



DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

BLICK PUNKT

AUSGABE
04 / 2018

AUSGEZEICHNET

Landeskonferenz: unterhaltsame
Stunden mit Ehrungen - Seite 4-6

NEUES SERVICE

„Soziale Drehscheibe Waldviertel“
in Gmünd eröffnet - Seite 6

WEITERBILDUNG 2019

Acht Seminare von „Nein sagen“
bis „Schweinehund“ - Seite 11

VORBILDLICH

Man mag sie als das „Lächeln der
Selbsthilfe“ bezeichnen: Gerda Pieringer
verbreitet stets gute Laune

Seite 16-17

Beste Gesundheitsversorgung in Niederösterreich gesichert



Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Daher wollen wir die beste und modernste Gesundheitsversorgung für die Patientinnen und Patienten in Niederösterreich sicherstellen und weiter ausbauen.

Die Basis dafür ist der **Regionale Strukturplan Gesundheit**, den wir gemeinsam mit allen Verantwortli-

chen im Gesundheitswesen an aktuelle Bedürfnisse der Bevölkerung anpassen. Ganz nach dem Motto „Global denken, aber lokal handeln“ sollen den Menschen auch zukünftig die richtigen und notwendigen Gesundheitsleistungen zur Verfügung stehen, wohnortnah und in höchster Qualität.

Wir setzen alles daran, unser Gesundheitssystem zukunftsfit zu machen. Damit jede Niederösterreicherin und jeder Niederösterreicher weiterhin auf eine kompetente medizinische Versorgung in allen Regionen Niederösterreichs vertrauen kann.

Ihr

Martin Eichinger,
Landesrat und
NÖGUS-Vorsitzender

IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH) • Für den Inhalt verantwortlich: Vorstandsvorsitzender Dipl. KH BW Ronald Söllner - außer namentlich gekennzeichnete Beiträge • Beitragsannahme: Wiener Str. 54/Stiege A/2. Stock, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742/22644, Fax: 22686; ZVR: 244690535; info@selbsthilfenoe.at, www.selbsthilfenoe.at • Redaktionsteam: Ronald Söllner, Manuela Kraus, Xaver Lahmer, Gertraud Preleuthner, Birgit Ramusch, Katharina Ruby • Für die Richtigkeit der Fakten und Daten gibt es keine Gewähr. Jede Haftung ist ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben grundsätzlich die persönliche Meinung des Verfassers wieder und müssen sich nicht mit der Meinung des Herausgebers decken • Fotos & Texte: zur Verfügung gestellt (zvg) - außer wenn namentlich erwähnt • Druck: Offset3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Sozial-Landesrätin lobt
- 4** Bunte Mischung von Datenschutz bis Sex-Mythen
- 6** Kliniken rezertifiziert, „Soziale Drehscheibe“
- 7** Erste Fachexkursion
- 8** Gesundheitszentrum Gmünd, Bestmögliche Gesundheitsversorgung, Psychiatrie-Netzwerk
- 9** Diabetes im Griff, Demenzberatung, „Gesunde Beine“
- 10** Weiterbildung - Rückblick
- 11** Aus- und Weiterbildung 2019
- 12** Menschenrechte
- 13** Netzwerk Familie
- 14** Näher zu den Betroffenen
- 15** Partnerforen in NÖ Kliniken
- 16** Coverstory: Gerda Pieringer
- 18** Arztkommentar zu Rheuma
- 19** ATTO der faltbare Scooter
- 20** Adventmarkt der NÖ SH
- 21** HLuTX-Dankgottesdienst, Parkinson - neue Therapien
- 22** 60 Jahre Gehörlosenverband, 20 Jahre Diabetiker Tulln
- 23** 10 Jahre Marfan Initiative, 5 Jahre „Vergiss mein nicht!“
- 24** Club 81 erhielt BhW-Preis, Ausflug zur Schallaburg
- 25** HPE: „Die beste aller Welten“, PNP: Gründungs-Meeting, SHG beim Heurigen
- 26** Yoga und Bratislava, Pathologie hilft bei Therapie
- 27** Bewegungswoche & Afrika, Ausflug mit Spezialrädern
- 28** Kampf um jeden Punkt, Parkinson-SH Scheibbs
- 29** Mit Bauchspeicheldrüsenkrebs LEBEN, Parkinson-Homepage, Zöliakie-Treff
- 30** Lippenlesen, Lese.Zeichen
- 31** Wort.Wahl, Gaumen.Freuden, neue Selbsthilfegruppen
- 32** Termine, Neujahrswünsche

Sozial-Landesrätin lobt Engagement für Betroffene in der Selbsthilfe

Die Unterstützung der Selbstständigkeit und des Verantwortungsbewusstseins jedes Einzelnen sind vorrangige Ziele.

„Die Landtagswahl in Niederösterreich vom 28. Jänner brachte auch Änderungen betreffend Ansprechpartner für den Dachverband NÖ Selbsthilfe. Unser Bestreben ist es, zu den zuständigen Verantwortlichen einen guten und direkten Kontakt zu halten - wie beispielsweise zu Landesrat Martin Eichinger und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister“, so Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

Und weiter: „Bei diesen Treffen haben wir stets die Verbesserung der Rahmenbedingungen der Selbsthilfe in unserem Land und die bestmögliche Unterstützung dieser ehrenamtlichen Tätigkeit - soweit möglich auch in finanzieller Hinsicht - vor Augen.“

Verstärkte Selbstständigkeit

Ein erstes Arbeitsgespräch zwischen Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Ronald Söllner wurde dafür genutzt, das umfangreiche Leistungsspektrum des DV-NÖSH vorzustellen und die weitere Zusammenarbeit zu erörtern.

„Für die Sozialarbeit in Niederösterreich ist uns wichtig, dass sie die Unterstützung der Selbstständigkeit und des Verantwortungsbewusstseins der Einzelnen zum obersten Ziel hat. Der Dachverband NÖ Selbsthilfe verkörpert diese Zielsetzung in seiner wertvollen Arbeit für unser Bundesland tagtäglich mit großem Engagement. Die umfangreichen und vielseitigen Leistungen und Angebote machen den Dachverband NÖ Selbsthilfe für viele Betroffene zur wichtigen Anlaufstelle bei der Suche nach

„Hilfe zur Selbsthilfe“, so Teschl-Hofmeister.

Kooperation mit den NÖ Landeskliniken

Teschl-Hofmeister weiter: „Bereits seit 2014 sind alle 27 NÖ Landeskliniken selbsthilfefreundlich. Dies bedeutet, dass allen das Gütesiegel ‚Selbsthilfefreundliches Krankenhaus‘ anerkannt wurde. Sie alle stellen einen Selbsthilfepartner bzw. eine Selbsthilfepartnerin für die Belange der Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Mit der flächendeckenden Auszeichnung ALLER NÖ Landeskliniken übernimmt Niederösterreich eine Vorreiterrolle für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhäusern.“

Kinder- und Jugendarbeit

„Es freut mich sehr, dass der Arbeitsschwerpunkt des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe der nächsten Jahre vor allem auf Kinder und Jugendliche gelegt wird. Für die Entwicklung einer starken Persönlichkeit ist es notwendig, sich Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein so früh wie möglich anzueignen. Sich auch in schwierigen Lebenssituationen selbst das Vertrauen zu schenken, diese bewältigen zu können, ist wesentlich für das Erreichen seiner Lebensziele“, so Teschl-Hofmeister.



Sozial-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister lobte im Gespräch mit Ronald Söllner das umfassende Engagement des DV-NÖSH

Sozial-Landesrätin Teschl-Hofmeister dankte abschließend Ronald Söllner - stellvertretend für all die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, welche sich tagtäglich mit großem Engagement und großer Leistungsbereitschaft für ihre Mitmenschen einsetzen, und wünschte dem DV-NÖSH alles Gute und viel Kraft für die weitere Arbeit.

„Diesen Dank geben wir gerne an unsere Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter weiter. Denn SIE sind das **Herz der Selbsthilfe**, SIE alle als Betroffene bilden die Basis der Selbsthilfe-Arbeit. Wann immer Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns - wir helfen gerne, soweit wir können.

In diesem Sinne darf ich euch/Ihnen einen angenehmen Winter, besinnliche Weihnachtsfeiertage und alles erdenklich Gute für das Neue Jahr wünschen.“

Euer/Ihr
Ronald Söllner
DV-NÖSH

Bunte **Mischung** von **Datenschutz** bis zu **Sex-Mythen** begeisterte

Großes Lob gab es für die Arbeit des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe anlässlich der 10. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz

Ein kleines Jubiläum feierte die NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz am 2. Oktober im Panoramasaal der HYPO Niederösterreich in St. Pölten. Zum 10. Mal lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung der NÖ Gebietskrankenkasse zu diesem Vernetzungstreffen, gleichzeitig der offizielle Abschluss der NÖ Selbsthilfe Info-Stammtische.

„Diese Konferenz bietet uns die Möglichkeit zu netten Begegnungen, um uns zu bedanken und um all unseren ehrenamtlich Tätigen in den Selbsthilfegruppen gebührenden Respekt zu zollen“, meinte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH).

Dank an den Dachverband

Die positive Stimmung spiegelte sich insbesondere in den Wortmeldungen der Gäste wider. „In den vergangenen 10 Jahren hat sich Dank der Unterstützung durch den Dachverband viel getan – so dürfen wir heute als Patienten auch wieder Mensch sein“, meinte eine Betroffene. Andere Damen und Herren bedankten sich generell für die Arbeit, welche in den vergangenen Jahren zur Unterstützung der Selbsthilfe vom Team des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe geleistet wurde.



Großes Interesse - wie Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser - zeigten die TeilnehmerInnen bei der Landeskonferenz



Werner Hainitz, Charly Moser, Christina Weiss und Roman Kugler (v.l.) sorgten für einen festlichen Rahmen



Rechtsanwältin Mag.^a Nina Engelmayer fasste die wichtigsten Punkte betreffend EU Datenschutzgrundverordnung zusammen

Fotos: Andreas Kraus



Paul Sieberer moderierte die 10. NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz in der HYPO NÖ mit viel Einfühlungsvermögen



Ronald Söllner hielt Rückschau auf die Arbeit des DV-NÖSH

Lob für Datenschutz-Info

Am Vormittag referierte **Mag.^a Nina Engelmayer**, Rechtsanwältin bei Thum-Weinreich-Schwarz-Chyba in St. Pölten, noch einmal über wesentliche Bestimmungen betreffend Datenschutz. „Ein großes Lob gebührt dem Dachverband NÖ Selbsthilfe dafür, dass die Mitglieder auf die EU **Datenschutzgrundverordnung** vorbereitet und darüber umfangreich informiert wurden“, meinte Engelmayer. Sie war es auch, welche schon bei den Info-Stammtischen im Frühjahr zu diesem Thema ausführlich vortrug.

Ehrung von langjährig bestehenden Selbsthilfegruppen

Im Anschluss holte man Selbsthilfegruppen (SHG), welche 2018 ein

halbrundes oder rundes Jubiläum

feiern, auf die Bühne, um sie zu ehren - u.a. die „Gesellschaft Nierentransplanterter und Dialysepatienten Wien, NÖ und Burgenland“, 45 Jahre.

Anzahl der geehrten Gruppen

- 5 Jahre - 7 SHG
- 10 Jahre - 8 SHG
- 15 Jahre - 8 SHG
- 20 Jahre - 13 SHG
- 25 Jahre - 7 SHG
- 30 Jahre - 6 SHG
- 45 Jahre - 1 SHG
- 60 Jahre - 1 SHG

„Die Selbsthilfe ist in der NÖ Gesundheitsversorgung fest verankert und der NÖGUS unterstützt Maßnahmen und Projekte, um Betroffenen zu helfen. Danke an alle Betroffenen

in der Selbsthilfe, die ihre Zeit, ihr Wissen und ihr Mitgefühl mit anderen Betroffenen teilen“, betonte Dr. Andreas Schneider, Leiter der Psychiatrie-Koordinationsstelle des NÖGUS.

Moderiert wurde die Veranstaltung von **Paul Sieberer**. **MusikerInnen der Kunst- und Musikschule St. Pölten** sorgten für den klangvollen Rahmen. Um das leibliche Wohl kümmerte sich das Team von Sodexo.

Zum heiteren Abschluss bot **Dr.ⁱⁿ Alexandra Meixner**, Gynäkologin und Sexualtherapeutin, in ihrem Kabarett „Sex-Mythen“ einen humoristischen Streifzug durch die männliche und weibliche Sexualität. Mit ihrer großen Offenheit und Eindeutigkeit, die Dinge anzusprechen, ließ sie für Zweideutigkeiten keinen Platz.



Dr.ⁱⁿ Alexandra Meixner präsentierte tabulos und doch positiv ihr Kabarett „Sex-Mythen“



Seit 30 Jahren engagiert sich die SHG Multiple Sklerose Waidhofen a.d. Thaya - vertreten durch Gabriele Macho (2.v.l.) - für Betroffene

Acht Landeskliniken weiterhin „selbsthilfefreundlich“

Anlässlich der 10. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz in St. Pölten wurden acht NÖ Universitäts- und Landeskliniken neuerlich mit dem Gütesiegel „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ rezertifiziert.

Im Beisein von Dr. Andreas Schneider, Leiter der Psychiatrie-Koordinationsstelle des NÖGUS, Dr.ⁱⁿ Silvia Bodi, stellvertretende medizinische Geschäftsführerin der NÖ Landeskliniken-Holding, und Christian Kysela, NÖGKK, wurden die Urkunden mit einem Ehrengeschenk überreicht.

