

# Selbsthilfe im Blickpunkt



Infoblatt des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

## Ehrungen für Selbsthilfegruppen im Rahmen der 2. NÖ SH-Landeskonferenz in St. Pölten



Bei der 2. NÖ SH-Landeskonferenz des DVB der NÖ SHG und der NÖGKK wurden Selbsthilfegruppen und -vereine für ihr langjähriges Engagement ausgezeichnet: Frauenselbsthilfe nach Krebs Verein Baden (20 Jahre); Verein Schlaganfall Selbsthilfe NÖ Krems (10); Frauenselbsthilfe nach Krebs Verein St. Pölten (25); Österr. Diabetikervereinigung Gruppe St. Pölten (25); Aktive Diabetiker Austria Gruppe Traismauer-Krems (10); NÖ Klinefelter-Syndrom SHG (5); SHG „Lichtblick“ für Eltern von behinderten Kindern (5); Cochlea Implantat Austria SHG NÖ (5); SHP – SH Prostatakrebs Landesverein NÖ (10) sowie Restless Legs Dachverband Österreich Landesstelle NÖ (10) - im Bild mit dem Kassier des DVB der NÖ SHG Peter Maly (v. l.). Mehr zur Konferenz auf den Seiten 4-5. Foto: FX Lahmer

### Anmeldung für die Schulungen 2010

Der Dachverband der NÖ SHG bietet auch im kommenden Jahr wieder interessante Weiterbildungsmöglichkeiten. Das Anmeldeformular finden Sie auf *Seite 11*

### Großes Dankeschön an Ulli Bachhofer

Teamfähigkeit und Kontaktfreudigkeit machten sie zu einer verlässlichen Ansprechpartnerin für SHG. Jetzt scheidet Ulli Bachhofer als DVB-Mitarbeiterin aus. *Seite 20*

### Datenerhebung 2010 Was gibt es Neues?

Zur Aktualisierung des NÖ Selbsthilfegruppen-Verzeichnisses und der Homepage ersuchen wir Selbsthilfegruppen/vereine den Erhebungsbogen auszufüllen. *Seite 12*

## INHALTSVERZEICHNIS

Ehrungen für Selbsthilfegruppen	Seite 1
Impressum, Dachverband-Büroteam NEU	Seite 2
LH-Stv. Sobotka zur Servicestelle der SHG NÖ	Seite 3
Rückblick auf die Selbsthilfe-Landeskonferenz „Anti-Mobbing-Gesetz“	Seite 4-5 Seite 6
Herzverband Fachvortrag, MS-Fahrt ins Blaue	Seite 7
Restless-legs, Sicherheit im Seniorenhaushalt	Seite 8
Gerhard Heilig zur 24-Stunden-Betreuung	Seite 9
Aus- und Weiterbildung 2010	Seite 10
Anmeldeformular für Weiterbildungskurse	Seite 11
Formular betreffend Datenerhebung 2010	Seite 12
Seminar-Rückblick, neue DVB-Mitglieder	Seite 13
Kindertrauergruppe, SHG Nierenkranke	Seite 14
Hermine Mandl: „Gutes Leben“	Seite 15
Zivilverfahrensnovelle, Sprechstunden, Wittlinger Therapiezentrum bei Frauen-SHG	Seite 16
Primarius Dr. Brenneis über Parkinson	Seite 17
Helmut Markovits zum Thema Parkinson	Seite 18
15-Jahr SHG Parkinson, Parkinsonkontakte	Seite 19
Dank an Ulli Bachhofer, Weihnachtswünsche	Seite 20



**DACHVERBAND-BÜROTEAM NEU.** Mit Jänner ändert sich einiges im Büro des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen. Ab kommendem Jahr werden Ihnen Mag. Renate Gamsjäger, Claudia Fieglmüller (sitzend v. l.), Monika Schmalzl und Christine Hüttner (v. l.) mit Rat und Tat zur Seite stehen. *Foto: Lahmer*

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag: 09.00 - 16.00 Uhr**

**Dienstag: 12.00 – 17.00 Uhr**

**Mittwoch: 9.00 – 13.00 Uhr**

**Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr**

**NEU! Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr**

### Gefördert durch

**NÖGUS**

**(NÖ Gesundheits- u. Sozialfonds)**

**sowie vom Land NÖ**



## IMPRESSUM

**Medieninhaber u. Herausgeber:**

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DVB)

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Kurt Hiess, Obmann (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge).

**Beitrags- und Anzeigenannahme:**

Wiener Str. 54 / Stiege A / 2. Stock (Tor zum Landhaus), 3109 St. Pölten, Tel.: 02742/22644, Fax: 22686  
ZVR-Zahl: 244690535, Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)  
Internet: [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

**Redaktionsteam:**

Harald Bachhofer, Mag. Renate Gamsjäger, Claudia Fieglmüller, Christine Hüttner, Elfriede Schnabl, Xaver Lahmer. Alle Angaben und Daten wurden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Dennoch gibt es keine Gewähr für deren Richtigkeit. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

**Druck:** Offset 3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000  
Druckauflage: 5.000 Stück

Die nächste Ausgabe unserer Zeitung erscheint im März 2010. Wir freuen uns auf die Zusendung Ihrer Berichte - **Fotos bitte mit Namen der Personen.**

**Einsendeschluss: Freitag, 5. Februar 2010.**

## Neue Möglichkeiten für NÖ Selbsthilfegruppen

LH-Stv. Sobotka: „Die Förderung von Selbsthilfe ist dem Land ein großes Anliegen.“



Das Büro des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen wird zur „Servicestelle der Selbsthilfe Niederösterreich“. „Für das Jahr 2010 hat das Land Niederösterreich Mittel zur Verfügung gestellt, die den Ausbau des Büros des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen zu einer Selbsthilfe-Servicestelle ermöglichen“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

Und weiter: „Das erweiterte Angebot der Selbsthilfe Servicestelle soll Selbsthilfegruppen in Niederöster-

reich bedarfsgerecht in organisatorischen und inhaltlichen Angelegenheiten unterstützen und damit den Selbsthilfegedanken weiter fördern.“

Die Förderung von Selbsthilfe ist dem Land Niederösterreich ein großes Anliegen. So fördert der NÖGUS seit seinem Bestehen Projekte von Selbsthilfegruppen. Weiters beteiligen sich bereits über die Hälfte der NÖ Landeskliniken am Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Für LH-Stv. Wolfgang Sobotka eine Selbstverständlichkeit: „Patientenbeteiligung und Förderung von Selbsthilfe sind für uns keine leeren Schlagworte.“

### Farbkopiergerät für DVB-Mitglieder

„Wir werden die gewährten Angebote für die Gruppen weiter ausbauen, aber auch neue Möglichkeiten schaffen,“ skizziert DVB-Obmann Kurt Hiess. Es ist zum einen daran gedacht, räumliche und technische Angebote für Gruppen bereit zu stellen. So steht ab Jänner ein Farbkopiergerät für die Mitglieder-Gruppen zur Verfügung um Folder (A4) und Kleinplakate (A3) drucken und ver-

vielfältigen zu können.“

Hiess weiter: „Zum ändern wird die Beratung der Gruppen in der Gründungsphase oder bei Problemen noch aktiver als bisher möglich sein. 2010 findet erstmals ein Tag der Selbsthilfe in NÖ statt.“

### NÖGUS, FGÖ und NÖGKK

Das Weiterbildungsprogramm für Mitglieder-Gruppen wird weitergeführt, ebenso die Kooperation des Dachverbandes mit dem NÖGUS, der Landeskliniken-Holding und der NÖGKK. Die laufend aktuell geführte Liste der Mitgliedergruppen und die neu gestaltete Homepage erleichtern die Suche nach Gruppen und die Vermittlung von Betroffenen an Selbsthilfegruppen.

Um dies alles personell bewältigen zu können, wird Mag. Renate Gamsjäger ab Jänner vom NÖGUS zum Dachverband wechseln und die Leitung der Servicestelle übernehmen.

„Damit wird die Aufbauarbeit, die der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen seit fast zehn Jahren geleistet hat, weiterentwickelt“ meint LH-Stv. Sobotka abschließend.

