Unser Ziel ist in erster Linie, die Menschen durch Aufklärung vor Herzerkrankungen zu schützen, bereits Erkrankten zu helfen, mit der Krankheit leben zu lernen“, so Dietmar Kandolf, Präsident des Kärntner Herzverbandes. „Die meisten Patienten sind nach einem Herzinfarkt auch psychisch niedergeschlagen; depressiv, weil sie befürchten, ihr Leben könnte jetzt nicht mehr lebens-

wert sein und ständig in Angst, einen zweiten Infarkt zu erleiden.“

### Konkrete Hilfe

Prävention und integrative ambulante Rehabilitation: Vor allem im Bereich von Bewegungstherapie und bewegungsorientierter Herz-Kreislauf-Prävention werden, entsprechend dem aktuellen Stand der Medizin, Programme wie Koronarturnen, Ergometertraining, Wandern oder Nordic Walking durchgeführt.



SAVE THE DATE

### Einladung zum Adventpunsch

Unser beliebter Adventpunsch wird am Dienstag, den **26. November 2024**, zwischen 10.00 und 14.00 Uhr im Gruppenraum im 1. Untergeschoß im Dachverband Selbsthilfe Kärnten in der Gutenbergstraße 7, Klagenfurt stattfinden. Für freuen uns schon auf ein gemütliches Beisammensein und schöne Gespräche zu einem besinnlichen Jahresausklang.

# Termine



## Einladungen

Der Österreichische Herzverband – Landesverband lädt zum **31. Kärntner Herztag** am **5. November 2024** im Speisesaal des Klinikum Klagenfurt ein. Neben zahlreichen interessanten Vorträgen erwartet Sie auch eine Gesundheitsstraße. Nähere Informationen finden Sie unter [www.herzverband-ktn.at](http://www.herzverband-ktn.at).

Am **24. November 2024** findet der **21. Diabetes-Infotag** im Landeskrankenhaus Laas statt. Es erwarten Sie bei freiem Eintritt Vorträge, Info-Stände und eine Ausstellung zum Diabetesbedarf. Auch hier gibt es auf [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at) unter „Alle Termine“ weitere Informationen.

## Regionale Selbsthilfe-Informationenstellen

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

## Kärntner Selbsthilfe Fördertopf

Seit Juli 2002 gibt uns der Kärntner Selbsthilfe Fördertopf die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen auch finanziell zu unterstützen. Die Förderrichtlinien und -kriterien stehen zum Download auf unserer Homepage zur Verfügung. Bei Fragen zur Förderung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf steht Ihnen Frau **Mag.<sup>a</sup> Birgit Gesierich** sehr gerne zur Verfügung. Die nächste Sitzung des **Selbsthilfebeirats** findet am **21. November 2024** statt.

Bei Fragen: DV Selbsthilfe Kärnten ☎ 0463/50 48 71  
✉ [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at) 🌐 [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)  
Wenn Sie die Selbsthilfe-Aktivitäten gerne unterstützen möchten, freuen wir uns über eine Spende an: IBAN: AT91 3900 0000 0112 2498

## Selbsthilfe bei Diabetes: Interessent:innen und Gruppenleiter:innen gesucht!

Die Österreichische Diabetikervereinigung, kurz ÖDV, wurde im Jahr 1977 von Familien gegründet. In enger Zusammenarbeit mit Diabetesexperten informieren und schulen wir Diabetiker:innen und Angehörige. Erfahrungsaustausch in den Gruppen und Gesprächsrunden sowie laufende Informationen durch Expertenvorträge, stärken die Eigenverantwortung und führen zu einem besseren Selbstmanagement der Diabetiker:innen. Die Beratung der Betroffenen durch Betroffene hat eine besondere Qualität, denn ... „Selbst erlebt heißt, ich weiß, wovon ich spreche!“ Die Gruppenteilnehmer:innen tauschen sich als Expert:innen in eigener Sache zum Umgang mit Diabetes aus. Als Betroffene oder Angehörige verfügen sie über vielfältige und oft langjährige Erfahrungen. Sie unterstützen sich gegenseitig und geben ihr Wissen weiter. Auch wissen sie, wo sie nach der medizinischen Versorgung, z.B. im Krankenhaus, weitere Hilfe vor Ort finden können.