„Seit vielen Jahren legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Zusammenarbeit mit den NÖ Landeskliniken. Sie sind eine wichtige Ansprech- und Anlaufstelle für die

Betroffenen in unseren Selbsthilfegruppen. Unseren Selbsthilfe-Partnerinnen und -Partnern, die sich in den Kliniken engagieren, möchte ich herzlich für ihre Unterstützung im Sinne der Selbsthilfe danken“, lobte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH.

Rezertifizierte Kliniken

- Landesklinikum Hainburg
- Landesklinikum Klosterneuburg



- Landesklinikum Lilienfeld
- Landesklinikum Mauer (Foto)
- Landesklinikum Mistelbach/Gänserndorf
- Landesklinikum Neunkirchen
- Landesklinikum Scheibbs
- Universitätsklinikum Tulln

„Soziale Drehscheibe Waldviertel“ für Hilfesuchende

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe konnte mit dem Projekt „**Soziale Drehscheibe Waldviertel**“ im Landesklinikum Gmünd sein Angebot für Hilfesuchende und Selbsthilfegruppen erweitern. Zur Eröffnung am 30. November 2018 kamen zahlreiche VertreterInnen von Selbsthilfegruppen aus der Region.

Für die zweimal im Monat stattfindende Beratung stellt das Klinikum im Erdgeschoss einen eigenen Raum zur Verfügung. In diesem Zusammenhang bedankte sich Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH,

herzlich bei Pflegedirektorin DGKP **Herta Weissensteiner**, MBA (4.v.r.), beim Kaufmännischen Standortleiter Dipl. KH-BW **Karl Binder** (m.) sowie beim Ärztlichen Standortleiter Prim. Dr. **Michael Böhm** (2.v.l.). Auch Selbsthilfepartnerin Marianne Dacho, MSc (2.v.r.) freut sich über das zusätzliche Angebot.

„Ganz wichtig ist es uns als Dachverband NÖ Selbsthilfe, dass es zu keiner zusätzlichen Belastung für das Personal des Landesklinikums kommen darf. Sollte der Bedarf auch auf den Stationen bestehen, so werde ich

Beratungstage für die PatientInnen und MitarbeiterInnen des Landesklinikums Gmünd an.“

Beratungstage 1. Halbjahr 2019

- » 14. Jänner
- » 01. + 15. Februar
- » 01. + 22. März
- » 12. + 26. April
- » 10. + 24. Mai
- » 07. + 27. Juni

Zeitraum ist jeweils 09:00 bis 14:00 Uhr. Weitere Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Beratungsschwerpunkte

- Unterstützung und Beratung von PatientInnen
- Bindeglied zwischen PatientInnen und Gesundheits- und Sozialsystem, Behörden, Ämtern, Sozialversicherungsträgern etc.
- Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen sowie bei der Gründung einer SHG



gerne die Beratungen direkt vor Ort vornehmen“, versprach Söllner. Er wird bis auf weiteres die Beratungen persönlich vornehmen. „Selbstverständlich bieten wir auf Wunsch auch

Premiere: viel Wissenswertes bei der ersten Fachexkursion

„Die Referate waren überaus interessant. Viele Informationen und Fakten waren mir bis dato nicht in dieser Form bewusst“, resümierte eine Selbsthilfe-Vertreterin anlässlich der 1. Selbsthilfe-Fachexkursion.

Diese führte rund 100 SHG-LeiterInnen und Interessierte am 27. November in die Aula des Uni Campus Wien. Moderator Paul Sieberer konnte als erste Vortragende Mag.^a **Monika Maier**, Präsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten (Foto m.), begrüßen. Sie referierte zum Thema „Professionalisierung der Selbsthilfe - Königsweg oder Irrweg“.

Dipl. KH-BW **Rudolf Hochsteger**, Geschäftsführer Notruf NÖ (Foto oben l.), brachte den Gästen die Arbeitsweise in der Notrufzentrale und bei der telefonischen Gesundheitsberatung „1450“ näher. „Wenn bei uns ein Anruf eingeht und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter merken, dass es sich um einen Notfall handelt, wird sofort eine zweite Person hinzugezogen. Während am Telefon noch weitere Details abgefragt werden, leitet der/die zweite MitarbeiterIn bereits notwendige Schritte in die Wege - beispielsweise die Verständigung des Notarztes oder eines



Hubschraubers“, erläuterte Hochsteger. Mag. **Michael Prunbauer**, Patienten- und Pflegeanwaltschaft NÖ (u.r.), erläuterte am Nachmittag das neue Erwachsenenschutzgesetz im Detail. Er stand, wie die anderen Vortragenden, im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Zur bequemen Anreise wurden seitens des DV-NÖSH drei Busse aus dem Waldviertel, Mostviertel und Industrieviertel organisiert. Die Veranstaltung wurde vom **Hauptverband der Sozialversicherungsträger** gefördert. Mehr Fotos gibt es auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at.



Selbsthilfe in der GuKPS Mistelbach

„Selbsthilfe ist eine Freiwilligen-Organisation, von Betroffenen für Betroffene, ehrenamtlich und nicht auf Gewinn orientiert, individuell und autonom. Dabei ist Selbsthilfe KEIN Ersatz für eine professionelle Behandlung oder Therapie“, betonte Manuela Kraus (DV-NÖSH) eingangs im Rahmen eines Vortrages in der 3. Klasse der Gesundheits- und Krankenpflegeschule (GuKPS) in Mistelbach.

Kommunikation und Respekt

Gemeinsam mit Herbert Oth (Foto), Plattform Hodenkrebs Austria und Vizepräsident des KOBV - der Behindertenverband, brachte sie den SchülerInnen die Tätigkeit der Selbsthilfe und des DV-NÖSH näher. Neuerungen seit Herbst 2016 kamen ebenso zur Sprache wie künftige Vorhaben - beispielsweise die geplante Kooperation mit ÄrztInnen und Sonderkrankenanstalten.

Herbert Oth als selbst Betroffener fügte hinzu: „Selbsthilfe ist auch Kommunikation, Motivation, Selbstbewusstsein und Respekt. Denn: Menschenwürde ist unantastbar.“



Fotos: Heinrich Wicke, MOSE



LR Martin Eichtinger (r.) beim internationalen Arbeitsgespräch mit dem tschechischen Gesundheitsminister Adam Vojtěch

Foto/Quelle: Büro LR Eichtinger

Gesundheitszentrum Gmünd finalisiert

Am 12. November 2018 traf EU-Landesrat Martin Eichtinger den tschechischen Gesundheitsminister Adam Vojtěch in Prag. Im Mittelpunkt der Verhandlungen stand die Finalisierung des EU-weit ersten internationalen Gesundheitszentrums in Gmünd. Der **Spatenstich** wurde für Frühjahr 2019 fixiert.

„Das neue Gesundheitszentrum ist ein Meilenstein für die Versorgung in der Waldviertler Region. Das Land Niederösterreich wird gemeinsam mit der Europäischen Union rund **2,5 Millionen Euro** in dieses Leuchtturmprojekt investieren. Das Gesundheitszentrum in Gmünd wird mit internationalem Know-how sicherstellen, dass die Menschen im Waldviertel die beste medizinische Versorgung erhalten“, so Landesrat Eichtinger.

Experten aus der Region

Das grenzüberschreitende Gesundheitszentrum ist ein EU-Projekt der Initiative „Healthacross“. Gesundheits-Experten aus der Region Gmünd-České Velenice werden unter einem Dach zusammenarbeiten und sowohl niederösterreichische als auch tschechische Patienten versorgen. Die Behandlungskosten für die tschechischen Patienten werden direkt von den tschechischen Versicherungen übernommen.

Bestmögliche Gesundheits-Versorgung über Parteigrenzen hinweg

Primarius Martin Breitenseher aus Horn, Landesrat Gottfried Waldhäusl, Landesrat Martin Eichtinger, Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf und NÖ Patientenanwalt Gerald Bachinger (Foto v.l.) präsentierten die Leitlinien des **Regionalen Strukturplans Gesundheit** (RSG) 2025 mit dem Ziel der besten Gesundheitsversorgung für NÖ.



Versorgung ohne Parteigrenzen

„Die Arbeitsübereinkommen der drei Regierungsparteien sind Richtschnur für die tägliche Arbeit und besonders für die großen Themen, die **gemeinsam in Angriff genommen** werden. Niederösterreich ist das Bundesland, in dem sich alle Verantwortlichen, über Parteigrenzen hinweg, für die beste Versorgung der Menschen einsetzen“, betonte Eichtinger. Und weiter: „Denn bei Gesundheit geht es nie um Parteipolitik, sondern darum, den Bedürfnissen der Menschen so nahe wie möglich zu sein.“

„Es geht nicht darum, wie lange man im Spital liegt, sondern wie gut, schnell und wohnortnahe geholfen

wird“, unterstrich LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf.

Die fünf Leitlinien für den RSG NÖ 2025 sind **Standortgarantie** für alle Kliniken, **Verlässlichkeit** für die beste regionale Versorgung, **Bewahrung der Flexibilität**, um neue Bedürfnisse auch in Zukunft rasch beantworten zu können, **bessere Vernetzung** zwischen Kliniken, Gesundheitszentren und niedergelassenem Bereich sowie **Ausbau der Leistungen**.

In den letzten zehn Jahren wurde das Jahresbudget der Landeskliniken von 2 Milliarden (2007) auf rund 2,5 Milliarden Euro erhöht.

Foto: NLK Burchhart

Psychiatrie-Netzwerk gestartet

Die NÖ Psychiatrie-Koordinationsstelle des NÖGUS (NÖ Gesundheits- und Sozialfonds) will in den nächsten Jahren in ganz NÖ Psychiatrie-Netzwerke auf Bezirksebene auf- bzw. ausbauen. Das erste startete am 4. Oktober mit einer Tagung von rund 80 Experten in Mistelbach. 2019 folgen die Bezirke Amstetten, Tulln, Krems Stadt und Land.

„Mit den Psychiatrie-Netzwerken fördern wir die engmaschige Zusammenarbeit der Gesundheitsexpertinnen und -experten direkt in der Region. Damit erhalten Betroffene

und deren Familien die beste Versorgung nahe am Wohnort“, betont NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

In einem Psychiatrie-Netzwerk haben ExpertInnen wie Psychiater, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Pflegeexperten sowie Organisationen im psychosozialen Bereich die Möglichkeit sich gegenseitig zu unterstützen und sich über aktuelle Themen auszutauschen. Jeder 4. Niederösterreicher benötigt im Laufe seines Lebens Unterstützung auf Grund einer belastenden Lebenssituation.

Quelle: NÖGUS

Diabetes im Griff durch erfolgreiches „Therapie Aktiv“-Programm

Rund 80.000 NiederösterreicherInnen leiden an Diabetes mellitus Typ 2 – im Volksmund Zuckerkrankheit. Die Ursache dafür liegt in ungesundem Lebensstil – das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass aus der ehemals tödlich verlaufenden eine gut behandelbare Krankheit wurde.

Eine wichtige Säule im Kampf gegen die heimtückische Krankheit ist das Programm **„Therapie Aktiv - Diabetes im Griff“**, das von der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) in Kooperation mit der Ärztekammer NÖ angeboten wird. Dabei werden die Betroffenen stark in die Behandlung mit einbezogen. Sie übernehmen Mitverantwortung, indem sie gemeinsam mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt Behandlungsstrategien festlegen.

Damit steigen die Chancen, die Zuckerkrankheit in den Griff zu bekommen und **Folgeschäden zu vermeiden**. Denn im Rahmen des Programms werden laufend medizinische Checks wie Augenkontrollen, Fußuntersuchungen und Blutabnahmen durchgeführt. Regelmäßige Kon-

trolltermine, ärztliche Gespräche und Diabetes-Schulungen helfen den Betroffenen bei der Änderung ihres Lebensstils in Richtung gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

In Niederösterreich gibt es mittlerweile 252 Arztordinationen, die „Therapie Aktiv“ anbieten; 11.748 PatientInnen nutzen das Programm bereits. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Infos auf www.noegkk.at oder bei der NÖGKK-Hotline 050899-3107

Fakten zu Diabetes mellitus

- Alle 50 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Das sind 10 000 Menschen im Jahr.
- Die meisten Todesfälle sind auf Herzinfarkt und Schlaganfall zurückzuführen.
- Jedes Jahr werden in Österreich 2.500 Amputationen aufgrund von Diabetes mellitus vorgenommen.
- Jedes Jahr werden 300 Menschen mit Diabetes wegen Nierenversagens dialysepflichtig. Das sind 26 % aller Betroffenen mit neuer Dialysepflichtigkeit.
- Jedes Jahr erblinden in Österreich 200 Menschen infolge Diabetes mellitus.

Quelle: Österreichische Diabetes Gesellschaft

Demenzberatung in Service-Centern

Das „Demenz-Service NÖ“ ist die Drehscheibe für die Demenzversorgung in unserem Land. Hier erhalten **Betroffene und Angehörige** Informationen und Angebote zum Thema Demenz – vom Krankheitsbild über rechtliche Aspekte, Unterstützungsmöglichkeiten bis hin zu vorbeugenden Tipps.

Darüber hinaus dient das „Demenz-Service NÖ“ als Wegweiser im Versorgungssystem. Betroffene wie auch Angehörige erhalten Orientierung, um zum richtigen Zeitpunkt das für sie notwendige und zielführende Angebot zu finden. Ziel ist ein

patientenorientiertes und flächendeckendes Demenz-Angebot.