## Angebote der Servicestelle des DVB der NÖ Selbsthilfegruppen

Der Ausbau des DVB-Büros in St. Pölten als Selbsthilfe-Servicestelle wird Dank der Förderzusage des Landes Niederösterreich - NÖGUS und GS 5 - möglich.

Ab Jahresbeginn 2010 werden schrittweise bewährte bestehende Angebote für die Gruppen ausgebaut beziehungsweise erweitert:

- Kopiergerät für die Mitglieder-Gruppen für Format A3 und A4
- Gruppen werden bei der Grün-

derung noch aktiver als bisher möglich, unterstützt.

- 2010 findet in Niederösterreich erstmals ein Tag der Selbsthilfe statt. Details dazu folgen in der nächsten Ausgabe unserer Zeitung und auf der Homepage [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at).
- einmal pro Monat werden regionale Sprechstage angeboten (siehe Terminhinweise auf Seite 16)
- im Rahmen der Weiterbildung

stehen zahlreiche interessante Kurse zur Auswahl (siehe Seite 10)

- Ulli Bachhofer verlässt mit Jahresende das DVB-Büro (siehe Seite 20)
- Mag. Renate Gamsjäger wird ab Jänner die Büro-Leitung der Servicestelle übernehmen
- das bewährte Team der Servicestelle - Christine Hüttner und Claudia Fieglmüller - wird durch Frau Monika Schmalzl ergänzt.

## Erfolgreiche 2. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz

Über 70 VertreterInnen von NÖ Selbsthilfegruppen und -vereine nahmen an der „2. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz“ teil. Dabei bekräftigte DVB-Obmann Kurt Hiess und Willibald Moik, Leiter der Stabstelle für Prävention und Gesundheitsförderung der NÖGKK, die Weiterführung der Zusammenarbeit von Dachverband und NÖGKK im Interesse der PatientInnen.

DVB-Schriftführerin Christine Hüttner und Obmann-Stv. Elfriede

Schnabl gaben einen Rückblick auf die Stammtische 2009, die insgesamt von 115 SHG-VertreterInnen besucht wurden. Besonders erfreulich sind die positiven Reaktionen der TeilnehmerInnen auf die Vorträge und Inhalte der Stammtische.

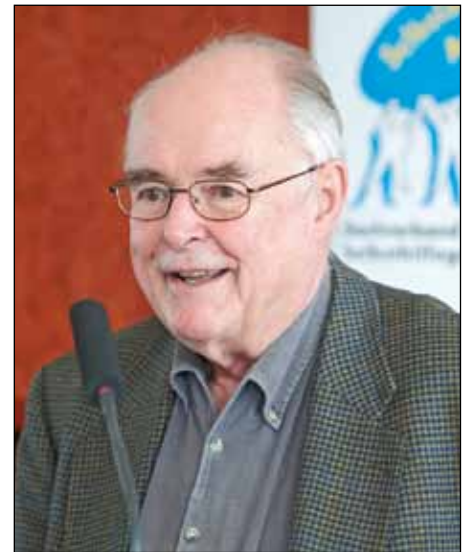
Das Referat von Bezirksinspektor Peter Reiter zum Thema „Eigentumssicherung“ - in Fortsetzung des Schwerpunktes „Sicherheit“ bei den Stammtischen - stieß auf großes Interesse.

Abschließend ehrte der Dachverband langjährig bestehende Gruppen für ihren Einsatz für Betroffene. Durch das Programm führte Peter Maly, Kassier des Dachverbandes, als versierter Moderator.

Die 2. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz brachte für die TeilnehmerInnen viele Anregungen und ermöglichte es, Kontakte zu knüpfen und auszubauen. Insgesamt war die gut organisierte Konferenz ein Zeugnis für die Vitalität der Selbsthilfe in NÖ.



Die anwesenden Damen und Herren (o. l.) lauschten unter anderem dem Referat von Peter Reiter (o.r.), Bezirksinspektor der Stadtpolizei St. Pölten, zum Thema Sicherheit. Franz Fink (u.l.) berichtete über die Arbeit des NÖ Herzverbandes. Die Schülerinnen der HLW St. Pölten hatten ein köstliches Büffet vorbereitet.



Die beiden Stammtischreferenten DGKP Gerhard Heilig von der Pflegeaufsicht der NÖ Landesregierung und Günther Turetschek (o.l.) von der NÖGKK nahmen an der Landeskonferenz ebenso teil wie Willibald Moik (o.r.) von der NÖGKK. Zu Wort meldeten sich Christine Zechberger (Parkinson SHG Amstetten/Mauer), Gerhilt Zlabinger (in Vertretung von Maria Balogh/Herz und Lungentransplantierten), Dr. Erich Wolfrum (Aktive Diabetiker Austria; Mitte v. l.) sowie Maria Kautz (Österr. ARGE Zöliakie/Arbeitsgruppe Bad Pirawarth; unten r.).

Fotos: FX Lahmer

## Bürgerinitiative zur Vorlage eines Anti-Mobbing-Gesetzes

Seit vielen Jahren bemüht sich Walter Plutsch um rasche Hilfe für „Mobbing-Opfer“

„Mobbinghandlungen beginnen bereits in den Kindergärten, Schulen, bei Vereinen sowie in anderen Institutionen. Besonders schlimm ist es für Betroffene in der Berufswelt. Angeblich schon über 40 Prozent der ArbeitnehmerInnen gehen täglich mit Angst zur Arbeit“, ist Walter Plutsch überzeugt.

Er bemüht sich um die Vorlage einer Bürgerinitiative zur Erreichung eines „Anti-Mobbing-Gesetzes“ (AMG). „Schon vor vielen Jahren wollte ich erreichen, dass eine größere Organisation sich um eine rasche Hilfe für Mobbing-Opfer bemüht - leider ohne Erfolg“, bedauert Plutsch.

„Daher habe ich mich entschlossen, selber etwas zu tun. Seit Sommer 2007 arbeitete ich an der nun vorgelegten Initiative. Dafür bin ich durch jahrzehntelange selbsterlebte Schikanen aller Art, sowie der von mir jahrelang durchgeführten Mobbing-Beratungen bestens informiert, wie fürchterlich sich die vielen und oft sehr extremen Rechtsbrüche der „Mobber“ auswirken. Nachdem

es in der Republik Österreich bereits rund zwei Millionen Mobbing-Opfer gibt, wäre ein neues Bundesgesetz dringend notwendig. Ich gehe davon aus, dass so viel Leid in die Bundeskompetenz fällt“, meinte Plutsch. Er wendete sich nun mit seinem Gesetzesentwurf unter anderem an die Parlamentsdirektion und den Nationalrat.

„Meine große Hoffnung ist, dass meine Arbeit nicht umsonst war, sondern den vielen betroffenen Menschen durch ein „AMG“ geholfen wird. Es wäre eine wichtige und am schnellsten wirksame Präventionsmaßnahme für derzeitige Opfer, aber auch für die Zukunft enorm wichtig.“

Und Plutsch - auch im Namen der Komiteemitglieder sowie aller Unterfertiger der Bürgerinitiative - weiter: „Über zwei Millionen Menschen, von den Kindergartenkindern bis zu den SeniorenInnen werden Ihnen dafür ganz besonders dankbar sein.“

Ein entsprechender Antrag zur Schaffung eines „Anti-Mobbing-Gesetzes“ wurde den Parlamentarischen Vertretern zur Begutachten vorgelegt.



Walter Plutsch (2. I.) übergab den Antrag zur Schaffung eines „Anti-Mobbing-Gesetzes“ an Nationalrats-Präsidentin Mag. Barbara Prammer. Foto: zvg

### Erläuterungen zum Begriff „Mobbing“

Mobbing ist ein Angriff auf die psychische und physische Gesundheit und eine finanzielle Schädigung der Gemobbten. Die Zahl der Menschen mit psychischen Problemen explodiert förmlich. In der Folge erhöhen sich die physischen Krankheiten - leider auch die Zahl der Suizide. Die ganze Familie bis zu den Enkelkindern leidet meistens mit und es kommt deswegen oft zu Scheidungen.