Damit diese wertvolle Hilfe weiterbestehen kann, suchen wir dringend **Gruppenleiter:innen in ganz Kärnten**. Bei Interesse melden Sie sich bitte unverbindlich beim Dachverband Selbsthilfe Kärnten. In einem gemeinsamen Gespräch können wir am besten die nächsten Schritte und die Unterstützung durch das Büro des Dachverbandes überlegen, so dass der Aufwand für Einzelne möglichst gering bleibt.

### INFORMATION ZU DEN TERMINEN

Unter „**Termine Selbsthilfegruppen**“ finden Sie jene Gruppen, die tatsächlich Gruppentreffen im Sinne der Selbsthilfe anbieten – also regelmäßig, vertraulich, offen für neue Mitglieder, kostenlos und ohne wirtschaftliche Interessen.

Unter „**Veranstaltungen Selbsthilfegruppen**“ finden Sie Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und deren Leitungen, die zusätzlich zu Gruppentreffen stattfinden wie z. B. Turnen, Vorträge, Beratungen ...

Wir hoffen, dass die Termine damit für Sie übersichtlicher sind. Wenn Sie einen Irrtum oder gar Fehler entdecken, zögern Sie bitte nicht, uns Feedback zu geben – nur so können wir die Informationen zu Ihrer Zufriedenheit gestalten.

# Termine/Gruppentreffen 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](http://www.selbsthilfe-kaernten.at).

Der **DV Selbsthilfe Kärnten** ist zu den gewohnten Öffnungszeiten (MO bis DO von 8:30–14 Uhr) telefonisch unter ☎ 0463/50 48 71 und per Mail unter ✉ [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

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

### 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:

☎ 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

### Selbsthilfe bei Demenz Klagenfurt

#### Klagenfurt:

**13.11./11.12./15.1.**, 18 Uhr, SeneCura Pflegezentrum Kreuzbergl, Henselstraße 1a

#### Demenz-Café Klagenfurt:

**6.11./4.12./8.1.**, 9 Uhr, Altenwohn- und Pflegeheim St. Peter, Harbacher Straße 72

#### Gesprächsrunde via Internet mit

#### Mag.<sup>a</sup> Christine Leyrouz:

**20.11./18.12./22.1.**, 18 Uhr Anmeldung:

✉ [hp15501@gmx.at](mailto:hp15501@gmx.at)

👤 Hannelore Pacher ☎ 0699/125 934 84

🌐 [www.selbsthilfe-bei-demenz-klagenfurt.com](http://www.selbsthilfe-bei-demenz-klagenfurt.com)

### Selbsthilfegruppe Demenz Villach für Angehörige von Demenzpatienten Villach:

**18.11./16.12./20.1.**, 16 Uhr, im Steirerhof (kleiner Saal), Warmbader Straße 4

#### Demenz-Café Villach:

**5.11./3.12./7.1.**, 9 Uhr, Diakonie – Haus Maria Gail, Arnold-Clementschtsch-Straße 55

👤 Edith Kronschlager, Elisabeth Terbuch

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

### Angehörige von Demenzkranken Lavanttal Wolfsberg:

**19.11./17.12.**, 16 Uhr, LKH Wolfsberg,

Paul-Hackhofer-Str. 9, Seminarraum 3

👤 Ildiko Frajuk ☎ 0650/220 33 68

✉ [frajuk99@gmail.com](mailto:frajuk99@gmail.com)

👤 Verena Greilberger ☎ 0660/556 42 60

### Alzheimer und Demenz, 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

**13.11.**, 16 Uhr, Restaurant Inside, Ossiacher Zeile 70, Villach

## ATEMWEGERKRANKUNG

### SHG Atemwegserkrankte

**4.11./2.12.**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe

Kärnten\* 👤 Johanna Selisnik ☎ 664/890 10 51

✉ [h.selisnik@gmx.at](mailto:h.selisnik@gmx.at)

## BARRIEREFREI

### Klagenfurt barrierefrei

**1.11./6.12./3.1.**, 14 Uhr, Cafe Lilli, Domplatz 1,

Klagenfurt 👤 Patrick Suklitsch-Wilplinger

☎ 0664/451 65 06

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

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

## MORBUS BECHTEREW

### Österr. Vereinigung Morbus Bechterew -

### Landesstelle Kärnten Bechterew-Selbsthilfe

**27.11./29.1.**, 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)

## CONTERGAN

### SHG der Contergan-Thalidomid-Geschädigten

### Österreichs – Landesstelle Kärnten

👤 Helga Napetschnig ☎ 0650/370 50 21

✉ [napetschnig.helga@gmail.com](mailto:napetschnig.helga@gmail.com)