Dazu gibt es in den Bezirken Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln kostenlose Einzelberatungen. Über die NÖ **Demenz-Hotline 0800 700 300** (Montag bis Freitag 08:00 bis 16:00 Uhr) können Betroffene und Angehörige einen Termin bei sich zu Hause vereinbaren. Weiters gibt es Sprechstunden in einigen NÖGKK Service-Centern - jeweils 09:00-11:00 Uhr. Voranmeldung ist nicht erforderlich:

21.12. in St. Pölten und Krems

28.12. in Lilienfeld und Klosterneuburg

Infos auf www.demenzservicenoe.at

Quelle: NÖGKK



„Gesunde Beine“ bei „Gesundheit für SIE“

„Gesunde Beine – starker Auftritt?“ lautete das Motto der diesjährigen **„Gesundheit für SIE“** am 9. und 10. November 2018 im WIFI St. Pölten. Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und ihre Gesundheitspartner boten bei der beliebten Frauengesundheitsmesse zwei Tage lang einen breit gefächerten Gesundheits-Mix.

Richtige Fußpflege, Venenbeschwerden und „jobfitte“ Beine standen bei Fachvorträgen im Mittelpunkt. Von Kopf bis Fuß durchgecheckt wurden die BesucherInnen in einer **Gesundheitsstraße**. Darüber hinaus gab es Venenultraschalluntersuchungen, Fußanalysen und -beratungen, verschiedene Fußmassagen und Venenfunktionsmessungen.

Von Workshops bis Kabarett

Großen Anklang fanden die Workshops zum Mitmachen – etwa „Straffe Beine durch Faszientraining“ oder „Standfest im Alltag“. Beim **Schaukochen** standen neue und kreative Inspirationen auf dem Speiseplan, mit denen man die Lebensgeister neu erwecken kann.

Abgerundet wurde „Gesundheit für SIE“ durch ein umfangreiches Bühnenprogramm. Auch **Selbsthilfegruppen** präsentierten ihre ehrenamtliche Tätigkeit – als Betroffene, für Betroffene. Zum Abschluss strapazierte die Kabarettistin Claudia Sadlo mit ihrem Programm „Leichtfüßig“ die Lachmuskeln der erfreulich vielen BesucherInnen.

Foto: NÖGKK/APA-Fotoservice/Hörmandinger



Tamara Lechner gab im 3. Modul des LeiterInnen-Lehrgangs hilfreiche Tipps zur Vor- und Nachbereitung von Gruppentreffen

Positives Echo bei den Schulungen

Im Zuge von Aus- und Weiterbildungsseminaren ersucht der DV-NÖSH regelmäßig um Feedback seitens der TeilnehmerInnen - das überaus positive Echo spricht für sich. Wir danken unseren TrainerInnen für ihre großartigen Bemühungen.

Das sagen die TeilnehmerInnen:

- interessante Moderation
- kompetente, flexible Trainerin
- viele Beispiele aus der Praxis
- wertschätzender Umgang
- guter Austausch in der Gruppe
- einfach interessant
- alle Kursteilnehmer sind spitze
- Zeit für persönliche Fragen

Weiterbildung als wichtige Basis zur Selbsthilfe-Arbeit

Ob die Gestaltung von Gruppengesprächen, professionelle Öffentlichkeitsarbeit oder Wege zum Stressabbau: die Seminare, welche der Dachverband NÖ Selbsthilfe für seine Mitglieder kostenlos anbietet, sind thematisch weit gefächert.

So fanden im Herbst das 3. und 4. Modul des 7. LeiterInnen-Lehrgangs statt. Am 13. September diskutierte Tamara Lechner bei dem Thema „Das Gruppen-Gespräch gestalten“ unter anderem die Strukturierung derartiger Treffen. „Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit“ hieß es am 11. Oktober. Dr.in Monika Kobzina erzählte von ihren umfangreichen Erfahrungen.

Die Gestaltung der Kommunikation mit Medien kam ebenso zur Sprache wie unterschiedliche Methoden der Öffentlichkeitsarbeit. Zum Abschluss überreichte Ronald Söllner an die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Marianne Schindlacker, MSc, meinte am 20. September bei „Stress lass nach“, dass ein gewisses Maß an Stress belebend wirke. „Kreatives Arbeiten und Reisen in die Fantasie helfen, wieder neu Energie zu tanken“ so die Trainerin. Mag.^a Christine Hackl, MSc, erläuterte am 27. September Methoden zur „Optimierung für Selbsthilfegruppen“. Auch die Motivationsförderung kam zur Sprache.



Dipl.Päd.ⁱⁿ Marianne Schindlacker - Fotos oben l. mit Ronald Söllner und r. mit den TeilnehmerInnen - gab Tipps zum Umgang mit Stress. Mag.^a Christine Hackl teilte ihre Erfahrung zur Verbesserung der Arbeit in den SHG (Foto u.l.) und Dr.in Monika Kobzina (Foto u.r.) brachte den GruppenleiterInnen das Thema Öffentlichkeitsarbeit auf vielfältige Weise näher.

Programm **Aus- und Weiterbildung** für Gruppen-LeiterInnen **2019**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2019 wieder acht **kostenlose Seminare**.

- ⇒ Veranstaltungsort: Seminarraum des DV-NÖSH, 3100 St. Pölten
- ⇒ Seminarzeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

8. LEITERINNEN-LEHRGANG

Am 28. Februar 2019 startet zum 8. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der SHG zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle 4 Module) zu buchen.

MODUL 1

ICH BEWEGE WAS! WAS BEWEGE ICH? WAS BEWEGT MICH?

Trainerin: Dr.ⁱⁿ Margit Burger

Termin: 28. Februar 2019

Die eigene Persönlichkeit und die Motivation, eine SHG zu leiten, stehen im Vordergrund.

Wie kann man seine Stärken und „Schwächen“ optimal in die Gruppe einbringen, wo liegen die Grenzen und woran messe ich den Erfolg meiner Tätigkeit? Die Selbstreflexion - was motiviert, was hindert mich - ist wesentlich in diesem Seminar.

MODUL 2

LEITEN OHNE ZU LEIDEN

Trainerin:

DSA Mag.^a Andrea Janovsky

Termin: 4. April 2019

Wie verhindert man, dass eine Beratung schief läuft? Was tun, wenn man von anderen „ausgequetscht“ und selbst psychisch wie physisch belastet wird? Der gegenseitig wertschätzende Umgang, authentisches Feedback in der Gruppe und wie man sogar schwierige und heikle Situationen souverän neutralisieren kann, kommen ebenso zur Sprache.

MODUL 3

DAS GRUPPEN-GESPRÄCH GESTALTEN

Trainerin: Tamara Lechner

Termin: 12. September 2019

Die Vorbereitung und Strukturierung von Gruppengesprächen ist eine wichtige Voraussetzung für deren Gelingen. Dazu gibt es Tipps zur Vor- und Nachbereitung von Gruppenabenden.

MODUL 4

TUE GUTES UND REDE DARÜBER!

GELUNGENE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Trainerin:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Monika Kobzina

Termin: 10. Oktober 2019

Unterschiedliche Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie dessen Konzeption mit Beispielen für Strategie und Maßnahmen sind Hauptpunkte dieses Seminars. Tipps für professionelle Öffentlichkeitsarbeit inklusive Gestaltung der Medienkommunikation.

ZUSÄTZLICHE SEMINARE

Die folgenden Seminare können jeweils einzeln gebucht werden.

EMOTIONALE STÄRKE

Trainerin: Mag.^a Anita Stadtherr

Termin: 14. März 2019

Emotionale Stärke in schwierigen Situationen, endlich frei von innerem Stress ... jeder wünscht sich dies.

Ziel des Seminars ist die Reduktion von individuellem „Stress“ im Umgang mit „unangenehmen“ Menschen bzw. Situationen, mehr Lebensfreude zu finden. Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung werden dazu erläutert - Themen wie Auswirkungen von emotionalem Stress, Ent-Stress-Techniken, mentale Stärke und Gelassenheit.

NÄHE UND DISTANZ IN BALANCE

Trainerin:

Dipl.Päd.ⁱⁿ Marianne Schindler

Termin: 21. März 2019

Menschen sind fähig zur Empathie. Das heißt, dass wir mit den Augen eines anderen sehen und mit dem Herzen eines anderen fühlen können. Diese Gabe zur Beziehungsfähigkeit ist etwas Wunderbares und Hilfreiches. Sie kann auch zu viel werden, wenn die eigenen Grenzen nicht wahrgenommen werden. Nähe herzustellen und Tiefe zuzulassen erfordert das Wissen um die eigenen Bedürfnisse.

„NEIN SAGEN“ MIT GUTEM GEWISSEN

Trainerin: Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirth

Termin: 19. September 2019

Haben Sie genügend Zeit für sich selbst, für Familie, Freunde und Arbeit? Warum ist NEIN sagen so schwer und bringt uns in einen Gewissenskonflikt? Wenn wir die Ursache kennen, können wir uns schneller von einem unüberlegten JA verabschieden. NEIN sagen, bedeutet auf unsere Grenzen zu achten - NEIN zu Perfektionismus und Ziellosigkeit. NEIN sagen dürfen wir üben und schaffen im Workshop Gelegenheit dazu.

MEIN INNERER SCHWEINEHUND UND ICH - EINE LEBENSLANGE PARTNERSCHAFT

Trainerin: Mag.^a Christine Hackl, MSc

Termin: 26. September 2019

Manchmal sind wir zweigespalten - der Verstand plädiert vielleicht für eine gesündere Ernährung und mehr Sport, ein anderer Teil in uns boykottiert dieses Vorhaben. Sehr häufig kommt es in uns zum Konflikt und zum Kampf. Die Funktionsweise dieses Systems kommt ebenso zur Sprache, wie Möglichkeiten MIT diesem Teil zu leben und zu arbeiten.

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage

www.selbsthilfenoe.at unter **Downloads**

und unter **Service für SHG -> Weiterbildung**.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch an unser Büro-Team: 02742 / 226 44

Rechte von Menschen mit Behinderungen sind **Menschenrechte!**

Bauordnung und Bildungswesen sind punkto Barrierefreiheit und Inklusion unzureichend

Die UN-Konvention für Rechte von Menschen mit Behinderungen (kurz: UN-BRK) schreibt Menschenrechte fest. Egal ob jemand in Niederösterreich oder Tirol wohnt, ob Frau oder Mann: Menschenrechte gelten für alle gleichermaßen. Menschen mit Behinderungen ist somit die gleichberechtigte Teilhabe an allen Lebensbereichen zu ermöglichen.

Alle Lebensbereiche betroffen

Österreich hat die UN-BRK 2008 in Kraft gesetzt. Damit wurden die Gesetzgebungen des Bundes und der Bundesländer in die Pflicht genommen, diese Menschenrechte durch Gesetzesakte auch in den Alltag von Menschen zu bringen. Die UN-BRK erfasst alle Lebensbereiche eines Menschen – von der Geburt über Ausbildung, Erwerbs- und Familienleben, Gestaltung der Freizeit, Wahrnehmung der politischen Rechte, Erhaltung der Gesundheit bis hin zum Ableben. Zu den wichtigen Prinzipien gehören u.a. umfassende Barrierefreiheit, Diskriminierungsfreiheit und Inklusion in allen Bereichen.

Der UN-Fachausschuss prüfte erstmals im Jahr 2013, inwieweit die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Österreich umgesetzt sind. Ergebnis war, dass die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in vielen Lebensberei-

chen noch nicht erreicht ist. Sichtbar gemacht wurde das u.a. am Beispiel der sehr unterschiedlichen Bauordnungen, die allesamt keine bauliche Barrierefreiheit im ausreichenden Maß gewährleisten, sowie des nicht inklusiven Schulwesens in Österreich. Sonderschulen für Kinder mit Behinderungen als Gegenstück zu Regelschulen erfüllen nicht die Vorgabe von inklusiver Bildung: Kinder mit und ohne Behinderungen sollen gemeinsam aufwachsen und gemeinsam in für sie passenden Rahmenbedingungen lernen – dies gewährleistet ein gutes Fundament für gemeinsames Arbeiten und Leben in unserer Gemeinschaft.

Prüfung durch UN-Fachausschuss

2019 ist es nun wieder soweit – der UN-Fachausschuss wird Österreich neuerlich prüfen, inwieweit die seinerzeitigen Empfehlungen aus 2013 Früchte getragen haben. Der Bundes-Monitoringausschuss hat unter Beteiligung der Länder-Monitoringstellen seinen kritischen Beitrag zur Umsetzung der Empfehlungen aus 2013 bereits an den UN-Fachausschuss nach Genf geschickt (Download: https://monitoringausschuss.at/download/berichte/MA_Genfbericht_2018_dt.pdf)

Ebenso gibt es bereits die ersten – ebenfalls kritischen – „Schattenberichte“ von NGO's und Behindertenorganisationen. „Schattenberichte“ bedeutet, dass diese nicht



vom Staat sondern von der Zivilgesellschaft erstellt werden. Der UN-Fachausschuss wird seiner Prüfung sowohl den Staatenbericht Österreichs, der erst 2019 zu erstellen sein wird, als auch die Schattenberichte der Zivilgesellschaft zugrunde legen.

Bundesweite Vernetzung

Zwischenzeitig haben in allen Bundesländern Länder-Monitoringstellen ihre Arbeit aufgenommen. Der NÖ Monitoringausschuss wurde bereits im Herbst 2013 installiert. Mehrere Stellungnahmen zu NÖ Gesetzesvorhaben sowie Empfehlungen an die NÖ Landesregierung wurden bereits auf die Reise geschickt. Die 1. Empfehlung aus 2014 führte drei Jahre später zu einem neu gefassten NÖ Antidiskriminierungsgesetz. Eine 3. Empfehlung aus 2017 zielte auf die Erarbeitung eines „Inklusions-Fahrplanes“ für das NÖ Bildungswesen – sie ist noch offen.