Fast überall gibt es Meinungsverschiedenheiten und Rangeleien, aber von Mobbing spricht man erst, wenn Schikanen an einer Person über einen längeren Zeitraum erfolgen. „Mobbing“ bemerkt man fast immer erst, wenn es schon zu spät ist. Aber dann hat der/die Mobber schon so viele Rechtsbrüche begangen, dass meist nur noch eine Flucht nach vorne bleibt.

#### Wirtschaftlicher Schaden!

Der Wirtschaft entstehen durch „Mobbing“ sehr hohe und unnötige Kosten. Gute und charakterstarke Führungskräfte werden derartiges ohnehin nicht dulden. Denn für eine gute Arbeitsleistung gibt es nichts besseres als ein gutes Betriebsklima. Arbeitgeber und Arbeitnehmer sollten eine Symbiose bilden.

Mobbing ist ein schwerer Verstoß gegen die Persönlichkeits- und Menschenrechte, Fürsorgepflichten, Würde, freie Meinungsäußerung, manchmal sogar Folter.

1520 Personen unterzeichneten den Antrag der Bürgerinitiative.

## Herzverband lud zum Fachvortrag mit Oberarzt Nigischer

Der NÖ Herzverband lud am 5. November 2009 mit Unterstützung des Landesklinikums Hollabrunn, des NÖGUS und des Dachverbandes der NÖ SHG zu einem Arztvortrag ins Krankenhaus Hollabrunn.

Pflegedirektorin Ingrid Czink begrüßte alle Anwesenden im Namen des Landesklinikums und wünschte dem NÖ Herzverband viel Erfolg für die Bemühungen auch in Hollabrunn für die Herzpatienten eine Bezirksgruppe gründen zu können.

Obmann Dr. Peter Winkler, unterstützt von Max Meier und Franz Fink, stellte die Tätigkeiten der Selbsthilfegruppe des NÖ Herzverbandes vor. Danach hielt Oberarzt Dr. Martin Nigischer einen sehr interessanten Vortrag zum Thema „Das Herz als Motor des Menschen“. Anschließend



Über das Herz plauderten Hr. Max Meier, Dr. Peter Winkler (v. l.), Schwester Sonja Pass, Pflegedirektorin Ingrid Czink und Oberarzt Dr. Martin Nigischer, Schwestern des Klinikums sowie Franz Fink (r.). Foto: zvg

wurden noch Fragen von diversen Problemen beantwortet.

Es konnte festgestellt werden, dass auch im Gebiet Hollabrunn, wo der NÖ Herzverband noch nicht ver-

treten ist, großes Interesse für eine solche Gruppe besteht. Es muss sich aber erst jemand finden, der eine Gruppe leiten will. Erste Kontakte wurden bereits geknüpft. Quelle: F. Fink

## MS-SHG Mostviertel lud zur Fahrt ins Blaue

Unter dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“ traf sich die Multiple Sklerose SHG Mostviertel zu einer Fahrt ins Blaue. Bei herrlichem Wetter und gutem Essen kam bald fröhliche Stimmung auf.

Frau Gaupmann aus St. Anton/Jesnitz wunderte sich bei diesem Ausflug, woher plötzlich die vielen Enten kamen.

Nach gemütlichen Beisammensein wurde am Abend die Heimreise angetreten. Die MS-Selbsthilfegruppe Mostviertel veranstaltet jeden 1. Mittwoch im Monat in seinem Vereinslokal im Landesklinikum Mauer ein Treffen, bei dem auch Ärzte anwesend sind. Bei diesen Anlässen wird unter anderem auch über Neuerungen die MS betreffend diskutiert. Sollte jemand an diesen Treffen In-

teresse haben, Unterstützende oder Betroffene sind herzlich eingeladen.

Bei Interesse setzen sie sich bitte mit Obmann Herbert Tazreiter unter Telefon 0664/921 34 66 in Verbindung.



## „Restless-legs“ feierte 10-jähriges Bestehen

Anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe „Restless-legs“ - die unruhigen Beine - lud am 5. Oktober 2009 Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka zu einer Feier im St. Pöltner Landhaus ein. Gegründet wurde diese SHG im September 1999 von Frau Waltraud Moldaschl. Im Rahmen dieser Feier

wurde Frau Moldaschl für ihren Einsatz und Leistung geehrt. Mitglieder der SHG, Betroffene sowie der Obmann des NÖ-DVB Kurt Hiess reihten sich unter die Gratulanten (Bild u.).

Fotos: NLK Schleich



## Mehr Sicherheit im Seniorenhaushalt

53 Prozent bei Unfällen von Personen über 60 Jahren passieren im Haushalt

Großes Interesse herrschte bei den Stammtischen, organisiert durch den DVB der NÖ Selbsthilfegruppen. DGKP Gerhard Heilig referierte über die 24-Stunden-Betreuung (siehe Seite 9), Günter Turetschek seitens der NÖGKK über „Sicherheit im Seniorenhaushalt“.

Mit 82 % führt der Sturz die Liste der Unfallarten klar an. Den Rest teilen sich Kollisionen, Schläge und Stöße sowie diverse andere Ursachen. Betrachtet man die tödlichen Unfälle nach Lebensbereichen, so passieren 7 % beim Sport, 9 % bei der Arbeit und 41 % im Verkehr. Mit 43 %

führend sind jene in Heim und Freizeit. Besonders hier sieht Turetschek Handlungsbedarf punkto Unfallverhütung.

Bei den Unfallorten von Personen, die über 60 Jahre alt sind, dominieren die privaten Unfälle. „53 % passieren im privaten Haushalt“, so Turetschek. Dahinter folgen 30 % als Fußgänger, 8 % im Verkehr, 5 % bei der Arbeit und 4 % beim Sport. Verbrennungen zählen ebenso zu den Verletzungen wie Schnittwunden und Umkippen.

Als Auslöser zählen Ausrutschen und Stolpern zu den „Highlights“. Doch

auch Stiegen, Leitern und Stühle werden zahlreichen Personen zum Verhängnis. Viele verlieren während ihrer Hausarbeit aus verschiedenen Gründen das Gleichgewicht und stürzen zu Boden. Aber auch das Hängenbleiben mit Kleidung oder Arbeitsgeräten kann in weiterer Folge zu Unfällen mit teils schweren Verletzungen führen.

Schwindel, müde Beine, Sehbehinderungen und zahlreiche andere Begleiterscheinungen des Alters mahnen stets zur Vorsicht.





# 24-Stunden-Betreuung immer wichtiger

Gerhard Heilig zum Thema Betreuungskräfte, Legalisierung und finanzielle Hilfe



Die 24-Stunden Betreuung ist eines jener Themen, welches zunehmend mehr Menschen beschäftigt. „Zahlreiche Personen äußern den Wunsch, dass ihr pflegebedürftiger Angehöriger zu Hause betreut wird“. so DGKP Gerhard Heilig, Koordinator NÖ Pflegehotline.

Doch was ist dafür notwendig? Was muss man beachten? In der Folge sind einige Informationen betreffend 24-Stunden-Betreuung zusammengestellt.

## Wo erhalte ich Betreuungskräfte?

Die Betreuungskräfte werden einerseits von den, in NÖ tätigen, Hauskrankenpflegeorganisationen vermittelt und andererseits gibt es zahlreiche Agenturen, welche diese Vermittlungstätigkeit durchführen. Auch Zeitungsannoncen oder Mundpropaganda werden hierfür genutzt.

## Legale Beschäftigung

Es gibt zwei Möglichkeiten Betreuungskräfte legal zu beschäftigen: als Selbständige oder Unselbständige. Für die Selbständigen-Variante, wel-

che die kostengünstigere ist und daher überwiegend gewählt wird, gilt folgende Vorgangsweise:

1. **Schritt:** Die Betreuungskraft meldet beim zuständigen Gemeindeamt bzw. Magistrat den Haupt- oder Nebenwohnsitz an.
2. **Schritt:** Kontaktaufnahme mit der Wirtschaftskammer.
3. **Schritt:** Bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde erfolgt die Anmeldung des freien Gewerbes der Personenbetreuung. Die Kosten des „Gewerbescheines“ - in NÖ ca. 70 Euro - können eingespart werden, indem man bei der Wirtschaftskammer die Neugründerförderung in Anspruch nimmt.
4. **Schritt:** Die Verständigung der Sozialversicherung und des Finanzamtes erfolgt automatisch von der Bezirksverwaltungsbehörde. Diese nehmen in der Folge mit der Betreuungsperson schriftlich Kontakt auf.