## DEPRESSION

### SHG Depressive Verstimmungen, Gmünd

**13.11./11.12./8.1.**, 13:30 Uhr, Evangelische Kirche

Gmünd, Gieß an der Lieser 5, 9853 Gmünd

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SHG Angst-Panik-Depression-Burnout Klagenfurt

**13.11./27.11./11.12./8.1./22.1.**, 17:45 Uhr,

Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\*

## ERWORBENE HIRNSCHÄDIGUNG

### SHG Erworbene Hirnschädigung - Gemeinsam statt einsam

**Villach:** 👤 Mag.<sup>a</sup> Martina Bergner

☎ 0664/972 59 36 ✉ [martinabergner57@gmail.com](mailto:martinabergner57@gmail.com)

### SHG HIRNverletzt vernetzt

👤 Ricarda Motschilnig ☎ 0660/723 79 95

✉ [office@hirnverletzt.at](mailto:office@hirnverletzt.at) 🌐 [www.hirnverletzt.at](http://www.hirnverletzt.at)

### HIRNverletzt vernetzt-Cafés

**Wolfsberg:** **montags**, 9 Uhr, Café Lebensgefühl,

Johann-Offner-Straße 12, Wolfsberg

👤 Reinhold Ninaus ☎ 0664/542 50 34

## ENDOMETRIOSE

### SHG Endometriose

👤 Emilia Andonova ☎ 0660/244 30 44

✉ [verein@endometriose-kaernten.at](mailto:verein@endometriose-kaernten.at)

🌐 [www.endometriose-kaernten.at](http://www.endometriose-kaernten.at)

## EPILEPSIE

### SHG Epilepsie Kärnten

**23.11.**, 14 Uhr/**14.12.**, 12 Uhr/**25.1.**, 14 Uhr,

Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

👤 Alexandra Hölbling

☎ 0650/844 19 41 ✉ [xandi.3972@gmx.at](mailto:xandi.3972@gmx.at)

## ESSSTÖRUNG

### SHG Overeaters Anonymous

**dienstags**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\* 👤 ausschließlich nach tel. Voran-

meldung bei Sabine ☎ 0677/636 900 01

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

## FIBROMYALGIE

### SHG Fibromyalgie Kärnten

**21.11./19.12./23.1.**, 15 Uhr, Privatklinik Villach,

Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach

👤 DV Selbsthilfe Kärnten\* oder

DGKP Boris Sidorenko ☎ 0650/304 66 99

## HÖRBEETRÄCHTIGUNG

### SHG für Schwerhörige und deren Angehörige - Kärnten

**9.11./14.12./11.1.**, 10 Uhr, Gruppenraum DV

Selbsthilfe Kärnten\*

### SHG Eltern hörbeeinträchtigter Kinder - Kärnten

**28.11./23.1.**, 16:30 Uhr, Forum besser Hören,

Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt

### SHG Cochlea Implantat - Kärnten

**14.11./12.12./9.1.**, 17 Uhr, Forum besser Hören,

Gasometergasse 4a, Eingang Platzg., Klagenfurt,

Alle Termine nach Anmeldung:

☎ 0463/310 380 oder ✉ [office@besserhoeren.org](mailto:office@besserhoeren.org)

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

## KOPFSCHMERZEN

### SHG Kopfweh

👤 Sandra Aberger ☎ 0680/130 15 14

✉ [sandra.aberger@drei.at](mailto:sandra.aberger@drei.at)

## KREBS

### SHG Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Villach:

**29.11./13.12./31.1.**, 14 Uhr, LKH Villach, Nikolai-

gasse 43, Villach 👤 Monika Feindt

☎ 04242/420 07 oder 0664/341 64 37

### SHG Nordic Walking für Betroffene von Krebs

**mittwochs**, 10 Uhr, Fischerwirt/Kreuzbergl,

Klagenfurt

### SHV Darmkrebs - Verein für Darmkrebs-

informationen 👤 Helga Thurnher ☎ 01/714 71 39, 0676/9340746

**21.11./19.12./23.1.**, 17 Uhr, Darmgruppe: Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach  DGKP Boris Sidorenko  0650/304 66 99