Quelle: NÖ Monitoringausschuss, Foto: Xaver Lahmer



Weitere Infos unter: http://www.noel.gv.at/noel/Gleichbehandlung-Antidiskriminierung/NOel_Monitoringausschuss.html

Bundesweite Vernetzung

Die Länder-Monitoringstellen haben sich bundesweit bereits vernetzt. Ebenso treffen die Antidiskriminierungsstellen der Länder und die Behindertenanwaltschaften einmal im Jahr bei einer Konferenz zusammen. Dabei werden aktuelle Themen erörtert und gemeinsame Empfehlungen verabschiedet, um auf Fehlentwicklungen aufmerksam zu machen und Verbesserungen anzuregen.

Bei den vergangenen Konferenzen im Mai 2018 im Burgenland wurden u.a. die berufliche Eingliederung von Menschen mit Behinderungen und die Mindestsicherung für erwachsene Kinder mit Behinderungen diskutiert. Menschen mit Behinderungen werden oft zu rasch und ohne ausreichende Chance zur Erprobung ihrer Möglichkeiten abschließend als arbeitsunfähig eingestuft; dadurch werden sie von AMS-Förderungen und somit von den Chancen auf einen ersten Arbeitsplatz und auf ein selbstbestimmtes Leben ausgeschlossen.

Die Bezahlung von Menschen mit Behinderungen in Werkstätten sowie

die Mindestsicherung für erwachsene Kinder mit Behinderungen, die in einem gemeinsamen Haushalt mit ihren Eltern leben, werden wohl auch noch 2019 und länger Thema sein.

Die nächste Länderkonferenz 2019 wird in Niederösterreich stattfinden.

Kontakt und Information

NÖ Monitoringausschuss

Vorsitzende: Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach
3100 St. Pölten, Tor zum Landhaus,
Rennbahnstr. 29, Stg. B/311

Telefon: 02742 / 9005 - 162 12

Mail: post.gbb@noel.gv.at

Web: www.noel.gv.at/gleichbehandlung

„Netzwerk Familie“ - Ihr persönlicher Schutzschirm

Um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, hat sich „Netzwerk Familie“ zum Ziel gesetzt, werdende Eltern und Familien mit Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren in den Regionen Krems, St. Pölten und Tulln zu begleiten - vertraulich, kostenfrei, freiwillig.

Frau A. ist frischgebackene Mama der kleinen Lena. Das Glück ist groß, es geht rund im Haus. Neben dem Baby fordert ihr zweijähriger Bruder Felix viel Aufmerksamkeit. Herr A. ist beruflich viel unterwegs und kann seine Frau wenig unterstützen. Ihre Freundin erkennt die **Überlastung** der jungen Mutter und regt an, sich an „Netzwerk Familie“ zu wenden. An einem besonders anstrengenden Tag ruft Frau A. an.

Die Ruhe weckt die Sorgen

„Wenn endlich Ruhe einkehrt, kann ich trotzdem nicht schlafen. Dann kommen die Sorgen, wie ich alles schaffen soll - auch die Schulden vom Hausbau. Eigentlich wollte ich, wenn Felix in den Kindergarten kommt, wieder arbeiten gehen ...

dann kam Lena. Manchmal bin ich so müde und gereizt“, berichtet die junge Mutter der Familienbegleiterin von „Netzwerk Familie“ beim ersten Hausbesuch. In weiteren Gesprächen wird Frau A. über das vorhandene Hilfsangebot in der Umgebung beraten. Auch Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit einzelnen Angeboten wird ihr zugesagt.

Familienbegleiterinnen suchen Familien zu Hause auf, versuchen in Gesprächen Unterstützungsmöglichkeiten zur Entlastung der Familien zu finden und zu vermitteln. Auf Wunsch kann dies auch über einen längeren Zeitraum erfolgen.

„Netzwerk Familie“ ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie und wird aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert. In den Bezirken Krems und St. Pölten (jeweils Stadt und Land) sowie Tulln wird das Angebot von der Initiative „Tut gut!“ betreut.

FrüheHILFEN



NETZWERK FAMILIE

ist ein Angebot für

- werdende Eltern
- Familien mit Kindern im Alter von 0 – 3 Lebensjahren
- in den Bezirken Krems, St. Pölten und Tulln

„Unsere Familienbegleiterinnen unterstützen Sie insbesondere, wenn Sie ihren Alltag unter besonderen Belastungen meistern. Wir besuchen Sie zu Hause und versuchen in gemeinsamen Gesprächen geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zur Entlastung zu finden und zu vermitteln“, so Sabine Holzinger-Grath, BA.

KONTAKT

Sabine Holzinger-Grath, BA

Telefon: 0676 / 858 72 345 23

Mail: netzwerkfamilie@noetutgut.at

Web: www.noetutgut.at

Näher zu den Betroffenen, näher zu Menschen, die Hilfe suchen

Ein wesentlicher Punkt in der neuen Struktur des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe war in den vergangenen Monaten auch die verstärkte Präsenz bei öffentlichen Veranstaltungen und diversen Messen.

Vertreten wird der DV-NÖSH dabei einerseits von Vorstandsmitgliedern, „andererseits helfen uns immer wieder Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen. Sie berichten über die Tätigkeit in ihrer eigenen Gruppe und informieren gleichzeitig über **Aufgaben des Dachverbandes**. Dies erleichtert unsere Arbeit wesentlich, da wir aufgrund der stetig steigenden Anzahl an Terminen diese nicht mehr alle selbst wahrnehmen könnten. Ein herzliches Danke an dieser Stelle für diese großartige Unterstützung“, lobte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH.

Auf dem Programm standen im Herbst unter anderem die „**Gesund & Wellness**“ in Tulln von 19. bis 21. Oktober (Foto o.). Rund 200 Aussteller aus erstmals 9 Nationen nahmen teil. „Bei unserem Stand wurden einige sehr gute Gespräche geführt“,

berichten Doris Weisel und Franz Schippany (r.). Auch die Erfahrungen von Rudolf Buchinger (Foto m.) betreffend Borreliose waren sehr gefragt.

Bei den **Männergesundheitstagen der NÖGKK** am 20. Oktober in Gmünd, 17. November in Warth-Aichhof und am 24. November in Mistelbach war die Selbsthilfe ebenfalls vertreten. Beim **Mentalen Gesundheitstag** am 29. September in Langenlois, Schloss Haindorf, standen unter anderem Fachvorträge über Stresskiller, Beziehungsresilienz und Stressmanagement am Programm. Franz Schippany konnte dabei mit KR Michael Pap (NÖGKK, Obmann-Stv.) auch über die Arbeit des DV-NÖSH sprechen (Foto u.r.).

Großer Andrang herrschte am 11. November bei der **2. Freiwilligenmesse** im Landhaus St. Pölten (Foto u.l.). 60 Aussteller aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen präsentierten ihre Tätigkeit. Der DV-NÖSH konnte auf seinem Stand auch Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister (3.v.l.) und Sozialministerin Mag.^a Beate Hartinger-Klein (2.v.r.) begrüßen.



Buntes Programm bei den Partnerforen, Lob und Anerkennung für die Selbsthilfe seitens der Klinikleitung

Die Partnerforen in den NÖ Landes- und Universitätskliniken im Herbst 2018 boten einmal mehr einen interessanten Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Kliniken und Selbsthilfegruppen.

„Alle Treffen hatten eines gemeinsam: sie waren geprägt von großem Respekt und gegenseitiger Wertschätzung - herzlichen Dank dafür“, resümierten die VertreterInnen des DV-NÖSH.

Lob und Anerkennung

Beispielhaft dafür sind die Begrüßungsworte des ärztlichen Direktors des LK Zwettl, Prof. Univ. Doz. Dr. Manfred Weissinger. Er sprach den Selbsthilfegruppen seine Anerkennung für die freiwillige Tätigkeit aus, dankte für die gute Zusammenarbeit mit den Landeskliniken im Waldviertel und meinte: „Durch Ihr Engagement wird ärztliches und pflegerisches Handeln um das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert.“

Im Zuge der Treffen gab es interes-

sante Vorträge - unter anderem zum neuen Erwachsenenschutzgesetz und die Aufgaben des KOBV – Der Behindertenverband.

Berührend war im Landesklinikum Hohegg das Referat des Musiktherapeuten Mag. Bernhard Piller, der über seine Arbeit im palliativ-onkologischen Bereich berichtete. Ein Video über Musiktherapie bei einem älteren Ehepaar rührte zu Tränen.

Termine Herbst 2018

12. 09.	LK Zwettl (Foto u.)
18. 09.	LK Scheibbs
15. 10.	LK Stockerau (Foto o.)
17. 10.	LK Hohegg (Foto m.)
07. 11.	LK Lilienfeld
12. 11.	LK Neunkirchen
29. 11.	LK Hollabrunn
30. 11.	UK St. Pölten
03. 12.	LK Amstetten

Zu diesen Partnerforen sind stets alle LeiterInnen von Selbsthilfegruppen der Region eingeladen. „Wir freuen uns über ihr Kommen und ihre

Ideen ebenso wie über ihre Erfahrungsberichte“, so die Selbsthilfe-PartnerInnen in den Kliniken, welche die Treffen alljährlich organisieren.



Lächeln ist die beste Art, einer Krankheit zu begegnen, ihr die **Zähne** zu zeigen

Gerda Pieringer ließ sich von ihrem Rheuma nicht unterkriegen und hilft mit ihrer positiven Lebenseinstellung anderen Betroffenen

„Am Morgen, nach dem Aufstehen, hatte ich oft Schmerzen in der linken Schulter und dachte mir, dass ich schlecht gelegen sei. Die Schmerzen wurden jedoch immer ärger bis zur Unerträglichkeit. Diese dauerten rund 14 Tage, dann flauten sie wieder ab. Ein Jahr, manchmal auch länger, war wieder Ruhe. Dieses Auf und Ab wiederholte sich immer öfter und die Füße begannen zu schmerzen. Die ‚Ruhepausen‘ wurden immer kürzer“, erinnert sich Gerda Pieringer, Leiterin der SHG Rheuma St. Pölten.

Arbeiten trotz brennender Hände

Sie war damals, als die Schmerzen vor rund 45 Jahren begannen, als Verkäuferin in einem Modehaus tätig. Vor lauter Schmerzen fielen ihr immer öfter schwerere Sachen aus der

Hand. Eines Tages beim Aufstehen „gab es mir einen Stich in der Ferse, der bis ins Gehirn strahlte – ich konnte fast nicht mehr gehen, keine Schuhe anziehen, und bin mit Sandalen ins Geschäft. Meine Hände brannten wie ‚Feuer‘, dennoch wollte ich arbeiten. Dann konnte ich keinen Stoff mehr schneiden und musste eine Kollegin um Hilfe bitten.“ Einen Radausflug mit ihrem Mann und Freunden wollte sie nicht absagen, denn „wenn ich arbeiten kann, kann ich auch radfahren. Genau genommen wollte ich der Krankheit kein Gehör schenken.“

„Gehen Sie zum Arzt“

Dies taten andere ... „Sie gehen jetzt zum Arzt“, drängte sie eines Tages eine Kundin. Beim 1. Arztbesuch wurde dann „Weichteil-Rheuma“ festgestellt. Das verschriebene Medikament verschaffte Abhilfe - zumindest für einige Jahre. „Die Schübe kamen dann in immer kürzeren Abständen. Die ärgste Zeit dauerte rund vier Jahre, ehe es wieder besser wurde. In der Rheuma-Ambulanz des Universitätsklinikums St Pölten kam sie dann erstmals mit Dr. Andreas Mayer in Kontakt. Er konnte ihr nach rund 25 Jahren die richtige Diagnose stellen: „Pfropfenarthritis“.

Im Warteraum der Rheuma-Ambulanz brachte Gerda, die sich trotz Schmerzen und Krankheit ihre Lebenslust bewahren konnte, andere Betroffene zum Lachen. Eines Tages sprach sie Dr. Mayer darauf an und meinte mit einem Lächeln: „Sie sollten eine Selbsthilfegruppe für Rheuma gründen.“ Auch ihr Mann bestärkte sie in diesem Vorhaben. Dr. Mayer holte weitere Informationen ein.



Die Natur schenkt Gerda Pieringer Kraft

Die Krankheit akzeptiert

„Er hat mir genauso wie das Gesundheitsamt und vor allem das Team des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe sehr viel geholfen. Auch Frau Lehel und Herr Schoderböck im Klinikum verdanke ich sehr viel“, denkt Gerda zurück. „Die Krankheits-Diagnose war für mich kein Schock, ich habe sie akzeptiert und wir sind dennoch weiter auf Berge gegangen. Auch das Tanzen wollte ich keinesfalls aufgeben und merkte bald, dass mir diese Bewegung gut tut. Bei mir spielen Gefühle eine große Rolle. Wenn mir ein Mensch sympathisch ist - wie beispielsweise beim Tanzen - werden mehr Glückshormone ausgeschüttet. Auch angenehme Berührungen können helfen“, ist Gerda überzeugt.

In jüngster Vergangenheit kam zur Linderung noch „Waldbaden“ hinzu



- anders ausgedrückt: Spaziergänge im Wald. „Die Luft und Energie inmitten der Bäume schenkt mir viel Kraft, um mit meinem Rheuma zu leben. Im Nachhinein, denke ich, war die Krankheit vielleicht auch ein Hilfeschrei meiner Seele, ein wichtiger Hinweis darauf, etwas in meinem Leben zu ändern.“

Denn, was viele nicht wissen: „Man kann einen Rheumafaktor im Blut haben, muss jedoch deswegen nicht Rheuma haben und umgekehrt“, so die sympathische Gruppenleiterin.

Das Leben prüfte Gerda jedoch auf vielseitige Weise. Im Jahr 2010 verstarb plötzlich ihr Ehemann Ernst und im April 2018 folgte ihm ihre Tochter Gerda. „Beide haben mir viel bedeutet und mir viel für mein Leben geschenkt“, schwelgt Gerda Pieringer in Erinnerungen.