## Kosten der Legalisierung

**Gemeindeamt, Bezirksverwaltungsbehörde:** durch Inanspruchnahme der „Neugründerförderung“ ist die Ausfolgung des „Gewerbescheines“ kostenlos.

**Sozialversicherung:** die Kosten werden durch die Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft vorgeschrieben. Diese betragen ca. 25% des Einkommens und werden zu Beginn mit rund 143,- pro Monat und pro Betreuungskraft eingestuft.

**Finanzamt:** Eine Einkommenssteuer fällt ab einem Jahresgewinn für 2009 von 11.000,- an.

Ergänzend sei erwähnt, dass die oben angeführten Kosten von der Betreuungsperson zu tragen sind, da ja diese das Gewerbe angemeldet hat.

## Finanzielle Unterstützungen

Eine Förderung in Höhe von 550 Euro pro Monat bei Beschäftigung von zwei selbständigen Betreuungskräften bzw. 1.100 Euro/Monat bei zwei unselbständigen Betreuungskräften kann beim Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung GS5, oder beim Bundessozialamt beantragt werden. Zusätzlich zur Förderung der „24-Stunden-Betreuung“ bietet das Land NÖ noch weitere Unterstützungen für Personen, welche zu Hause gepflegt werden:

## Urlaubshilfe für pflegende Angehörige

Zuständig für den Zuschuss bei Ersatzpflege für pflegende Angehörige ist das Land NÖ wenn die pflegebedürftige Person Landespflegegeld bezieht. Das Bundessozialamt zeichnet verantwortlich, wenn die pflegebedürftige Person Bundespflegegeld bezieht. Die notwendigen Voraussetzungen für diese Förderungen sowie die administrativ notwendigen Schritte werden gerne bei der NÖ Pflegehotline beauskunftet beziehungsweise sind auf der Homepage [www.noel.gv.at](http://www.noel.gv.at) beim Link Gesundheit nachzulesen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der NÖ Pflege-Hotline, Telefon 02742/9005-9095 oder per Mail: [post.pflegehotline@noel.gv.at](mailto:post.pflegehotline@noel.gv.at).

Es gibt auch die Möglichkeit das NÖ Pflege-Servicezentrum im Regierungsviertel in St. Pölten, Landhausboulevard, Haus 7 zu besuchen. Weiters sind mobile Beratungsteams eingerichtet, welche, im Bedarfsfall, auch zu ihnen nach Hause kommen.

# Aus- und Weiterbildungsprogramm Frühjahr 2010 für Selbsthilfegruppen und -vereine in Niederösterreich



Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

## Wir möchten Ihnen im kommenden Frühjahr 2010 folgende kostenlose Workshops anbieten:

### Nützliche Kenntnisse

-> Montag, 01. März 2010

#### Projekte in Selbsthilfegruppen

Was ist ein Projekt? Was bringt ein Projekt für die Gruppe? Wie führe ich ein Projekt von der ersten Idee bis zur Abrechnung durch? Dieser Kurs zeigt, wie einfach und nützlich die Methoden des Projektmanagements bei verschiedensten Aufgaben eingesetzt werden können.

Trainer: Mag. Franz Bauer

Zeit: 10.00 - 15.30 Uhr (inkl. Pausen)

Anmeldeschluss: 08. Februar 2010

-> Dienstag, 13. und 27. April 2010

#### Sicheres Gruppenleiten durch souveränen Stimmeinsatz

Stimmbildungs- und Sprechtechnik-Workshop für Selbsthilfegruppen-LeiterInnen. Mit einem bewussten Stimmeinsatz erzeugen Sie Aufmerksamkeit, bringen Ruhe und Klarheit in eine Situation und begegnen verschiedenen Emotionen.

Trainerin: Eva Wannerer

Zeit: jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Anmeldeschluss: 22. März 2010

### Persönlichkeit / Selbstreflexion

-> Dienstag, 30. März 2010

#### Zeit für mich - Zeit für Dich

Zeit- und Selbstmanagement für Engagierte. Ist mehr Engagement auch tatsächlich immer besser? Inwiefern spielen Qualität und Quantität eine Rolle? Wie kann die Arbeit in der Selbsthilfegruppe gestaltet werden, damit genug Zeit für alle Beteiligten bleibt?

Trainerin: Mag. Hermine Mandl

Zeit: 10.00 - 15.30 Uhr (inkl. Pausen)

Anmeldeschluss: 08. März 2010

-> Dienstag, 04. Mai 2010

#### „Meine“ Gruppe und ich

Reflexion und Ausblick für Selbsthilfegruppen-LeiterInnen. Wie leite oder begleite ich eine Gruppe? Weitere Themen: Verantwortung tragen, selber machen oder delegieren, Konflikte bearbeiten, Grenzen setzen. Zudem wird der Frage nachgegangen: „Wann wird aus ‚meiner‘ Gruppe ‚unsere‘ Gruppe?“

Trainerin: Mag. Hermine Mandl

Zeit: 10.00 - 15.30 Uhr (inkl. Pausen)

Anmeldeschluss: 12. April 2010

### Zusatzinfos zu den Workshops

**Veranstaltungsort:** Alle vier Workshops finden in St. Pölten im Seminarraum des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen statt.

**Teilnehmeranzahl:** Minimum 8, maximal 14 Personen

**Richtlinien für die Kursteilnahme:** Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen und Ihre Anmeldung mittels Formular ist verbindlich.

**Rücktritt von der Anmeldung:** Die Stornobedingungen erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist in der Anmeldebestätigung.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören und nehmen gerne Ihre Anmeldungen mittels Anmeldeformular oder unter der Telefonnummer **02742/22644** entgegen.

**ANKÜNDIGUNG:** Für den Herbst 2010 sind wieder fünf Schulungen geplant. Einzelheiten dazu finden Sie auf [www.selbsthilfeno.at](http://www.selbsthilfeno.at) unter „Aktuell – Termine“ oder in der März- bzw. Juni-Ausgabe unserer Zeitschrift „Selbsthilfe im Blickpunkt“.

# Anmeldung zur Fortbildung für Selbsthilfegruppen



Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

**Bitte kreuzen Sie an, an welcher Fortbildung Sie teilnehmen möchten:**

- 01.03.2010 Projekte in Selbsthilfegruppen
- 30.03.2010 Zeit für mich – Zeit für Dich
- 13.04.2010 Sicheres Gruppenleiten durch souveränen Stimmeinsatz - TEIL 1
- 27.04.2010 Sicheres Gruppenleiten durch souveränen Stimmeinsatz - TEIL 2
- 04.05.2010 Meine Gruppe und ich

Selbsthilfegruppe:

Titel / Vorname / Name:

Funktion in der Gruppe:

Adresse:

Telefon / Fax / E-Mail:

**Richtlinien für die Kursteilnahme:** Voraussetzung ist die Mitgliedschaft im Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen. Ihre Anmeldung mittels Formular ist verbindlich. Die Stornobedingungen erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist in der Anmeldebestätigung. Mit Ihrer Unterschrift nehmen Sie die Richtlinien zur Kenntnis.

Datum

Unterschrift



Diese Anmeldung senden Sie bitte an:

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen  
 Wiener Straße 54, Stiege A, 2. Stock  
 Postfach 26, 3109 St. Pölten  
 E-Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)  
 Fax: 02742/22686

# Datenerhebung 2010

Für die Aktualisierung des NÖ Selbsthilfegruppen Verzeichnis und unserer Homepage ersuchen wir Sie, etwaige Änderungen dem Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen bis 31. Jänner 2010 mitzuteilen. Damit können wir Ihre Daten immer auf dem neuesten Stand halten. **Wenn keine Änderungen vorzunehmen sind, betrachten Sie bitte diesen Erhebungsbogen als gegenstandslos.** Herzlichen Dank für Ihr Bemühen!