### LUPUS ERYTHEMATODES

#### SHG Lupus Erythematodes

 Evelin Radocha  0650/666 62 40

### MISSBRAUCH

#### SHG Seelenstammtisch für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer

##### Klagenfurt:

**2.12./27.1.**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*  Jörg Rothenpieler  0664/376 58 50

 [joerg.rothenpieler@chello.at](mailto:joerg.rothenpieler@chello.at)

##### Villach:

**18.11./20.1.**, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach  Jörg Rothenpieler  0664/376 58 50  [joerg.rothenpieler@chello.at](mailto:joerg.rothenpieler@chello.at)

### MULTIPLE SKLEROSE

#### SHG Multiple Sklerose

##### St. Veit/Glan:

**25.11./9.12./27.1.**, 15 Uhr, Gasthaus Autohof Schnitzer, Völkermarkter Straße 55, St. Veit/Glan  Martina Pretis  0664/204 69 72

 [martinapretis@gmx.at](mailto:martinapretis@gmx.at)

##### Völkermarkt:

**28.11./12.12.**, 13 Uhr, Café Lisi, Hart 23, Eberndorf  Valentin Wutte  0664/407 13 00

 [valentin.wutte@hotmail.com](mailto:valentin.wutte@hotmail.com)

### NARZISSMUS

#### SHG Narzissmus im Alltag

##### Klagenfurt:

**28.11./12.12./23.1.**,  DV Selbsthilfe Kärnten\*

##### Villach:

**8.11./6.12./3.1.**, 18 Uhr, Privatklinik Villach, Dr.-Walter-Hochsteiner-Straße 4, Villach  
Vor Anmeldung erbeten!  DV Selbsthilfe Kärnten\*

### NEBENNIERE

#### SHG Nebenniere

**4.12.**, 17 Uhr, Cafe Bernold, im 2. Stock, Nikolaiplatz 2, Villach

### OSTEOPOROSE

#### SHG Osteoporose

##### Ferlach:

 Sonja Woschnak  0664/830 43 50 oder  04227/2435

##### Spittal/Drau:

**21.11./19.12.**, 17 Uhr, Gasthaus Brückenwirt Vereinslokal, Spittal/Drau  Franz Kohlweiss  0699/17 22 88 46  [franz.kohlweiss@aon.at](mailto:franz.kohlweiss@aon.at)

### MORBUS PARKINSON

#### SHG Parkinson-Patient:Innen/Angehörige Oberkärnten:

**12.11./10.12./14.1.**, 14 Uhr, Hotel Schloss Lerchenhof, Untermöschach/Hermagor

 Adolf Koffler, MBA  0664/73 75 75 73,

 [office@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:office@parkinsonselbsthilfe.at)

### Klagenfurt:

**19.11./17.12.**, 15 Uhr, Privatklinik Maria Hilf, Radetzkystraße 35, Klagenfurt  Ingrid Bliem  0681/10 52 29 42

 [ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:ingrid.bliem@parkinsonselbsthilfe.at)

##### St. Veit/Glan:

**12.11./11.12./15.1.**, 13:30 Uhr, Vereinstreff der Stadt St. Veit/Glan, Bahnhofstraße 11

 Harald Horn  0664/40 15 100

 [herald.horn@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:herald.horn@parkinsonselbsthilfe.at)

##### Villach:

**21.11./19.12./16.1.**, 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach

 Adolf Koffler, MBA  0664/73 75 75 73

 [office@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:office@parkinsonselbsthilfe.at)

### PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

#### SHG Pflegende Angehörige

**6.11./4.12.**, 14 Uhr, Der Sandwirt, Pernhartgasse 9, Klagenfurt, Teilnahme nur mit

voriger Anmeldung:  Dr.<sup>in</sup> Claudia Muri

 [claudia.muri@gmx.at](mailto:claudia.muri@gmx.at) oder

WhatsApp/SMS  0664/811 53 11

### PLÖTZLICHER KINDSTOD

#### SHG Plötzlicher Kindstod

 Elfi Köstenberger  0660/880 89 90

 [k.elfi@hotmail.com](mailto:k.elfi@hotmail.com)

### ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

#### HPE Kärnten – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

 [office@hpe.at](mailto:office@hpe.at)  [www.hpe.at/kaernten](http://www.hpe.at/kaernten)

 0664/851 87 50

**Klagenfurt:** **15.11./20.12./17.1.**, 17 Uhr, Vortragssaal Caritas, Sandwirtgasse 2 (Eingang Kolpinggasse)

 Andrea Holler  0664/851 87 50

**Villach:** **21.11./19.12./16.1.**, 19 Uhr, Atelier Kunterbunt, Evang. Pfarrgemeinde, W.-Hohenheimstraße 3  Andrea Holler  0664/851 87 50

**Völkermarkt:** **29.11./26.1.**, 18 Uhr, Pfarrhaus Völkermarkt, Kirchgasse 8

### PSYCHOSEN

#### SHG Psychose Villach

ausschließlich nach tel. Voranmeldung

 0677/63 32 51 20

### PSYCHOSOMATIK

#### SHG Psychosomatik Villach

**12.11./10.12./14.1.**, 18 Uhr, Seminarraum des LKH Villach, Nikolaigasse 43

### RHEUMA

#### SHG Rheuma Klagenfurt

**4.12.**, 13 Uhr/22.1., 14 Uhr, Gasthof Krall, Ehrentaler Straße 57

 Christa Pachel  0660/363 63 00

#### SHG Rheuma Villach

**12.11./10.12./14.1.**, 15 Uhr, Warmbaderhof, Kadischenalle 22-24, 9504 Villach

 Maria Liebhart  0664/431 03 82

 [maria.liebe7639@gmail.com](mailto:maria.liebe7639@gmail.com)

### SCHLAGANFALL

#### SHG für Schlaganfallerkrankte, Klagenfurt

**montags 4.11./2.12./13.1.**, 14 Uhr, Hotel

Rokohof, Villacher Str. 135, Klagenfurt

 DV Selbsthilfe Kärnten\*

### SENIOREN

#### SHG 60+ und 70++

**13.11./4.12./18.12./8.1./29.1.**, 10 Uhr, Krankenhaus Waiern, Raum 220, Feldkirchen

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

### STOMA

#### SHG Stoma Villach

**7.11./19.12.**, 13 Uhr, Restaurant Jedermann, Bleibergerstraße 107

 Wilhelm Ladenhauf  0664/183 12 83

 [willi.ladi@aon.at](mailto:willi.ladi@aon.at)

#### SHG Stoma St. Veit

**3.12.**, 14 Uhr, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit, Spitalgasse 26

### SUCHT

#### SHG Insiders – Angehörige von

##### Drogenabhängigen

**14.11./12.12./16.1.**, 18 Uhr, Gruppenraum DV Selbsthilfe Kärnten\*

### TOURETTE-SYNDROM

#### SHG „Kopfkino“ für Tourette-Erkrankte und Angehörige

**29.11.**, 17 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach

 Dunja Alexandra Mormone

 0660/841 22 22

 [kopfkinoakaernten@gmail.com](mailto:kopfkinoakaernten@gmail.com)

**Interessent:innen gesucht**

### TRANSGENDERTRANSGENDER

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

**2.11./7.12./4.1.**, 15 Uhr, Kardinalplatz 6,

Klagenfurt  Edith Walzl  0660/664 73 83

 [edith.walzl@gmx.at](mailto:edith.walzl@gmx.at)

### VERHALTENAUFFÄLLIGKEITEN BEI (KLEIN-) KINDERN

#### SHG Verhaltensauffälligkeiten bei (Klein-) Kindern

 DV Selbsthilfe Kärnten\*

**Interessent:innen gesucht**

### VERWAISTE ELTERN

#### SHG für Verwaiste Eltern

ausschließlich nach tel. Voranmeldung

 Gabriele Kastinger Bed  0650/242 59 99

 [schule.wg@gmail.com](mailto:schule.wg@gmail.com)

### ZWÄNGE

#### SHG Zwänge Kärnten

 Berta Lackner  0650/489 83 33

 [berta.lackner@gmx.at](mailto:berta.lackner@gmx.at)

# Veranstaltungstermine der Kärntner Selbsthilfegruppen (SHG) und Verbände

## Österreichischer Herzverband – Landesverband Kärnten - Koronarturnen Kärnten Klagenfurt, Villach, Wolfsberg, Laas, Spittal/Drau, Althofen