Außergewöhnliche Begegnungen

Auf der anderen Seite „habe ich auch durch Rheuma besondere Menschen kennen gelernt – sogar in Tirol. Durch die Rheumaliga bin ich mit Betroffenen in ganz Österreich verbunden, mit denen ich auch gemeinsame Ausflüge über mehrere Tage unternehme.

Vielleicht bekamen wir die Krankheit, damit wir uns kennenlernen durften. Über die Familie in Tirol

bekam ich in weiterer Folge Kontakt zu überaus netten Menschen in Peru.“

Wer Gerda trifft, wird schnell von ihrer positiven Ausstrahlung berührt. „Im Alter von rund 10 Jahren durfte ich als 5. Kind der Familie ein Jahr in Portugal verbringen. Diese Zeit hat mich sehr geprägt. Damals, in der Nachkriegszeit, teilte man uns in der Schule mit, dass manche Länder Kinder aufnehmen. Ich ging nach Hause und sagte spontan zu meiner Mutter: ‚Wir müssen in die Kirche gehen, weil ich fortfahren will‘. Ursprünglich wäre ich nach Holland gekommen, dann wurde es eben Portugal. Mir ging es bei den Pflegeeltern gut. was wohl viel zu meiner optimistischen Lebenseinstellung beitrug.“

Carpe diem - pflücke den Tag

Wer mit Lächeln und einer positiven Ausstrahlung durchs Leben geht, wird von Menschen - so meint Gerda - automatisch angesprochen. Dies alles hilft ihr heute wesentlich bei ihrem Engagement in der Selbsthilfe. „Jeder muss sein Leben selbst in die Hand nehmen, Dinge ausprobieren und selbst etwas zu seiner Gesundheit beitragen. Dadurch kann man das eigene Leben oft in vielen Bereichen verbessern. Wir reden in unserer Gruppe über die Krankheit und persönliche Erlebnisse. Doch möchte ich auch Ausflüge und Exkursionen orga-



Eine der großen Leidenschaften von Gerda Pieringer ist das Tanzen - wo immer sie Gelegenheit dazu hat. „Diese Bewegung tut auch meinem Rheuma gut“, meint sie.

nisieren, Ärzte und Therapeuten zu Fachvorträgen einladen und die Treffen noch lebendiger gestalten.“

Eines mag man über Gerda Pieringer noch erwähnen: wann immer man sie braucht, ist sie - soweit möglich - zur Stelle. Auch für den Dachverband NÖ Selbsthilfe hat sie schon oft Mesestände (Foto S. 16, u.) betreut.

Und wer weiß: vielleicht finden sich in Zukunft doch mehr Männer, die mit Gerda tanzen möchten. Denn „Ich tanze für mein Leben gerne. Ich liebe es, mich im Rhythmus netter Musik zu bewegen, mich fallen zu lassen.“



Weiterbildung und der Kontakt zu Menschen sind für Gerda Pieringer wichtig

KONTAKT

SELBSTHILFEGRUPPE RHEUMA ST. PÖLTEN

Leiterin: Gerda Pieringer
Telefon: 0650 / 337 85 31
Mail: gerdapieringer@yahoo.at

Gruppentreffen

Jeden 1. Freitag im Monat
von 17:00 - 19:00 Uhr
außer Juli und August
im Seminarraum des Dachverbandes
des NÖ Selbsthilfe, Wiener Straße
54 (Erdgeschoß), 3100 St. Pölten.

Fotos: Xaver Lahmer, zvg

Rheuma: viel Bewegung und richtige Ernährung

Dr.ⁱⁿ Angelika Kraus, Oberärztin am Landeskrankenhaus Melk, begann sich schon in frühen Jahren ihrer Ausbildung für das Thema Rheuma zu interessieren. Neben ihrer ärztlichen Tätigkeit lehrt sie am TGM Wien Biomedizintechnik. Mit dem Dachverband NÖ Selbsthilfe sprach sie über ihre Erfahrungen und ihre ärztliche Tätigkeit.

DV: Wie war Ihr ärztlicher Werdegang?

Dr.ⁱⁿ Angelika Kraus: Nach meinem Medizinstudium an der MedUni Wien 1988 - 1994 folgte der Turnus im SMZS von 1997 - 2000 und eine Facharztausbildung für Innere Medizin. Dazu kam eine zusätzliche Facharztausbildung zur Rheumatologin. Nach der stellvertretenden Leitung im Rheumazentrum Wien Oberlaa von 2011 - 2014 unter Prof. Bröll eröffnete ich 2014 meine Wahlarzt-Ordination in Melk. Seit 2016 habe ich eine weitere Wahlarzt-Ordination im Schloss Riedegg - OÖ Alberndorf.

Was bewog Sie, sich speziell mit dem Thema Rheuma zu beschäftigen?

Zu allererst war es Zufall, der mich im Rahmen meines Turnus an eine Rheumatologie führte. Doch auch schon während des Studiums fand ich die Immunologie sehr spannend, sodass ich mich um eine Facharztausbildung an der 2. med. Abteilung SMZS unter Prof. Bröll bemühte, der mir diese auch ermöglichte.

Wie kann man Rheuma auch für Laien verständlich erklären?

Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen an die 400 Krankheitsbilder, wobei 100 entzündlich rheumatisch sind. Diese führen nicht nur im Gelenk zu Entzündungen, sondern sind Systemerkrankungen, die den ganzen Organismus betreffen. Dabei wird körpereigenes Gewebe als fremd erkannt und in Folge, sollte es unbehandelt bleiben, zerstört. Entzündlich rheumatische Erkrankungen sind Autoimmunerkrankungen, die rasch erkannt und behandelt werden sollten.

Welche Formen von rheumatischen Erkrankungen gibt es?

Es gibt vier Hauptformen:

a) degenerativ rheumatisch - Abnutzungs-Rheumatismus, wobei es zu Verschleißerscheinungen der Gelenke und auch zu lokalen Gelenkentzündungen kommen kann;

b) entzündlich rheumatisch - rheumatoide Arthritis, Spondylarthritiden (z.B. Psoriasisarthritis, Morbus Bechterew, entzündliche Darmerkrankungen, Uveitis), Vaskulitiden und Kollagenosen;

c) Stoffwechselerkrankungen - Gicht, endokrinologisch bedingte Gelenkveränderungen (Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, Diabetes), Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit);

d) Weichteilrheumatismus - Fibromyalgie, Sehnenansatzreizungen, Schleimbeutelentzündungen.

DV: Was sind Ihrer Erfahrung nach die Hauptursachen für Rheuma?

Bei der degenerativen Form sind es Verschleiß durch Verletzung, Fehlstellung, Fehlbelastung und Übergewicht. Im Fall der „entzündlichen“ sind die genauen Ursache noch nicht bekannt, wobei gewisse Viren als eventueller Auslöser gesehen werden, aber auch Zahnprobleme wie Parodontitis und genetische Faktoren. Sicher ist, dass Rauchen eine wesentliche Rolle spielt. Die Ernährung selbst beeinflusst den immunologischen Vorgang nicht, hat aber auf den entzündlichen Prozess, auf die Gefäße, auf das Gewicht letztlich einen Einfluss und kann bei Fehlernährung die Erkrankung negativ beeinflussen.

Bei Gicht kommt es einerseits durch genetische Störungen zu vermindertem Ausscheiden der Harnsäure, andererseits führt auch Fehlernährung mit zuviel an Fleisch, Fructose und Alkohol zum Ansteigen der Harnsäure.

Die Auslöser für Weichteil-Rheuma sind unbekannt, für die Entstehung der Fibromyalgie spielt die Psyche eine große Rolle.



„Immunologie ist spannend“, meint Dr.ⁱⁿ Angelika Kraus und bemüht sich im besonderen Maße um Rheuma-PatientInnen

Was sind therapeutisch wirksame Maßnahmen, um Rheuma zu lindern?

Physikalische und ergotherapeutische Maßnahmen spielen generell eine wichtige Rolle, sowohl für alle degenerativen aber auch entzündlich rheumatischen Formen. Auch Operationen und regelmäßige Bewegung können Schmerzen lindern.

Medikamentös - meist nach einem Stufenplan - kann bei entzündlichen Formen geholfen werden. Mittlerweile stehen zahlreiche Substanzen zum Hemmen der Entzündungsbotsstoffe zur Verfügung: konventionelle Dmards (Methotrexat, Sulfasalazin etc.), biologische Dmards (TNF Blocker, IL6 Blocker etc) und targetedsyntheticDmards (Jak Kinase Hemmer).

Was können Betroffene selbst zu einem erträglichen Leben mit Rheuma beitragen?

Sie sollten bei unklaren Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Morgensteifigkeit der Gelenke rasch eine(n) Rheumatologen/in aufsuchen - besonders wenn die Symptome länger als 6 Wochen andauern.

Nach der Diagnose sind die Einnahme der Medikamente und regelmäßige Kontrolle wichtig. Begleitend sind

ausreichend Bewegung, physikalische Therapie und Ergotherapie zu empfehlen. Vor allem Bewegung spielt eine große Rolle. Dadurch werden Stoffe ausgeschüttet, welche Entzündungsbotsstoffe hemmen. Die Gewichtskontrolle - auch zum Schutz der Gelenke, eine passende Ernährung mit viel Omega 3 Fettsäuren, Gemüse und Fisch sowie Verzicht auf Nikotin sind empfehlenswert.

Welche Erfahrungen haben Sie in Zusammenarbeit mit SHG?

Sehr gute - man kann mit Informationen nicht nur seine eigenen Patienten sondern auch andere Menschen erreichen, die für ihre Symptome noch keine

Antwort haben. Diesen kann man Hilfestellung bei der Suche nach dem Grund für ihre Symptome geben. Ich denke zum Beispiel an Morbus Bechterew, wo die Diagnose oft 10 Jahre dauert.

Haben Sie selbst regelmäßigen Kontakt zu Selbsthilfegruppen?

Zur Selbsthilfegruppe in NÖ ist der Kontakt ausgezeichnet und ich bin mit deren Leiterin in ständigem Kontakt. Regelmäßig halte ich Vorträge - am Rheumatag ebenso wie in der Gruppe selbst. Somit kann man Patienten laufend über den neuesten Stand der Dinge aufklären und die Notwendigkeit der Therapie und Kontrolle ins Bewusstsein rufen.

KONTAKT

OÄ Dr.ⁱⁿ Angelika Kraus
Wiener Straße 21, 3390 Melk
Telefon: 02752 / 532 85
Mobil: 0660 / 110 10 70
Mail: rheuma@angelikakraus.at
Web: www.angelikakraus.at
Wahlärztin für alle Kassen und privat

Ordinationszeiten

Dienstag, 8:30 - 12:30 Uhr
Donnerstag, 14:00 - 18:00 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung

Ordination AdFontes

Schloss Riedegg, Mühlviertel
www.adfontes-medizin.at

Verbesserte Mobilität für unterwegs: ATTO - der falt- & teilbare Elektro-Scooter

ATTO, der falt- und teilbare Elektro-Scooter, eröffnet neue Wege als zuverlässiger Begleiter für grenzenlose Mobilität – auch auf Bus-, Bahn- oder Flugreisen.

Eine alltägliche Strecke, die sonst vielleicht schwer fällt, schaffen Sie mit ATTO leicht und gerne. Einfach **aufklappen und losfahren**. ATTO ist in 10 Sekunden aufgeklappt und fahrbereit. Mit wenigen einfachen Handgriffen verwandelt sich ATTO in ein kompaktes Format,

das Sie einfach verstauen oder wie einen Koffer mit Rollen hinter sich herziehen - **Trolley-Modus**. In dieser kompakten Form lässt sich ATTO einfach in zwei leichtere Teile teilen, die Sie im Auto und auch im Flugzeug ganz einfach mitnehmen können.

Trendiges Design

Drei Räder für grenzenlose Mobilität: ATTO sieht weder aus wie ein Senioren-Mobil, noch wie ein „Ersatz-Rollstuhl“. Dafür bringen die drei Räder **höchste Wendigkeit** mit einem Wendekreis von nur 1,35 Meter. Dies ist insbesondere bei der Nutzung im Innenraum oder am Gehweg hilfreich. Zugleich bietet der breite Radstand höchste Stabilität.

Kompakter Akku

Unter der linken Fußstütze platziert und entnehmbar befindet sich eine **Lithium-Ionen-Batterie**. Diese ist in 4-5 Stunden an jeder Haushaltssteckdose aufgeladen.

Der kompakte und fortschrittliche Akku ist mit 250 W/h für ca. 16 km bzw. 4-5 Stunden Fahrspaß dimensioniert

und für den Flugtransport zugelassen. Die Geschwindigkeit des bürstenlosen, mehrstufig regulierbaren 250 Watt-Motor tut ihren Teil zum Fahrvergnügen. Zwei Automatik-Gänge, beschleunigt auf bis zu 6 km/h, schaffen rund 10 % Steigung, wartungsfrei. Zusätzliches Highlight: an einem **USB-Port** können Sie während der Fahrt mit ATTO Ihr Telefon oder Smartphone aufladen.

Für **Mitglieder des Dachverbandes** NÖ Selbsthilfe gibt es beim Kauf eines ATTO **5% Preisnachlass**.

Info: Felsina Care GmbH
Beratung: Martin Simek
Telefon: 0664 / 301 85 05
Web: www.einfach-mobil.at



Werbung

Es gibt viele Wege, Menschen zu helfen - der Adventmarkt der NÖ Selbsthilfe ist einer davon



Bereits Tradition hat der Adventmarkt der NÖ Selbsthilfe im Servicecenter der NÖGKK in St. Pölten. Dieser stand am 29. November auf dem Programm. Organisiert hatte diesen der Dachverband NÖ Selbsthilfe.