Name der Selbsthilfegruppe beziehungsweise des Vereines:	<input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppe	<input type="checkbox"/> Selbsthilfverein
Aus wie vielen Personen besteht Ihre Selbsthilfegruppe bzw. -verein? _____ Personen		

Bitte geben Sie die Daten an, die im NÖ SHG Verzeichnis und auf unserer Homepage angegeben werden sollen:

	Kontaktperson	StellvertreterIn
Name		
Adresse		
Postleitzahl		
Ort		
Telefon		
Mobil		
Fax		
Email		
Homepage		

Wann und wo werden die Gruppentreffen abgehalten:

--

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass oben ausgefüllte Daten veröffentlicht bzw. bei Anfragen bis auf Widerruf weitergegeben werden dürfen.

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

## Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock  
 3109 St. Pölten, Postfach 26 \* Tel.: 02742/22644 \* Fax: 02742/22686  
 E-Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at) \* Homepage: [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)  
 ZVR-Zahl: 244690535 \* Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



# Workshops für NÖ Selbsthilfegruppen

## MS Outlook & Outlook Express

Am 10. September 2009 ging das Seminar „Microsoft Outlook und Outlook Express - EDV unterstützte Büroorganisation und Kommunikation“ erfolgreich über die Bühne.

Ziel war es, die im Büroalltag der Selbsthilfegruppen-Arbeit anfallenden Anforderungen leichter zu bewältigen. Unter anderem wurden die Themen Kommunikation mit Hilfe von MS-Outlook - von E-Mail über

Terminplanung bis hin zur Aufgabenverwaltung - besprochen. Auch die Dokumentenablage und Gestaltung einer Wiedervorlage wurde erläutert. Als Kursort diente das Landeskrankenhaus Voralpen Lilienfeld. Rudolf Tanzberger erwies sich einmal mehr als fachkundiger Referent.

## Das „Burn Out“-Syndrom

In Baden referierte Frau Mag. Maria Hübner-Förster am 28. September 2009 über das zunehmende Problem

des „Burn Out“-Syndroms (Foto). Praxisbezogene Übungen zur Prävention und Hilfe für „Burn Out“-Betroffene waren das Hauptziel dieses Workshops. Die angesprochenen Themen reichten von Stress, Hektik und Termindruck über Job und Familie bis hin zu Haushalt und Essen.

Wer sich zunehmend leer und erschöpft fühlt, keine Energie mehr für Arbeit und Freunde aufbringen kann oder verstärkt das Gefühl empfindet, sich immer mehr von den anderen distanzieren zu wollen, erhielt bei diesem Seminar hilfreiche Tipps. Auch die aufrechterhaltenden Bedingungen für „Burn Out“ und deren persönliche und soziale Konsequenzen wurden definiert und analysiert.

Die Seminare wurden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.



## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband der NÖ SHG:

### „Hungrige Herzen“

#### Region Mostviertel

Selbsthilfe- und Arbeitsgruppe für Frauen mit Essstörungen

Kontakt-Tel.: 0664 / 401 81 12

Mail:

[hungrige-herzen@wandelwerk.at](mailto:hungrige-herzen@wandelwerk.at)

Internet: <http://wandelwerk.at>

### SHG Regenbogen

für Eltern, die um ihr Baby trauern

Kontakt: Gabriela Brunner

Tel.: 0664 / 73 80 03 49

Mail: [gabrielabrunner@yahoo.de](mailto:gabrielabrunner@yahoo.de)

### FruLak & Co

Selbsthilfe Fruktose-, Laktose-, Histaminintoleranz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Ernährung

Kontakt: Angelika Widhalm

Tel: 0676 / 520 41 24

Mail: [info@frulakco.at](mailto:info@frulakco.at)

Internet: [www.frulakco.at](http://www.frulakco.at)

### Österreichische ARGE Zöliakie

Selbsthilfegruppe Bad Pirawarth

Kontakt: Maria Kautz

Tel.: 02574 / 23 40-14

Mail: [kautz@badpirawarth.gv.at](mailto:kautz@badpirawarth.gv.at)

### Restless Legs

Dachverband Österreich

Landesstelle Niederösterreich-Ost und Wien

Kontakt: Lea Stephan

Tel.: 01 / 94 53 130

Mail: [lea.stephan@chello.at](mailto:lea.stephan@chello.at)

### Parkinson Selbsthilfe NÖ

Jupps (Junge Parkinson Patienten)

SHG Parkinson Aktiv NÖ West

Kontakt: Wilhelm Schmutz

Tel.: 0676 / 57 99 008

Mail: [wilhelm.schmutz@tele2.at](mailto:wilhelm.schmutz@tele2.at)

## Umfangreiche Unterstützung für trauernde Kinder



Für erwachsene Hinterbliebene erweist sich die Trauerbegleitung der Kinder oft als sehr schwierig. Durch die eigene Betroffenheit ist es manchmal nur schwer möglich, sich dem Kind ausreichend zuzuwenden.

sich ihrer Entwicklung gemäß mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen.

Kreative Möglichkeiten helfen ihnen dabei, ebenso wie das Sprechen über den Tod und ihre Trauer.

Tod und Sterben erzeugen große

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder den Kontakt zu gleichaltrig Betroffenen als sehr positiv empfinden. In der Gruppe erfahren die Kinder Solidarität und Gemeinschaft. Außerdem können sie

Angst und Gefühle wie Ohnmacht, Trauer und Wut. Kinder stehen diesen Gefühlen oft hilflos gegenüber. Ihre Chancen, gut weiter leben zu können, hängen stark von der Begleitung im Trauerprozess ab.

Im Rahmen der Kindertrauergruppe in Mistelbach gibt es folgende Angebote:

- Offene Gruppe für trauernde Kinder von 5-12 Jahren, die einen geliebten oder nahe stehenden Menschen durch Tod verloren haben
- Zeitgleich zur Kindergruppe besteht ein offenes Angebot für Mütter, Väter, Großeltern und andere Sorgeberechtigte als Ort der Begegnung und Unterstützung

Beide Gruppen sind begleitet von erfahrenen TrauerbegleiterInnen.

Quelle: Folder Kindertrauergruppe

## Selbsthilfegruppe für Nierenkranke

Ehrenamtlich, überparteilich sowie zugleich unabhängig arbeitet die Gesellschaft Nierentransplantierte und Dialysepatienten Wien, NÖ und Burgenland. „Wir lassen Sie und Ihre Angehörigen mit Ihrer Krankheit nicht alleine“, versprechen die Teilnehmer.

Im Rahmen dieser Gruppe gibt es wichtige Tipps und Ratschläge bei:

- ⇒ Medizinischen Anliegen
- ⇒ Pflege- und Hilfsmittel
- ⇒ Sozialen Fragen
- ⇒ Ernährungsproblemen
- ⇒ Urlaubsplanung und Feriendialyse
- ⇒ Umgang mit Medikamenten

Dabei stehen verschiedenste Veranstaltungen am Programm:

- Gruppentreffen mit Fachvorträgen
- Schaukochen mit Ernährungsberatung
- Heiteres Gedächtnistraining
- Entspannung durch Qi Gong
- Logotherapie
- Erfahrungsaustausch

Die Gesellschaft Nierentransplantierte und Dialysepatienten Wien, Niederösterreich und Burgenland hat ihren Sitz in der Hackhofergasse 8, 1190 Wien  
Telefon: 0676/778 46 10

Mail: [gndoe-wnb@chello.at](mailto:gndoe-wnb@chello.at)

web: [www.gnd-wnb.at](http://www.gnd-wnb.at)

Quelle: Folder



### Infos zur Kindertrauergruppe

-> **Termine 2009:**  
4. und 18. Dezember  
Beginn: 15.00 Uhr  
Dauer: zwei Stunden  
Ort: Pater Jordan Haus  
Pfarrgasse 3, 2130 Mistelbach

-> **Termine 2010:**  
5., 12. und 26. März, 9. und 23. April sowie 7. und 28. Mai.