**5.11.**, 16 Uhr, 31. Kärntner Herztage, Klinikum Klagenfurt, Speisesaal, Klagenfurt  
Nähere Details zu den Terminen [www.herzverband-ktn.at](http://www.herzverband-ktn.at)

Präsident Ing. Dietmar Kandolf  
☎ 0463/501 755 oder ☎ 0660/767 10 00  
✉ [office@herzverband-ktn.at](mailto:office@herzverband-ktn.at)

## Österreichische Diabetikervereinigung

**24.11.**, 08:30 - 11:15 Uhr, 21. Diabetes – Infotag, Krankenhaus Laas, Hermagor  
Walter Isopp  
☎ 0680/245 65 24 ✉ [w.isopp@gmx.at](mailto:w.isopp@gmx.at)

## Niere Kärnten

**30.11./1.12.**, 10 - 17 Uhr, Weihnachtsmarkt/Klein-kunst Ausstellung, Roundeau Schloss Ferlach, Sponheimer Platz 1, Ferlach  
Patrick Suklitsch-Wilplinger  
☎ 0664/451 65 06  
✉ [patricksuklitsch@gmail.com](mailto:patricksuklitsch@gmail.com)

**1.12.**, 12 Uhr Weihnachtsfeier Wolfsberg, Konditorei-Cafe Eberhard, St. Johannerstraße 3  
Marianne Malle  
☎ 0664/862 11 54

**8.12.**, 12 Uhr, Weihnachtsfeier Spittal/Drau, GH Brückenwirt, Wirtschaftsbrücke 2  
Roland Mihaljevic  
☎ 0664/738 78 213

**15.12.**, 12 Uhr, Weihnachtsfeier Klagenfurt, Gasthaus Puck, Zollfeld 1, 9063 Maria Saal  
Ing. Max Taferner  
☎ 0650/354 42 63 oder  
Katja Klimbacher  
☎ 0664/448 68 23

## Niere Kärnten und Klagenfurt barrierefrei

**06.12.**, 15 Uhr, Benefiz-Weihnachtskarten-Shooting: Erstelle dein Weihnachtsfoto mit Weihnachtsmann, Weihnachtselven und Weihnachtsstimmung; Café Lilly, Domplatz 1, 9020 Klagenfurt.

**24.12.**, 19 Uhr, Umtrunk für Familien-Feiermuffel – Der etwas andere Stammtisch, Café Lilly, Domplatz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. Anmeldung erbeten unter ☎ 0664/45 16 506.

## Osteoporose Ferlach

**18.11.**, 18:30 Uhr, Jahreshauptversammlung, ÖGB Raum im Rathaus Ferlach

**16.12.**, Weihnachtsfeier, Zeit und Ort werden bekannt gegeben

**20.1.**, 18:30 Uhr, Jahresplanung 2025

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

Gedächtnistraining:

**20.11./11.12./15.1.**, 14 Uhr, Arbeiterheim Ferlach

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

## Parkinson Tischtennisgruppe

Der TTC-Felsberger Gurnitz bietet wöchentlich Trainingseinheiten an.

Agnes Jan  
☎ 0650/271 70 70

## Parkinsongymnastik – Oberkärnten

**jeden Dienstag (außer an Dienstagen mit Gruppentreffen)**, 14:30 Uhr, Gaital Klinik, Radniger Str. 12, Hermagor

Adolf Koffler, MBA  
☎ 0664/73 75 75 73  
✉ [office@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:office@parkinsonselbsthilfe.at)  
🌐 [www.parkinsonselbsthilfe.at](http://www.parkinsonselbsthilfe.at)

## Parkinsongymnastik – Villach

**jeden Donnerstag (außer an Donnerstagen mit Gruppentreffen)**, 14 Uhr, Privatklinik Villach, Dr. Walter-Hochsteiner-Str. 4, Warmbad-Villach

Adolf Koffler, MBA  
☎ 0664/73 75 75 73  
✉ [office@parkinsonselbsthilfe.at](mailto:office@parkinsonselbsthilfe.at)  
🌐 [www.parkinsonselbsthilfe.at](http://www.parkinsonselbsthilfe.at)

## Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

**30.11.**, 9 - 13 Uhr, HBLA für Land- und Ernährungswirtschaft Pitzelstätten, 9061 Klagenfurt-Wölfnitz, Anmeldung bis 23.11.:

☎ [kaernten@zoeliakie.or.at](mailto:kaernten@zoeliakie.or.at) ☎ 0680/206 64 04

**10.1.2025**, 17:30 Uhr, Gasthof Annenhof, Rennsteinerstraße 11, Villach, Anmeldung bis 6.1.: ✉ [kaernten@zoeliakie.or.at](mailto:kaernten@zoeliakie.or.at)  
☎ 0680/206 64 04

# Behindertenverband/ Beteiligtenvertretung

## CMT AUSTRIA

### Interessengemeinschaft 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)

## DIABETES

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

Walter Isopp  
☎ 0680/245 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  
☎ 0650/451 02 31

## HÖRBEINTRÄCHTIGUNG:

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

**ÖGK Kundenservice St. Veit/Glan**, Platz am Graben 4, Termine: **6.11./4.12.**, 10 - 12 Uhr

**BH Feldkirchen**, Milesistraße 10, Termine: **11.11./9.12./13.1.**, 9 - 11 Uhr

**ÖGK Kundenservice Spittal/Drau**, Feldstr. 1, Termine: **5.11./3.12./7.1.**, 10 - 12 Uhr

**ÖGK Kundenservice Wolfsberg**, Roßmarkt 13; Termine: **19.11./17.12./21.1.**, 9 - 11 Uhr

**ÖGK Kundenservice Völkermarkt**, Seenstraße 2, Termine: **19.11./17.12./21.1.**, 14 - 16 Uhr

**ÖGK Kundenservice Villach**, Zeidler-von-Görz-Str. 3, Termine: **26.11./28.1.**, 9 - 11 Uhr

**ÖGK Kundenservice Hermagor**, Egger Straße 7, Termine: **27.11./22.1.**, 10 - 12 Uhr

# Rückblick

## Selbsthilfe-Forum

Am **2. September** fand das dritte Selbsthilfe-Forum dieses Jahres statt. Auf Wunsch der Selbsthilfegruppen informierte unser



Präsident Karl Felsberger – Experte im Versicherungswesen – über Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung für Selbsthilfegruppen und -vereine. Er stand mit seiner Expertise den zahlreichen Fragen der Teilnehmer:innen zur Verfügung.



## Frauenmesse

Am Samstag, dem **21. September**, fand im Parkhotel Villach die Frauenmesse statt. Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten war mit Julia Buttazoni und Eva Lipuschek vor Ort. Neben interessanten Vorträgen gab es Informationen für Frauen aller Altersgruppen und aller Lebenslagen aus den Bereichen Arbeit, Gesundheit und Soziales.

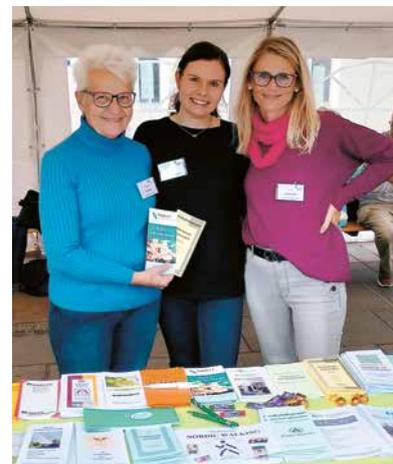
## Weiterbildung

Die dritte Weiterbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen-Leiter:innen fand am **17. September** unter dem Titel „Selbstpräsentation und Medienerreichbarkeit“ statt. Die Seminarleiterin Sabrina Hafner erarbeitete mit den Teilnehmer:innen die Themen Netzwerkarbeit, Interviewtechniken, Körpersprache und Eloquenz, Präsentationstechnik, Rollenverständnis (Sender/Empfänger), technische Grundlagen in der Onlinepräsenz und sicheres Auftreten im Gespräch/Interview.



## Stadt der Generationen

Die beliebte Veranstaltung „Stadt der Generationen“ fand am **26. September** am Neuen Platz in Klagenfurt statt. Hier gab es wieder ein großes Angebot an Informationen und zahlreiche Aussteller:innen. In vielen Gesprächen mit Interessent:innen, Institutionen und Anbieter:innen konnten Erfahrungen ausgetauscht und Informationen über den Dachverband Selbsthilfe Kärnten weitergegeben werden.