Die Selbsthilfegruppe für Kehlkopflose und Halsatmer und die Fibromyalgie St. Pölten boten dabei ebenso ihre Waren zum Verkauf wie die MS Zwettl/Gmünd, MS Wienerwald West und der Club 81. Auch Aktion Kinderherzen, ÖZIV (Bundesverband für Menschen mit Behinderung) und die Selbsthilfegruppe für Herz- und Lungentransplantierte (HLuTX) waren vertreten. Zu den Selbsthilfegruppen gesellte sich, wie schon in den Vorjahren, die Volkshilfe, Regional-Verein St. Pölten Stadt.

Von Strickwaren bis Liköre

Geboten wurde den Besuchern von Advent- und Weihnachtsschmuck über Strickwaren, Weihnachtskerzen und exquisitem Handarbeitschmuck bis hin zu Dekoartikel aus Holz und Keramik ein breites Spektrum. Um den Gaumen zu erfreuen,



wechselten zudem köstliche selbstgemachte Liköre, Öle, Fruchtaufstriche, Fruchtbrot und Weihnachtsbäckerei den Besitzer.

„Wirklich toll, was hier von den Gruppen alles angeboten wird - besonders wenn man bedenkt, wie viele Handarbeitsstunden hinter manchen dieser Produkte steckt“, bewunderte Ronald Söllner, DV-NÖSH Vorstandsvorsitzender, das Angebotene.

Unter die Besucher mischten sich auch Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, NÖGKK Generaldirektor Mag. Jan Pazourek und Servicestellen-Leiter Martin Trattner.

Der Erlös dieses Adventmarktes kommt der Arbeit in den Selbsthilfegruppen zu Gute.



Silvia Scholz und Karin Sethaler (HLuTX, Foto o.) boten ebenso Adventliches zum Verkauf wie Edith und Dieter Danzinger (Club 81, Foto u.l.). Foto r.: Ronald Söllner (DV-NÖSH), Edeltraud Maly (Kehlkopflose und Halsatmer), GD Jan Pazourek (NÖGKK), Waltraud Haider (MS Zwettl/Gmünd), LRⁱⁿ Ulrike Königsberger-Ludwig, Martin Trattner (NÖGKK, v.l.), Franz Josef Bernhart und Josef Schoisengeyer (vorne v.l.).

Fotos: Xaver Lahmer

Gedenk- und Dankgottesdienst der HLuTX: „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“

Der Österr. Verband Herz- und Lungentransplantierten - Landesstelle NÖ - unter Leitung von Silvia Scholz feierte in Kooperation mit dem Club 81 (Club für behinderte und nichtbehinderte Menschen St. Pölten) in der Kapelle des Bildungshauses St. Hippolyt einen Gedenk- und Dankgottesdienst mit P. Franz Helm. P. Franz, St. Gabriel (Steyler Missionare in Maria Enzersdorf), ist selbst lebertransplantiert und wählte für diesen Anlass die Texte von Christkönig.

„Meine Spende lebt“

„Dieser Ausspruch der Caritas trifft auch auf uns zu. Meine Spende lebt, da wir als Transplantierte dank einer Organspende weiterleben dürfen. Meine Spende lebt, da wir als Ehrenamtliche in diesen zwei Vereinen anderen Gutes tun, unsere Zeit und Energie spenden, um anderen Stütze und Hilfe zu sein“, erklärte Scholz. Während dieses Gottesdienstes gedachte man den Verstorbenen

beider Selbsthilfegruppen. Scholz: „Auch sie waren auf die eine oder andere Weise Stütze und Hilfe für andere Betroffene. Ihre Namen wurden sichtbar auf einem Netz, welches uns alle trägt und verbindet, auf Kärtchen angebracht.“

Anstelle von vorbereiteten Fürbitten wurden die Anwesenden gebeten, ihre ganz persönlichen Bitten, Sehnsüchte auf Kärtchen zu schreiben und an den Altar zu bringen. Verlesen wurden diese von P. Franz und Silvia Scholz in Abwechslung mit den Namen der Verstorbenen.

„Das Schönste und Kostbarste, dass ein Mensch zurücklassen kann, ist seine Liebe“, meinte Club 81-Obmann Josef Schoisen-

geyer am Anfang des von ihm gelesenen Textes. Für die stimmungsvolle musikalische Gestaltung zeichnete Martina Bender und ihr Chor verantwortlich.

„Das Segenslied 'Bewahre uns Gott, behüte uns Gott' begleitete uns auch noch in Gedanken beim gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen in den neu gestalteten Räumlichkeiten des Bildungshauses und auf dem Heimweg“, so Scholz.



Neue Hoffnung bei fortgeschrittenem Parkinson

Mehr als 100 TeilnehmerInnen zählte der Infonachmittag über neue Behandlungsmethoden bei fortschreitender Parkinsonerkrankung im Cafe Rosengarten in St. Pölten. Organisiert hatte diesen die Parkinson-Selbsthilfe NÖ mit den Präsidenten Helmut Markovits und Mag.^a Lamija Muzurovic (3. / 4.v.l.).

„Sie konnte fast nichts mehr allein tun, ich musste sie überall mit dem Rollstuhl hinfahren. Durch eine neue Therapie hat sich alles gebessert. Wir konnten heuer sogar eine Schiffsreise nach Kanada machen“, erzählte ein Angehöriger, dessen Frau seit vielen Jahren unter Parkinson leidet.

OA Dr. Christoph Linder (l.), UK St. Pölten, und Priv. Doz. OA Dr. Thomas Foki (2.v.r.), UK Tulln (beide Klinische Abteilung für Neurologie) informierten und machten Patienten, die als „austherapiert“ gelten, Mut: „Auch in fortgeschrittenen Stadien der Erkrankungen gibt es invasive Therapiemöglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität.“

Die **tiefe Hirnstimulation**, bei der eine Art Schrittmacher in einem Gehirnnareal implantiert wird, zählt ebenso zu

neuen Methoden wie die **Legung einer Dauersonde** mit einer Pumpe, die dafür sorgt, dass der Körper kontinuierlich mit dem Medikament versorgt wird, und eine **Spritzentherapie**.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Manuela Matl (2.v.l., ORF).





Foto: tips.at/Thomas Lettner

Jubiläum: 60 Jahre Gehörlosenverband NÖ

Seit 60 Jahren engagiert sich der Gehörlosenverband NÖ für gehörlose und schwerhörige Menschen sowie CI-Träger (Cochlea-Implantat). Dieses Jubiläum war Anlass genug, um am 8. November 2018 zu einer Jubiläumsfeier ins Bildungshaus St. Hippolyt nach St. Pölten einzuladen.

Nach einem gemeinsamen Wortgottesdienst konnte Ing. Lukas Huber, Verbandsleiter des Gehörlosenverbands NÖ (GHLV), erfreulich viele Gäste begrüßen.

Geschichtliche Highlights

Lobende Worte gab es seitens der Festredner, ehe Ing.ⁱⁿ Manuela Lunzer, Generalsekretärin des GHLV, einen Blick auf die 60-jährige Geschichte gewährte. „Vor der Verbandsgründung gab es nur einen Gehörlosenverein in St. Pölten - bis 1987 als reine Interessenvertretung. 1988 wurde der Verband aktiv und 1989 die erste Gebärdensprach-Dolmetscherin angestellt“, so Lunzer. „Die mobile Betreuung mit zwei Dolmetscherinnen in Amstetten, Mistelbach, St. Pölten und Wr. Neustadt startete 1995.“

Zum künstlerischen Rahmen der Feier trug auch eine Gebärdengruppe unter Leitung des finnischen Künstlers Juho Saarinen mit dem Hit „Immer wieder geht die Sonne auf“ von Udo Jürgens bei.

Infos auf www.gehoerlos-noe.at

Ehrengeschenk und Lobesworte für 20 Jahre engagiertes Engagement

Seit 1. November 1998 – also seit 20 Jahren – besteht die „Wir Diabetiker Niederösterreich“ Selbsthilfegruppe Tulln. Seit November 2007 wird diese – nun ebenfalls schon elf Jahre – unter der Leitung von Angela Rotter und Martin Marhold geführt.

Selbsthilfe heißt auch Gemeinsamkeit

„Eine Selbsthilfegruppe funktioniert nicht nur durch die Arbeit der Gruppenleiter, nein, vielmehr lebt eine Selbsthilfegruppe durch ihre Besucher, Mitglieder und Freunde. Einen besonderen Beitrag leisten in diesem Zusammenhang Ärzte und Fachleute, die ihre Freizeit opfern und sich kostenlos für Vorträge samt Diskussionen zur Verfügung stellen“, ist sich das Führungsduo einig.

Und weiter: „Ohne die Mitwirkung dieser Vortragenden könnte eine Selbsthilfegruppe nicht bestehen und schon gar nicht ihre Aufgabe als ‚ehrliche‘ und ‚persönliche‘ Informationsquelle für ihre Besucher da sein.“ Wenn es eine solche Selbsthilfegruppe schon seit 20 Jahren gibt, so ist es auch notwendig, in Form eines Festes Danke zu sagen – Danke für die

Arbeit, Danke für den Besuch, Danke für die Vorträge, Danke für die Unterstützung und Danke für jede noch so kleine Hilfe. Denn diese Hilfe sorgt dafür, dass das Leben der Diabetiker Selbsthilfegruppe Tulln an der Donau weitergeht.

Ehrenstatue des DV-NÖSH

Im wunderschönen Minoritensaal im Rathaus Tulln fand am 5. Oktober 2018 ein Fest der Freude und Freunde statt. Im Zuge der Veranstaltung lobte Mag. Peter Eisenschenk, Bürgermeister der Stadt Tulln, die Arbeit der Selbsthilfegruppe und das Engagement der Gruppen auf besondere Weise.

Ronald Söllner als Vorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe nutzte seinen Besuch, um die Selbsthilfearbeit zu würdigen, und überreichte als Ehrengeschenk die Skulptur des Dachverbandes samt der Jubiläums-Urkunde für das 20-jährige Bestehen.

Zur Erinnerung an dieses wunderschöne, gemeinsame Fest durfte jeder Gast eine Ausgabe der Festschrift und eine Tafel handgeschöpfte Schokolade mit nach Hause nehmen.



10 Jahre Marfan Initiative: „Trotzdem ein fast normales Leben führen“

Der plötzliche Herztod ist noch immer eine gefürchtete Todesursache von Patienten mit Marfan-Syndrom. Diese seltene, derzeit unheilbare Erbkrankheit (Veränderung im FBN1-Gen), führt zu einer Bindegewebschwäche. Diese kann sich u.a. auf die Augen, das Skelett oder die Aorta auswirken.

„Bleibt die Krankheit unerkannt, führt sie aufgrund eines Aortenrisses nicht selten zum plötzlichen und unerwarteten Tod. Durchschnittlich ist einer von 8.000 Menschen betroffen. Noch immer wissen viele Patienten und Ärzte nur wenig über das Marfan Syndrom“, bedauert Margit Aschenbrenner, neu gewählte Obfrau der Marfan Initiative Österreich.

Ein Jahrzehnt für Betroffene

Aufklärung über die Krankheit ist daher eines der Ziele der Marfan Initiative Österreich. Diese feierte am 13. Oktober 2018 am Fuße des Untersberges in Grödig ihr 10-jähriges Bestehen. VertreterInnen - auch aus Niederösterreich und anderen Bundesländern - beschäftigten sich an diesem Wochenende intensiv mit dem Thema Marfan.



Vereinsgründerin Angela Franche mit der Jubiläumstorte „10 Jahre Marfan Initiative“

Frühe Diagnose kann Leben retten

Es gibt typische Zeichen, die auf ein Marfan Syndrom hinweisen. Das frühzeitige Erkennen dieser Symptome und der Krankheit kann Leben retten. „Rechtzeitig behandelt ist unsere Krankheit heute nicht mehr tödlich und wir können ein fast normales Leben führen“ sagt Aschenbrenner. Weiters ist die Vernetzung von Betroffenen, Angehörigen und Ärzten ein wichtiges Anliegen.

Informationen gibt es auf der Homepage www.Marfan-initiative.at



Renate Gabler Mostler (NÖ Demenzservice), Sabine Wandl (Sozialmanagement UK Krems), Dr.ⁱⁿ Claudia Michor und Brigitte Bohmann (beide UK Krems), Felicitas Maurer, Violeta Koppensteiner (Validationslehrerin), Angela Lehner (Ehrenamt Severinheim), Ronald Söllner (DV-NÖSH) und Lea Hofer-Wecer (Demenzexpertin der Caritas)

FÜNF JAHRE „VERGISS MEIN NICHT!“

Die Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ - für An- und Zugehörige von Alzheimer- und Demenzerkrankten Krems - würdigte das 5-jährige Bestehen in feierlichem Rahmen mit zahlreichen Ehrengästen.

VertreterInnen des NÖGUS, des DV-NÖSH, des Universitätsklinikums (UK) Krems, der Caritas und des Soroptimist International Clubs Krems Fidelitas konnten sich von der engagierten Arbeit ein Bild machen. Brigitte Bohmann präsentierte das **Demenzfreundliche Krankenhaus Krems**. DemenzexpertInnen und ReferentInnen, welche der SHG seit der Gründung die Treue halten, hatten die Möglichkeit zur intensiven Vernetzung. Zum gemütlichen Teil beim Buffet wurden Weinspenden der Mauterner Winzer aufgewartet.

„Unser Credo, Menschen mit Demenz liebevoll und wertschätzend zu begegnen, verbessert die Lebensqualität aller Betroffenen und trägt dazu bei, mit der Situation besser umgehen zu können“, so Gruppenleiterin Mag.^a Felicitas Maurer. Denn „Egal wie alt du bist oder wie du lebst - du bist etwas Besonderes und Einzigartiges. Weil du bist, wie du bist, hat dein Leben eine Bedeutung“ (Zitat von Barbara de Angelis).