**Ansprechpartnerinnen:**  
Angela Siquans, Karin Böck

**Anmeldung erbeten unter:**  
Mobiles Caritas Hospiz  
0664/829 44 74  
[asiquans@caritas-wien.at](mailto:asiquans@caritas-wien.at)  
0664/829 44 71

[kboeck@caritas-wien.at](mailto:kboeck@caritas-wien.at)  
Dieses Angebot ist kostenlos.

## Mag. Hermine Mandl: Trotz Erkrankung ein „gutes Leben“ - oder gerade deshalb.



**Fragt man Selbsthilfe-AkteurInnen, warum sie sich für die Selbsthilfe einsetzen, hört man oft „Es macht einfach Sinn.“ Sie erzählen von Werten wie gelebter Solidarität, Menschlichkeit und von einem Geben und Nehmen.**

In der Selbsthilfe geht es darum, die eigenen Erfahrungen mit anderen zu teilen und ein lebendes Zeichen der Hoffnung zu sein. Es ist ein Miteinander und Füreinander, eine Gemeinschaft. Trotz der schwierigen persönlichen Situation stehen das Leben, der Lebenswille und die Lebensfreude im Zentrum. Oft ermöglichte erst die Erkrankung oder der Schicksalsschlag eine derartige Lebensanschauung.

### **Bedauern und Zufriedenheit**

Etwa die Hälfte aller Menschen, denen ein Schicksalsschlag widerfahren ist, berichten, dass sich ihr Leben danach zum Positiven gewandelt habe - ein „posttraumatisches Wachstum“. Verständlicherweise fühlt sich für die meisten Menschen die Diagnose ei-

ner chronischen Erkrankung oder der Tod eines Partners im ersten Moment an, als würde das Leben zerschmettert worden sein. Aber es gibt Betroffene, denen es gelingt, ihr Leben danach neu zu definieren. Es sind die positiven Emotionen, die letztendlich dominieren, angereichert durch Gefühle wie Trauer oder Melancholie. Man muss aber auch willens und fähig sein, diesen Veränderungsprozess auf sich zu nehmen. Dazu gehört, sich selbst neu zu definieren und bisherige Lebenskonstrukte aufzugeben. Letztendlich muss man sich eingestehen, dass man durch das Ereignis verändert wurde, dass man verwundbar ist und dass das Leben besser und glücklicher verlaufen hätte können. Es ist die Balance zwischen Bedauern und Zufriedenheit, die als Merkmal eines „guten Lebens“ gilt.

### **Soziale Unterstützung tut gut**

Die Selbsthilfe kann den Prozess fördern, indem sie eine Erfahrung ermöglicht, welche wesentlich zur Genesung beitragen kann: soziale Unterstützung. Diese hilft dabei, Angstreaktionen zu reduzieren und Krankheiten zu bewältigen. Menschen, die sich geborgen fühlen, empfinden Belastungssituationen in der Regel als weniger bedrohlich, schädigend oder verlustreich. Und förderliche Beziehungserfahrungen erfüllen mit Stolz, Dankbarkeit, Freude, Zuversicht und Hoffnung.

### **Grenzen wahren und ausloten**

Trotz der positiven Erfahrungen, kann die Arbeit in der Selbsthilfe sehr belastend sein. So finden sich AkteurInnen häufig mit Gefühlen wie Unsicherheit, Angst und Ver-

zweiflung konfrontiert. Daher ist es vor allem für sie entscheidend, die eigenen Grenzen zu kennen und diese zu wahren, zumal die Tätigkeit für die Selbsthilfe nicht zu einer zusätzlichen Belastung werden sollte.

Wer sich zu sehr in die Leidensgeschichte des Anderen verstrickt, läuft Gefahr, selbst in einem Burnout zu landen. Zudem ist eine Selbsthilfegruppe keine Therapiegruppe.

### **Zu viel des Guten**

Wenn sich der Leidensdruck nicht verringert, negative Gedanken im Vordergrund stehen, keine neuen Perspektiven für das Leben gewonnen werden können und über einen langen Zeitraum Gefühle wie Trauer und Wut dominieren, dann ist die Grenze der Selbsthilfe erreicht. Eine zusätzliche Psychotherapie ist anzuraten. Dort kann das Erlebte mit professioneller Begleitung betrachtet, die Bedeutung des Schicksalsschlags verarbeitet und ein neues Lebenskonzept gefunden werden.

Letztendlich geht es jedoch nicht darum, sich für oder gegen die Selbsthilfe zu entscheiden. Wünschenswert wäre, wenn nicht nur innerhalb der Selbsthilfe, sondern übergreifend über unterschiedlichste Helfersysteme ein Miteinander und Füreinander gelebt wird.

### **KONTAKT:**

Mag. Hermine Mandl  
Soziologin, Psychotherapeutin (iAuS)  
Engerthstraße 126/2/3/47  
1200 Wien  
Tel. 0680-300 20 94  
E-Mail: [h.mandl@laxmi.at](mailto:h.mandl@laxmi.at)  
Internet: [www.laxmi.at](http://www.laxmi.at)

## Zivilverfahrensnovelle 2009 bringt mehr Unterstützung für Gehörlose

Verhandlung vor dem Gericht und neuerdings auch Gespräche mit dem Rechtsanwalt werden auf Kosten des Bundes mit einem Gebärdensprachdolmetscher unterstützt  
In Österreich sind etwa 8.000 bis 10.000 Menschen gehörlos oder stark schwerhörig. Die Sprache ist jedoch das wichtigste Ausdrucksmittel vor Gericht. Diesen Menschen wird

nunmehr sowohl für Verhandlungen vor Gericht, wie auch für die Gespräche mit ihrem Rechtsanwalt auf Kosten des Bundes ein/e Gebärdensprachdolmetscher/in zur Verfügung gestellt.  
Die Novelle zur Zivilprozessordnung (ZPO) ist ab 1. April 2009 nach dem Beschluss im Nationalrat mit 1. April 2009 in Kraft.

## Pharmig – Kodex regelt den Umgang mit Selbsthilfegruppen

Der Pharmig-Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs hat im Rahmen der Generalversammlung einen neuen Verhaltenskodex beschlossen.

Damit bekennt sich die pharmazeutische Industrie zu einem transparenten Umgang mit Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen. Die wichtigste Neuerung sind die Regelungen über die Zusammenarbeit mit Patientenorganisationen (Art. 8a). Damit wird festgelegt, dass pharmazeutische Unternehmen alle von ihnen unterstützten Patienten-

gruppen namentlich nennen, sowie Art und Umfang der jeweiligen Unterstützung öffentlich zugänglich machen müssen.

### Mehr Information:

Der Verhaltenskodex 7/2009 steht zum Downloaden auf der Website [www.pharmig.at](http://www.pharmig.at) unter Publikationen zur Verfügung. Außerdem können sie ihn bei der Servicestelle des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen anfordern.  
Mail: [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)  
Telefon: 02742/22644

## Selbsthilfe-Sprechstunden in den Bezirken

In den regionalen Sprechstunden besteht die Möglichkeit, persönlich über Fragen zum Thema Selbsthilfe mit Mitarbeiterinnen des Dachverbandes der NÖ SHG zu sprechen. Pro Monat findet eine Sprechstunde in jeweils einem anderen Bezirk statt. Die Sprechstunden werden in den jeweiligen Landeskliniken durchgeführt. Um Anmeldung wird gebeten.  
DVB-Telefon: 02742/22644.

### Termine Winter 2010:

- Donnerstag, 21. Jänner  
Uhrzeit: 13-15 Uhr  
Landeskrankenhaus Donauregion Tulln
- Donnerstag, 18. Februar  
Uhrzeit: 13-15 Uhr  
Landeskrankenhaus Mostviertel Amstetten Mauer
- Donnerstag, 17. März  
Uhrzeit: 13-15 Uhr  
Landeskrankenhaus Thermenregion Neunkirchen

## Wittlinger Therapiezentrum besucht SHG nach Krebs

Auf die stationäre Behandlung von primären Lymphödem und Lipödem nach Brustkrebs- und Unterleibskrebsoperationen hat sich die Lymphödem-Rehabilitationsklinik „Wittlinger Therapiezentrum“ in Walchsee spezialisiert.