## Tag der offenen Tür

Am Tag der offenen Tür am **30. August** präsentierte sich der Dachverband Selbsthilfe Kärnten an seinem neuen Standort. Die Zahl der Besucher:innen und Gratulant:innen war groß. Wir durften Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Scheucher-Pichler, Dr.<sup>in</sup> Elke Schindler, Dr. Patrick Fasching, Martin Kahlig, Ulrike Herzig, Winfried Sepin, Dr. Martin Spendel und Patrizia Tengg-Spendel, Mag.<sup>a</sup> Carol Griesser und Boris Sidorenko und zahlreiche Vertreter:innen der Selbsthilfegruppen begrüßen. Alle waren begeistert von den neuen Räumlichkeiten. Wir bedanken uns herzlich bei Hanni Selisnik für die tatkräftige Unterstützung von Birgit Gesierich beim Bewirten der Gäste.



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

Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten  
(ZVR-Zahl: 949747510), Gutenbergstraße 7,  
9020 Klagenfurt/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

# Selbsthilfegruppen- gründungen in Kärnten

## Verein Haarausfall Österreich

**W**ir freuen uns, euch unseren neuen Verein - Haarausfall Österreich (von Betroffenen für Betroffene) vorzustellen, der im Mai dieses Jahres gegründet wurde und sich nun im Aufbau befindet. Unser Verein richtet sich an alle Menschen, die unter Haarausfall jeglicher Art leiden, sowie an ihr Umfeld. Gegründet wurde der Verein von fünf Frauen, die in Österreich verteilt wohnen und selbst mit Alopezie leben oder auch durch eine Chemotherapie die Haare verloren haben und ihre Erfahrungen weitergeben möchten.

Der Verein Haarausfall Österreich ist angelehnt an den langjährig bestehenden AAD Deutschland. Dort finden jährlich Treffen mit 600 bis 700 Personen statt, die sich austauschen, vernetzen und

informieren. Auch wir wollen das Thema Haarausfall in Österreich von der Tabuthemenliste streichen, eine Plattform bieten und umfassend informieren. Unser Ziel ist es, eine starke Gemeinschaft zu schaffen, die sich gegenseitig unterstützt und das Bewusstsein für die Herausforderungen und Lösungen rund um Haarausfall schärft.

In Kärnten wird die Selbsthilfegruppe von **Janin Baumann** geleitet, die selbst seit 30 Jahren mit Alopecia Universalis lebt und anderen Mut machen möchte:

☎ 0676/5800877

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

Im September ist weltweit der

**Alopecia Awareness Month** - Save the Date: 27. September 2025

## Selbsthilfegruppe „Nebenniere“

**D**ie Nebenniere ist ein kleines Organ, das beidseits oberhalb der Nieren liegt. Es ist eine der Haupthormondrüsen in unserem Körper und produziert unter anderem das lebenswichtige Hormon „Cortisol“. Jede Nebenniere besteht aus zwei Anteilen: Im Inneren das Nebennierenmark und außen die Nebennierenrinde. Im Nebennierenmark werden vor allem die Stresshormone Adrenalin und Nordadrenalin gebildet. In der Nebennierenrinde vor allem die Hormone Aldosteron, Cortisol und DHEA. Sowohl der Ausfall der Nebennierenhormone als auch eine Überproduktion der verschiedenen Nebennierenhormone kann zu Erkrankungen führen.

Wir wollen diese Erkrankung öffentlicher machen, da es noch viel zu wenig Informationen darüber gibt. Viele Betroffene,

wissen gar nicht, dass sie an einer Nebennierenerkrankung leiden. Außerdem möchten wir die Symptomatik näher beschreiben.

Die Krankheit äußert sich durch

- dauerhaften oder anfallsweisen Bluthochdruck
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Schweißausbrüche
- Herzrasen bzw. Herzrhythmusstörungen
- Zittern
- Diabetes mellitus
- Gewichtsabnahme
- Nervosität, Angstzustände
- Angina pectoris

### Kontakt & Information:

Frau **Elena Knauder** ☎ 0676/974 02 54

✉ [eknauder@edu.aau.at](mailto:eknauder@edu.aau.at)