Die Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat in der Pfarre St.Veit sind für alle Interessenten offen.

Kontakt: Felicitas Maurer

Telefon: 0650 / 494 10 51

Mail: selbsthilfe.demenz.krems@gmx.at

Demenz-Hotline NÖ

0800 700 300

www.demenzservicenoe.at



Josef Schoisengeyer konnte die steile Auffahrt mit dem Rollstuhl Dank der Gurte leichter bewältigen.

Tolle Ausstellung auf der Schallaburg

Ausstellungen auch Menschen mit Behinderungen zugänglich zu machen, ist eine wichtige Zielsetzung des Club 81 St. Pölten – Club für Menschen mit und ohne Behinderung. Daher konnte auch sommerliche Hitze 24 Mitglieder nicht davon abhalten, die Ausstellung „Byzanz & der Westen“ auf der Schallaburg bei Melk zu besuchen. Begeistert waren die BesucherInnen von den zahlreichen Exponaten der Ausstellung aus aller Welt – so auch aus dem Louvre, der französischen Nationalbibliothek und der Schatzkammer von San Marco.

Der steile Aufahrtsweg konnte mit Rollstuhl – dank einer Idee von Obmann-Stv. Franz Buchberger – anhand von selbst angefertigten Gurten leichter bewältigt werden. Zudem stand ein „Golfcaddy“ als Pendelservice zur Verfügung. „Die Ausstellungsräume selbst sind barrierefrei. Es gibt einen Lift zu den Ausstellungsräumen und zwei „Home Lifte“ um größere Niveauunterschiede überwinden zu können. Drei Rollstühle können entliehen werden und die zwei Behinderten-WC's verdienen diese Bezeichnung wirklich“, lobte Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81.

Hervorragende Unterstützung gab es wieder durch das Rote Kreuz Prinzersdorf – Anni Hajek, Gerda Pracher und Franz Groißmayer.

Club 81 St. Pölten erhielt den ersten Barrierefrei-Preis des BhW NÖ

In der NÖ Landesbibliothek wurde am 18. Oktober von Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Landesrat Ludwig Schleritzko, Kulturregion NÖ-Geschäftsführer Martin Lammerhuber und der neuen BhW-Geschäftsführerin Therese Reinel erstmals der Preis „Vorbild Barrierefreiheit“ vergeben.

Die BhW Niederösterreich GmbH ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, die gemäß ihrem Slogan „Bildung hat Wert“ aktuelle und gesellschaftsrelevante Themen aufgreift sowie Bildungsangebote in den Gemeinden unterstützt. Neben Basisbildungsangeboten, Jugendcoaching, Bildungsberatung, Zeitpunkt Lesen und Bildungsehrenamt ist „Barrierefreiheit“ ein wesentliches Aufgabenfeld der BhW Bildungsarbeit.

Premiere für Vorbild-Preis

Nun wurde zum ersten Mal der Preis „Vorbild Barrierefreiheit 2018“ vergeben. „Meine große Hochachtung, Respekt und Bewunderung gilt den Menschen, die ihr Leben trotz mancher Beschwerlichkeit meistern. Barrierefreiheit heißt selbstbestimmt

leben, dient der Vermeidung von Diskriminierung und hilft der Gesellschaft“, so Martin Lammerhuber, Holdinggeschäftsführer Kultur.Region.Niederösterreich.

Mit dieser neuen BhW-Auszeichnung wurden Betriebe, Gemeinden, Organisationen, Veranstaltungen, Institutionen oder Projekte in Niederösterreich geehrt, die erfolgreich Maßnahmen zur Erhöhung der Barrierefreiheit umgesetzt haben.

Beispielwirkung

Als Vorbilder sollen die Ausgezeichneten weitere Verantwortliche und AkteurInnen motivieren, sich des Themas Barrierefreiheit verstärkt anzunehmen. Auszeichnungen wurden in folgenden Kategorien verliehen: Gemeinden, Wirtschaft/Tourismus, Kultur/Veranstaltungen, Personen/Institutionen und Bildung/Kommunikation.

Der Club 81 kann sich über den **2. Platz in der Kategorie „Personen/Institutionen“** freuen und sieht diese großartige Auszeichnung nicht nur als Anerkennung seiner Bemühungen, sondern auch als Motivation für die weitere Arbeit.



Der Club 81 mit Obmann Josef Schoisengeyer (sitzend 2.v.l.) wurde in der Kategorie „Personen/Institutionen“ mit dem Preis für den 2. Platz ausgezeichnet. Foto: Gerald Lechner

HPE präsentiert den wahrhaftigen Film: „Die beste aller Welten“

Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit lud die HPE NÖ (Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter) am 9. Oktober 2018 zu einer Veranstaltung im Kolpinghaus Baden.

Vorsitzende Ernestine Bernhard (Foto, 3.v.r.) konnte unter den mehr als 70 Gästen allen voran Sigrid Steffen, stellv. Vorsitzende von HPE Österreich, begrüßen. Auch Mag. Michael Hartmann (Geschäftsführer von Kolping Baden), Mag.^a Antonia Maria Leitner-Dröschner (Leiterin des psychosozialen Zentrums von Kolping Baden), Dr.ⁱⁿ Johanna BACHER, Mag.^a Sandra Anders und DSA Anna Entenfellner waren der Einladung gefolgt.

Am Programm stand der Film „Die beste aller Welten“ von Adrian Goinger.



Der mit zahlreichen internationalen Auszeichnungen prämierte Film erzählt die Geschichte des heute 26-jährigen Salzburgers - ein wahrhaftiger Film über die bedingungslose Liebe zwischen einer Mutter und ihrem Kind, der die Anwesenden tief berührte.

Interessant entwickelte sich die anschließende Podiumsdiskussion zum Thema: „Sucht, Stress und Jugend - Herausforderung und Belastung unserer Zeit“. Bei einem kleinen Imbiss hatten die Gäste zum Abschluss noch Gelegenheit zum Gedankenaustausch.



Das Landeskrankenhaus Melk lud Selbsthilfegruppen zur Jahreshauptversammlung zum Heurigen in Rührsdorf ein. Pflegedirektorin Doris Roislehner (2.v.r.) und Prim. Dr. Rupert Strasser (r.) begrüßten Prim. Dr. Werner Heinz, DGKS Anita Fischl (m.), von der Stoma SHG Herbert Hudler (l.) und Ingrid Obruca (3.v.r.) sowie seitens der Frauenselbsthilfe nach Krebs Melk Margarethe Riesinger (2.v.l.) und Ernestine Riesinger (3.v.l.). „Es war ein schöner Nachmittag mit interessanten Gesprächen“, war man sich einig.



Gründungs-Meeting der PNP St. Pölten

Die neu gegründete Selbsthilfegruppe Polyneuropathie (PNP) St. Pölten lud am 15. November zum 1. Meeting in den Seminarraum des DV-NÖSH nach St. Pölten.

Nach einer kurzen Begrüßung berichtet Helmut Schipani - selbst PNP-Betroffener - über seine Beweggründe zur Gründung dieser SHG. „Dies gelang uns in Zusammenarbeit mit den bereits seit vielen Jahren bestehenden Organisationen - der **Österreichischen Selbsthilfe Polyneuropathie** und dem **Dachverband NÖ Selbsthilfe**“, freute sich Schipani.

Die künftige Leiterin Brigitte Leiter (Foto) stellte sich vor und berichtete über ihr persönliches Schicksal. Bezüglich einer effektiven Hilfestellung verwies sie auf die weltweite PNP-Forschung. „Wir sind bestrebt, als Verein einen Beitrag für diese Bemühung zu leisten“, so Leiter. Ihr Gatte wird die neue PNP-SHG in Bruck a.d. Leitha führen. Eine Verbesserung des Wissens der Erkrankung und eine wechselseitige Unterstützung standen im Mittelpunkt dieses Meetings. Dazu trugen auch die anwesenden TeilnehmerInnen mit ihren eigenen Erfahrungen über PNP bei.

„Ich wünsche der PNP St. Pölten nach diesem erfolgreichen Start weiterhin viel Erfolg für die kommenden Treffen“, meinte Schipani zum Abschluss.

Meetings finden jeden dritten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr, statt. Nächster Termin ist am 20. Dezember 2018. Infos auf www.selbsthilfe-polyneuropathie.at, Telefon: 0664 / 159 41 13



Dr.ⁱⁿ Judith Strobl mit Ruth Abel, Leiterin der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Zwettl

Pathologie hilft bei Brustkrebs-Therapie

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Zwettl lud die Pathologin Oberärztin Dr.ⁱⁿ Judith Strobl zu einem Vortrag. Sie berichtete über ihre Aufgabengebiete als Pathologin in den Landeskliniken Zwettl und Horn.

„Wir wussten, dass die Befunde der Pathologen sehr wichtig sind für alle Entscheidungen über die weitere Vorgangsweise bei der Behandlung von Brustkrebs durch das interdisziplinäre Team im Tumorboard. Daher war es besonders interessant für uns als Betroffene zu hören, wie ein Befund nach einer Biopsie oder einer Brustkrebsoperation zustande kommt“, resümierte Ruth Abel, Leiterin der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Zwettl.

Die Pathologin freute sich über das persönliche Kennenlernen und beantwortete die gestellten Fragen.

Frauenselbsthilfe bietet buntes Programm von Yoga bis Bratislava

Selbsthilfe besteht schon lange nicht mehr aus Sesselkreis und Reden nur über die eigene Krankheit. Dies beweist auch die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe St. Pölten, immer wieder.

Yoga im Barocksaal

„Yogashala Wasserburg“ hat sich zu einem renommierten Zentrum für Yogaworkshops von Lehrern aus Europa und Indien etabliert. „Im Schloss Wasserburg, Nähe St. Pölten, verbinden sich Tradition und Zukunft in prachtvoller Landschaft - eine optimale Voraussetzung zum Seele baumeln lassen“, so Doris Liedl, Leiterin der Frauenselbsthilfe St. Pölten.

Ein heller, 80 m² großer Barocksaal mit Tonnengewölbe und alten Parkettböden tut seinen Teil zu entspannten Yoga-Übungen. „Im Sommer kann Yoga auch im Schlosspark praktiziert werden. Unter dem Schatten uralter Bäume, direkt am Schloss-Teich, gibt es für die Übenden einen romantischen offenen Pavillon“, verrät Liedl, die mit Damen aus ihrer SHG Yoga zum Wohlfühlen und zur Therapie-Unterstützung nutzt. Auch der Besuch einer Sauna und Massagen - Klassisch, Shiatsu, Reflexzonenmassage - sind möglich.



„Im Rahmen dieser Yoga-Treffen stoßen wir - vor allem bei den Dehnübungen - auch an unsere Grenzen. Dabei kann ich den Stress vom Tag abbauen“, meint Liedl. Die Yoga-Treffen finden jeden Dienstag statt.

Lust auf Bratislava

Unter diesem Motto stand der Sommerausflug der Frauenselbsthilfe St. Pölten. „Nach einer rasanten Fahrt mit dem Twin City Liner entlang der Donau von Wien nach Bratislava in 75 Minuten machten wir eine Stadtrundfahrt mit dem Bus“, erzählt Gruppenleiterin Doris Liedl.

Auch ein Besuch der Burg (Foto u.), Bummeln durch die sehenswerte Altstadt und zum Abschluss ein Heurigenbesuch standen am Programm. Alle waren sich einig, dass es nichts Schöneres gibt, als einen Tag mit lieben Menschen verbringen zu dürfen.



15. Mal Aktiv-Woche in Freiland mit buntem „Ausflug“ nach Afrika

Die MS Selbsthilfe, Verein Wienerwald West, fuhr von 22. bis 29. Oktober zum 15. Mal zur Aktiv-Woche ins KOBV-Erholungshaus im Schloss Freiland.

„Seit acht Jahren fahren wir mit unseren Mitgliedern nach Freiland. Neben therapeutischen Übungen kommt auch das gesellige Zusammensein nicht zu kurz. Beispielsweise nahmen unsere Betroffenen am Lachyoga und ‚Durch Musik zur Bewegung‘ mit viel Begeisterung teil. Weiters zählten Bingo spielen mit unserem Freund Günter Hauer vom KOBV und erstmals die Behandlung mit Klangschaalen zu den Aktivitäten“, erläutert Gruppenleiter Franz Josef Bernhart.

„Ein großer Dank gebührt Direktor Christian Mesner - er holt unsere Betroffenen vom Heim in Maria Anzbach ab und bringt sie wieder zurück. Zudem organisierte er wieder einen Ausflug“, so Bernhart (Foto sitzend r.), dessen 80. Wiegenfest man mit lustigen Einlagen und Tanz nachfeierte.

5.517 Kilometer zu Fuß

Ein besonderer Höhepunkt für Bernhart und die Gäste war der Besuch der beiden Weitwanderer Xaver Lahmer und Willi Triml. „Sie entführten uns mit herrlichen Bildern

auf eine außergewöhnliche Reise quer durch Europa und Westafrika. In ihren - teils sehr persönlichen und ausführlichen - Erzählung blickten sie auf ihren 5.517 Kilometer langen Fußmarsch von Österreich nach Senegal zurück.“

„Das Staunen bei uns allen über diese Reise war groß und wir konnten uns nicht annähernd vorstellen, welche Anstrengungen dazu notwendig waren. Eines hab ich bei dem Vortrag gelernt: wie arm und doch wieder reich - auf andere Weise - Menschen in Afrika sind. **Wir durften lernen, wie wenig man braucht, um zufrieden leben zu können**‘ meinte Xaver in seinem Vortrag“, bedankte sich Bernhart nach der Präsentation.