15 interessierte Damen der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs in Amstetten durften Frau Dr. Shetty-Lee, Fachärztin für Dermatologie und Chefärztin im Wittlinger Therapiezentrum, Frau Maria Wittlinger, Heilmasseurin und Kompressions-

strumpffachkraft sowie Frau Rosi Unterreiner begrüßen.

Auf Einladung des Vereines SHG nach Krebs, geleitet von Paula Raab, berichteten die drei Damen über ihre Arbeit. Dabei erfuhren die Zuhörerinnen, dass in dem Tiroler Therapiezentrum, in Walchsee, großer Wert auf ganzheitliche Betreuung gelegt wird. Neben Vorsorgemaßnahmen liegt dem Team des Wittlinger Therapiezentrums auch die Nachbetreuung durch Spezialinformationen am Herzen.

Hauptvortragsthema war das

„Lymphödem“. Dessen Entstehung kam ebenso zur Sprache wie Verhaltensregeln und Kompressionsbestrumpfung. Ein Lymphödem beruht auf einer mechanischen Abflussstörung des Lymphgefäßsystems, die angeboren oder erworben sein kann, wodurch es zu einer abnormen Ansammlung von Flüssigkeit und anderen Stoffen im Gewebe kommen kann. Bei der anschließenden Diskussion stand das Team des Wittlinger Therapiezentrums für spezifische Fragen zur Verfügung. Mehr Infos: [www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)



# Verbesserte Hilfe für Parkinson-Patienten

Primarius Dr. Christian Brenneis über ein neues Dopaminagonisten-Medikament



**Was gibt es Neues punkto Parkinsonerkrankung? Da die pulsatile (stoßförmige) Stimulation mit L-Dopa das Auftreten des L-Dopa Langzeitsyndroms fördert, ist es Ziel eine möglichst kontinuierliche Stimulation der dopaminergen Neurone zu erreichen.**

Neben den bisher zur Verfügung stehenden Medikamenten bzw. Applikationsformen steht nun ein weiterer Dopaminagonist (Pramipexol, Sifrol®) mit langsamer Substanzfreigabe zur Verfügung. Die frühe Gabe von Stalevo® hat in einer Studie zu keiner Verzögerung des Einsetzens von Dyskinesien geführt.

## L-Dopa Langzeitsyndrom

Bei zunehmender Krankheitsdauer kann sich das bereits oben erwähnte L-Dopa Langzeitsyndrom entwickeln. Dabei kann die Wirkung von L-Dopa mitunter sehr abrupt enden. Auch nicht-motorische Symptome - wie Depression und Angst - können dabei betroffen sein. Das morgendliche Absinken des Plasmaspiegels kann zu schmerzhaften Verkrampfungen

des Fußes führen (Dystonie). Auch unwillkürliche Überbeweglichkeit treten bei Erreichen der Blutspitzenwerte von L-Dopa auf. Insgesamt sinkt das therapeutische Fenster von L-Dopa.

Therapiestrategien beinhalten die Fraktionierung der L-Dopagaben, den Zusatz von COMT-Hemmer oder MAO-B Hemmer, den Einsatz von Dopaminagonisten mit langsamer Freisetzung oder die Gabe von Apomorphin als Bolus bzw. kontinuierlich. Auch die tiefe Hirnstimulation ist ein gutes Verfahren um motorische Komplikationen der medikamentösen Therapie zu umgehen.

## Das „Nicht-motorische Parkinsonsymptome“

Dieser Bereich ist in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Man versteht darunter Magen- Darm- und urogenitale Probleme wie die verzögerte Magenentleerung, Verstopfung, Speichelfluss, Schluckstörungen, gesteigerter Harndrang und Harninkontinenz. Aber auch Schlafstö-

rungen, eine gestörte Impulskontrolle und psychiatrische Symptome wie Angst und Depression zählen dazu. Oft sind nicht-motorische Symptome mit off-Phasen assoziiert. Die Behandlungsstrategien beinhalten dann neben der spezifischen Therapie auch die Optimierung der Dopaminersatztherapie.

## Die richtige Diagnose

Zu Beginn einer Erkrankung steht die richtige Diagnosestellung. Die Symptome Rigor (Muskelsteifigkeit), Tremor (Zittern) und Hypo-Akinesie (Bewegungsverlangsamung) bezeichnet man zwar als Parkinsonsyndrom, es muss sich aber nicht zwingend um die Parkinsonerkrankung handeln. Die Unterscheidung ist wichtig, da der Verlauf und das Ansprechen auf Medikamente differieren.

Die Parkinsonerkrankung, auch idiopathisches Parkinsonsyndrom genannt, verläuft nur langsam progredient und spricht gut auf Parkinsonmedikamente an. Bei den so genannten atypischen Parkinsonsyndromen ist das Ansprechen auf Medikamente zur Symptomverbesserung oft nur mäßig und es kommt rascher zu einem Fortschreiten der Erkrankung. Für die Beratung des/der Patienten/in ist daher die richtige Diagnose Voraussetzung. Oft gibt es klinische Hinweise, wie häufige Stürze, eine Beeinträchtigung der Blickfolge oder die starke Mitbeteiligung des vegetativen Nervensystems, die einer/einem erfahrenen Neurologin/en die richtige Diagnosestellung ermöglichen. Meist bedarf es jedoch zusätzlicher Untersuchungen (z.B. Magnetresonanztomografie) um die Diagnose zu stellen.

*Diese Fachinformationen stammen von Prim. Univ. Doz. Dr. Christian Brenneis.*

# Parkinson: Die Hoffnung stirbt zuletzt!

## Selbsthilfe als Mittel zur Verbesserung der persönlichen Lebenssituation



**Helmut Markovits (Foto: zvg), Vizepräsident der Parkinson NÖ-Landesgruppe, sprach anlässlich des 15-Jahr-Jubiläums der Selbsthilfegruppe für Morbus Parkinson folgende Gedanken:**

„Warum sind wir heute hier vereint? Ehrlich gesprochen: Lieber wäre mir die Teilnahme an der Eröffnung eines Weinfestes oder der IAA 2009 in Frankfurt. Denn dann wäre ich nicht krank!“, meint Helmut Markovits, Vizepräsident der Parkinson NÖ. Welche Erwartungen u Hoffnungen verbinden Betroffene & deren Angehörige wenn sie sich in Selbsthilfegruppen organisieren?

### **Wechselseitige Hilfe**

Wir sind heute hierher gekommen, weil wir den Willen haben, unser Schicksal gemeinsam zu meistern - den Mut haben, unsere Krankheit öffentlich zu zeigen und uns wechselseitig Unterstützung und Hilfe in jedmöglicher Form zukommen zu lassen.

Selbsthilfe ist eine Initiative von Menschen, welche durch erlebte

Erfahrungen vor allem im gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Bereich, sich gegen ihr persönliches Leid stemmen.

Betroffene & Angehörige wollen nicht länger alleine stehen, sich jedoch auch nicht mit Resignation, Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation abfinden.

### **Selbsthilfegruppen als Basis**

Selbsthilfegruppen sind eine mögliche Antwort auf diese Entwicklung. Sie sind lose Vereinigungen von Betroffenen und Angehörigen, deren primäres Ziel es ist, eine Veränderung und Verbesserung ihrer persönlichen Lebenssituation anzustreben. Durch periodische Treffen mit anderen Gruppenteilnehmern lernen sie, dass sich Engagement und Eigeninitiative lohnt.

Man wird einfach verstanden, gesundheitliche Probleme sind ähnlich und vergleichbar, freundschaftliche Hilfestellung und Therapievorschläge werden gerne vermittelt. Man ist unter sich, unter Freunden in einer sozialen Schicksalsgemeinschaft.

Im Gespräch und Austausch von Informationen sammeln Teilnehmer Erfahrungen und Lösungsmöglichkeiten, die für ihre ganz persönliche Lebensgestaltung in den Bereichen Gesundheit, Beziehung zu Partnern & Freunden, Familie, Beruf und Gesellschaft, sehr hilfreich sind.

### **Steigendes Selbstvertrauen**

Das familiäre und vertraute Ambiente in der Gruppe, die Gleichstellung und Gemeinschaft aller Betroffenen, sowie die Anerkennung persönlicher Erfahrung als wertvolles Gut, steigern das Selbstvertrauen, gibt Hoffnung und nimmt Angst: „Du bist

nicht alleine mit deiner Last...“

Persönliche Fähigkeiten und Begabungen werden im vertrauten Rahmen wechselseitig genutzt, weiter entwickelt und gefördert. Jeder bringt etwas ein, jeder hilft so gut es geht.

Durch dieses Miteinander wächst die Sozialkompetenz der Teilnehmer. Es entsteht ein umfangreicher Erfahrungs- und Wissenspool. Alle sind gleich klug, jeder hilft jedem. Mit jedem neuen Teilnehmer wird das Gesamtwissen der Gruppenmitglieder gesteigert. Sie sind Multiplikatoren und tragen wesentlich zur Verbesserung eines menschlichen Miteinanders in dieser Zweckgemeinschaft bei.

### **Nicht alleine, sondern gemeinsam**

Zudem entlasten sich Gruppenmitglieder gegenseitig. Das absolute Bewusstsein, nicht alleine mit derartigen Schwierigkeiten zu sein, ist wohl oft der wichtigste Schritt in Richtung relativer Gesundheit, Selbstbewusstsein und Wohlergehen. Das Gefühl normal zu sein - nur etwas anders - wird entwickelt und gefördert.

Durch den Austausch von Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen, müssen nicht alle Erfahrungen von jedem Einzelnen aufs Neue gemacht werden. Auch die „natürliche Hausapotheke“ wird aufgestockt, nützliche Hinweise geteilt.

### **Gestärkt durch Hoffnung**

Besucher von Selbsthilfegruppen denken mit und agieren selbständig. Jede neue Entwicklung/Veröffentlichung in diesem Bereich wird penibel recherchiert, berichtet, in der

Gruppe diskutiert und wenn möglich auf Praxistauglichkeit geprüft! Im Sinne einer konstruktiven Zusammenarbeit laden SHG gezielt Fachleute & Mediziner zu ihren Gruppentreffen ein. Dadurch entsteht eine Plattform, in welcher Experten ihr Fachwissen an Betroffene direkt vermitteln. Man bleibt am Ball.

### Klare Fragen - kompetente Antworten

Die entstehenden Fragen der Betroffenen an die Vortragenden sind klar formuliert und ermöglichen so einen effizienten Austausch von praktischen persönlichen Erfahrungen und neuesten Informationen sowie Forschungsergebnissen. Durch Initiative & Engagement fin-

den die TeilnehmerInnen Möglichkeiten und Wege ihren Alltag besser zu bewältigen. Gleichzeitig erbringen sie auch wertvolle Eigenleistungen, die unserer Gesellschaft und somit der öffentlichen Hand zu Gute kommen. Durch gelebte Eigeninitiative belasten SHG ihr soziales Umfeld weniger mit der Forderung nach Versorgung und Pflege, Verständnis und Fürsorge.

So nützen Selbsthilfegruppen nicht nur direkt ihren Betroffenen und Angehörigen, sondern leisten auch einen positiven Beitrag an unsere Gesellschaft.

### Gemeinsam statt einsam

Ohne aktive Selbsthilfe wäre unser Gesundheitswesen zusätzlich be-

lastet. Getreu dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ werden wir unser Schicksal auch weiterhin meistern, anderen Menschen Mut machen und die Angst nehmen.

„Während unser mitbetroffenen Angehörigen mit viel Verständnis, Liebe und Aufopferung bemüht sind, den gemeinsamen Alltag langsamer anzugehen um sich auf unsere neue Geschwindigkeit einzustellen, versuchen wir gleichzeitig schneller zu werden. Unser Leben hat sich verändert. Es ist etwas langsamer und beschwerlicher geworden. Jedoch werden wir es gemeinsam schaffen. Mein ganz persönliches Motto: Es soll uns nie schlechter gehen als heute“, so Helmut Markovits abschließend.

## SHG Morbus Parkinson feierte 15-Jahr-Jubiläum

Der Landesverband der SH „Morbus Parkinson“ feierte am 18. September 2009 im St. Leopoldsaal im Landhaus St. Pölten ihr 15-jähriges Jubiläum. Mit dabei waren auch Gründungsmitglieder. Stehend v. l.: Karl Soukup, Helene Kummer, DVB-Obmann Kurt Hiess, Harfinistin Julia Reisenbauer, Christine Zechberger, Helga Pfriemer, Stefan Hager, Landtags-Abgeordnete Michaela Hinterholzer. Sitzend v. l.: Franz Fischer, Hofrat Alois Lindorfer mit Präsidentin Grete Berndorfer. *Foto: Mitteregger*



## Parkinson-Selbsthilfegruppen in Niederösterreich

- **Edelweiß-Gruppe Lilienfeld**  
Mobil: 0676/ 645 80 66
- **Landesverband NÖ**  
Mail: [noe@parkinson-sh.at](mailto:noe@parkinson-sh.at)  
[www.parkinson-sh.at/noe](http://www.parkinson-sh.at/noe)
- **Amstetten/Mauer**  
Mail: [zechberger@ktvam.at](mailto:zechberger@ktvam.at)
- **Amstetten-Jupps**  
Junge Parkinsonpatienten  
Mail: [wilhelm.schmutz@tele2.at](mailto:wilhelm.schmutz@tele2.at)
- **Baden**  
Mail: [elisabeth\\_weninger@yahoo.de](mailto:elisabeth_weninger@yahoo.de)
- **Gänserndorf**  
Mobil: 0676/ 644 75 26
- **Krems**  
Mail: [elfriedeoswald@gmx.at](mailto:elfriedeoswald@gmx.at)
- **St. Pölten**  
Mail: [algier@aon.at](mailto:algier@aon.at)
- **Wr. Neustadt**  
Mail: [selhofer@aon.at](mailto:selhofer@aon.at)  
Mail: [info@bernhartglas.at](mailto:info@bernhartglas.at)

Mehr Details zu den Gruppen finden Sie auf der Homepage des DVB: [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

## Herzlichen Dank an Ulli Bachhofer für ihre Arbeit

Frau Ulrike Bachhofer scheidet mit Ende des Jahres 2009 als Mitarbeiterin und Büroleiterin des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen aus.

„Unsere Ulli hat den Aufbau des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen wesentlich mitgetragen. Seit 2000, also von Beginn an, war sie als Mitarbeiterin beschäftigt und der gute Geist im Team. Sie hat immer gute Ideen eingebracht und war auch bei der Umsetzung vieler Projekte federführend,“ so Obmann Kurt Hiess.

Ein besonderes Anliegen war Ulli Bachhofer stets die Gestaltung der Zeitschrift „Selbsthilfe im Blick-

punkt“.

„Durch ihre Teamfähigkeit und Kontaktfreudigkeit war sie eine beliebte und verlässliche Ansprechpartnerin für die NÖ Selbsthilfegruppen und die Mitglieder des Dachverbandes“, so Kurt Hiess weiter. „So möchte ich mich bei Ulli Bachhofer im Namen des gesamten Vorstandes auf diesem Wege für ihren Einsatz und ihre Arbeit herzlich bedanken.“

Durch das Miteinander aller Beteiligten wurde ein tragfähiges Fundament für die Selbsthilfe in NÖ geschaffen.

Für den weiteren Lebensweg wünschen wir Ulli Bachhofer alles Gute und vor allem Gesundheit.



### Wir machen Weihnachtsferien...

Das Büro des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen in St. Pölten ist vom

**23. Dezember 2009**

**bis 6. Jänner 2010**

geschlossen.

Ab 7. Jänner 2010 stehen wir gerne wieder für Ihre Anliegen zur Verfügung.

*Der Vorstand  
und das Team des  
Dachverbandes der  
NÖ Selbsthilfegruppen  
wünscht Ihnen allen  
ein frohes, gesegnetes  
Weihnachtsfest, ein  
**Prosit 2010**  
und viel Gesundheit  
im **NEUEN JAHR.***