Bemerkenswert: auch im 10. Jahr ihres Bestehens bringt die unterstützte Kinderhilfsorganisation DIMBALE.com 100% privater Spenden direkt zu notleidenden Menschen in Senegal. So konnten seit Beginn 39 Häuser und ein Brunnen gebaut sowie weit über 42.000 Kilo Reis finanziert werden. Bernhart: „Mir wurde an diesem Abend wieder bewusst, dass Hilfsorganisationen und Selbsthilfegruppen voneinander lernen können und auf diese Weise oft auch neuen Mut zur ehrenamtlichen Arbeit finden.“



Ausflug mit Spezialrädern bei Sonnenschein

Die Parkinson-Arbeitsgruppe Amstetten-Mauer nützte die Aktion der Klimaentlastung und machte einen Ausflug mit den Spezialrädern.

„Bei der Präsentation der Aktion im Juli besuchte ich die Vorführung der Räder im Landesklinikum Mauer. Im September wurden für einen Monat im LK Mauer zwei Spezialräder der Firma Van Raam bereitgestellt, die unsere Gruppe verwenden durfte“, erzählt Josef Dorfmaier von der Parkinson-SHG.

Zur Verwendung standen ein Fun2Go, ein Zweisitzer zum Mitfahren einer schwächeren Person, sowie ein Rollstuhlfahrrad zum Transport einer gehbehinderten Person. Beim Monatstreffen am 4. September konnten die Mitglieder die Fahrzeuge ausgiebig testen.

„Auch Radwege sind für diese Räder gut geeignet“, fügt Dorfmaier noch hinzu. Die beiden Räder stehen nun im Magistrat der Stadtgemeinde Waidhofen/Ybbs. Sollten wir im nächsten Jahr wieder die Möglichkeit haben, möchten wir gerne mit zwei Fun2Go ausfahren“, verrät Dorfmaier heute schon.





Franz Schippany (l.) überbrachte die neuen Parkinson-SHG Grüße des DV-NÖSH

Parkinson SH NÖ nun auch in Scheibbs

Da im Erlaufal keine SHG für Parkinson-Betroffene besteht, stellte sich die Arbeitsgruppe Amstetten-Mauer am 27. Juni 2018 im Vortragsaal des Landeskrankenhauses Scheibbs vor. Die Veranstaltung wurde gut besucht und infolge von den anwesenden Betroffenen und Angehörigen der Wunsch nach einer eigenen Arbeitsgruppe in Scheibbs geäußert.

Rosa Hager und Josef Dorfmaier von der Gruppe Amstetten-Mauer führten Gespräche mit Brigitte Pflügel und Rosa Winter. „Wir konnten die beiden Damen überzeugen und so wurde am 19. September die Parkinson-Arbeitsgruppe Scheibbs gegründet“, so Dorfmaier. Franz Schippany, Dachverband NÖ Selbsthilfe, sprach den beiden Damen Mut zur Führung der Gruppe zu.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat in einem Vortragssaal des LK Scheibbs um 14:00 Uhr - ausgenommen Juli und August. Der Besuch des Treffens ist für jeden Interessenten ohne Anmeldung möglich.

Kontaktpersonen:

Brigitte Pflügel, 3270 Scheibbs
Telefon: 0676 / 944 76 23
Mail b.pfluegl@a1.net
oder
Rosa Winter, 3283 St. Anton/Jes.
Telefon: 0664 / 921 42 57
Mail: winter.rosa@aon.at

Der olympische Gedanke ist gut und wichtig - doch Siegen ist schöner

Der olympische Gedanke war den sechs österreichischen TeilnehmerInnen bei der 11. Parkinsoniade in der slowakischen Stadt Liptovskom Mikulasi zu wenig. Gemeinsam mit osteuropäischen Parkinson-Betroffenen - in Summe rund 250 Aktive aus der Slowakei, Tschechien, Polen und Österreich - kämpften sie am 7. und 8. September 2018 in sechs Disziplinen um den Sieg.

Dart, Korbwurf, Schuss ins Tor, Petang (Boccia), Tischtennis und Bowling stellten unterschiedlich herausfordernde Aufgaben dar. Hermine Hofner und Johannes Hofbauer waren für das Team aus Österreich verantwortlich und legten - unterstützt durch eine Dolmetscherin - eine perfekte Organisation hin.

Kampf um jeden Punkt

Am 7. September 2018 abends starteten die Wettkämpfe. „Wir waren aufgrund vieler Trainingsstunden im Vorfeld gut vorbereitet“, erinnert sich Wilhelm Schmutz, SHG Jupps Amstetten. „Schon nach drei Stunden war klar, dass Österreich nicht leer ausgehen würde. Zumindest zwei Medaillen - Silber für Franz Schlemmer im Korbwurf und Silber für Hermine Hofner im Torschuss - waren bereits sicher.“

Aus der erhofften Medaille im Damen-Tischtennis durch Hermine Hofner - Goldmedaillen-Gewinnerin der letzten Jahre - wurde leider nichts. Sie fand ihre Meisterin in der späteren Siegerin aus Tschechien.



„Nur“ Silber - im letzten Moment

Als letzter Bewerb stand Bowling am Programm. Wilhelm Schmutz (oben l.) legte nach einer Stunde beachtliche 127 Punkte vor. Die nachfolgenden Konkurrenten scheiterten an dieser grandiosen Punktezahl. Schon als Sieger gesehen, erzielte der letzte Teilnehmer mit seinem letzten Wurf einen Punkte-Gleichstand. Im abschließenden Stechen gewann letztendlich der tschechische Spieler. Wer ärgert sich da nicht ...

Bei der feierlichen Siegerehrung am Abend kam dann doch wieder eine besonders freundschaftliche Stimmung auf. Diese setzte sich auch beim Gala-Dinner (u.) fort. Dabei setzte Schmutz seinem siegreichen Gegner als besonders nette sportliche Geste sein „Österreichkapperl“ auf.



Fotos: Hofbauer / Schlemmer

„Mit Bauchspeicheldrüsenkrebs LEBEN“ durch gesunde Ernährung und Festigung der mentalen Stärke

In enger Zusammenarbeit mit der Pancreatic Cancer Unit (PCU) der Medizinischen Universität Wien fand am 19. Oktober 2018 zum zweiten Mal das von der SHG Pankreaskarzinom ins Leben gerufene PatientInnen-

und Angehörigenseminar „Tumore der Bauchspeicheldrüse“ statt.

Dem Motto des diesjährigen Welt-Pankreaskrebstages „DEMAND Better“ folgend, gaben interessante Expertenbeiträge den beinahe 100

Besuchern - auch aus den Bundesländern - wichtige Informationen über Behandlungsmöglichkeiten. Dabei wurde dem Thema „Mit Bauchspei-

cheldrüsenkrebs LEBEN“ besonderer Stellenwert eingeräumt. Auch Bereiche, die im klinischen Alltag oft zu kurz kommen, wurden behandelt. Diskutiert wurden u.a. gesunde Ernährung bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, komplementärmedizinische Ansätze und mentale Stärke im Umgang mit Lebenskrisen.

Betroffene und Angehörige hatten Gelegenheit zu individuellen persönlichen Augengesprächen mit den Experten. Mehr Informationen zur Veranstaltung gibt es auf www.selbsthilfe-pankreaskarzinom.at/seminar2018.

V.l.: Elisabeth Hütterer (Diätologin AKH), Univ. Prof. Dr.ⁱⁿ Gabriela Kornek (Ärztl. Direktorin AKH), Univ. Prof. Dr. Martin Schindl (Leiter PCU Vienna), Univ. Prof. Dr. Leo Auerbach (Leiter Ambulanz für Komplementäre Medizin AKH) sowie Mag.^a Michaela Hartenstein (Präsidentin SHG Pankreaskarzinom)

Foto: B. Kaiser / SHG Pankreaskarzinom



Zöliakie-Treff im Haubiversum

Am 3. November 2018 trafen sich 12 Zöliakiebetreffende und 14 Angehörige zu einem gemeinsamen Frühstück im Haubiversum in Petzenkirchen.

Sicher verpacktes glutenfreies Gebäck wurde vorbereitet und auf den Tischen eingestellt. Zusätzlich

konnte jeder sein eigenes Frühstück wählen. Das Gebäck war schmackhaft und frisch aufgebacken.

„Für uns war es ein netter Austausch inmitten bekannter und neuer Gesichter von Mödling bis Zeillern“, so Organisator Markus Sturmer, SHG Zöliakie - Region Scheibbs.



Parkinson-Selbsthilfe hat neue Homepage

„Die Parkinson Selbsthilfe, Landesverband Niederösterreich, Gruppe St. Pölten, wurde als erste unter www.selbsthilfe-parkinson.at/st-poelten online gestellt“, berichtet Gerhard Bitter.

Nach der Sitzung der „Arbeitsgruppe - Webseite Landesverband NÖ neu“ sollen in den kommenden Wochen alle Gruppen in NÖ inklusive Landesverband über einen eigenen Webauftritt verfügen.

„Aus Datenschutzgründen haben wir uns entschlossen, den Bereich mit den Fotos von internen Veranstaltungen zum Schutz der Betroffenen mit Passwort zu versehen“, so Bitter.



Absehen, Ablesen oder Lippenlesen ... weil das Leben keine Untertitel hat

„Ein Hörgerät hilft nur begrenzt um einer Konversation zu folgen, daher ist Lippenlesen eine gute Ergänzung. Wir veranstalteten daher von der SHG Schwerhörige NÖ Mitte im Seminarraum des DV-NÖSH in St. Pölten eine 4-teilige Seminarreihe, um das Lippenlesen (Ablesen) zu erlernen“, erläutert Gruppenleiterin Helga Higer (Gruppenfoto l.).

Zu Beginn sahen lautlos ausgesprochene Wörter lediglich wie „Grimassen schneiden“ aus. Nach kurzer Zeit verstanden die TeilnehmerInnen jedoch immer besser, „denn wir lernten unsere Mund- und Zungenbewe-



gungen, den Kehlkopf usw. zu beobachten und dadurch die Buchstaben zuzuordnen. Es war manchmal echt lustig, was bei den gemeinsamen Versuchen Abzulesen interpretiert wurde“, so Higer.

Die Begeisterung unter den TeilnehmerInnen war groß. Dies lag wohl auch an der geduldischen Vortragenden, Logopädin Gabriele Pongracz (Foto l.). Schon allein durch ihre sympathische Art und Weise entstand eine ausgeglichene und gleichzeitig belebende Gruppendynamik.

Letztendlich wurden Augen und Ohren trainiert. „Nach dem Training hatten wir das Bedürfnis, sofort zu Hause weiter zu üben, weil es einfach Spaß macht“, meint Higer abschließend.

Kontakt

Helga Higer
Telefon: 0676 / 358 60 05
Mail: higer.helga@gmx.at
Web: www.schwerhoerige.at
Gruppentreffen im Landeskrankenhaus
St. Pölten, Termine siehe Homepage;

Lese.Zeichen

Demenz - Wissenswertes für Betroffene, Angehörige und Betreuende

von DDr.ⁱⁿ Sabine Wöger

Die Autorin lässt Betroffene und Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen zu Wort kommen. LeserInnen erhalten Einblick in deren Erlebens- und Gefühlswelt. Zudem erhalten sie fachliche Informationen über das Krankheitsbild.

Mit der zunehmend wachsenden Fähigkeit, sich in die Erlebenswelt der Erkrankten einzufühlen, kann der Schmerz der sozialen Einsamkeit bei den Erkrankten, und die Angst der Angehörigen, die Person durch geistigen Zerfall zu verlieren, gelindert werden.

Das Buch ist ein Plädoyer für die Würde von an Demenz erkrankten Menschen und für den achtsamen Umgang der Betreuenden mit sich selbst.

DDr.ⁱⁿ Sabine Wöger, MMMSc, MEd, ist Gesundheitswissenschaftlerin, Tiefenpsychologin und Psychotherapeutin mit einer logotherapeutischen Ausrichtung. Palliative Care bildet einen Schwerpunkt Ihres beruflichen Wirkens.

Erhältlich bei Amazon und Thaila
ISBN-13: 978-3752868500



Gaumen.Freuden

Französische Brotsuppe

ZUTATEN

200g dünne Schwarzbrotstücken
2 Zwiebel, 6 Knoblauchzehen
50g Butter, 1 kleines Cognac-Stamperl
1 1/4 lt Rindsuppe, 1/8 lt Crème fraîche
6 EL Obers, 1 Bund Petersilie
1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer
gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 210°C vorheizen, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Petersilie hacken, Crème fraîche & Obers verrühren, Schwarzbrot auf Backblech ca. 10 Minuten im Backrohr trocknen;

Butter in großem Topf erhitzen, darin Zwiebelringe und Knoblauch goldgelb anrösten, Brotscheiben zufügen und mitrösten, mit Cognac ablöschen und mit Suppe aufgießen; bei kleiner Hitze aufkochen;

Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Obersgemisch begeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen; Suppe pürieren, fein würzen, Petersilie einrühren; zum Servieren Schwarzbrotcroûtons mit Petersilie über die Suppe streuen - und genießen ...



Zwiebel-Hühnerkeulen

ZUTATEN

4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
4 Hühnerkeulen (à ca. 200 g)
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein
100 ml Brühe, 800 g kleine Kartoffeln
einige Salbeiblätter

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C vorheizen, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauchzehen in Scheiben teilen, Rosmarin und Hühnerkeulen vorbereiten;

2 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen, Zwiebel mit Knoblauch glasig dünsten, herausnehmen, Hühnerkeulen ca. 5 Min. anbraten, würzen, mit Weißwein übergießen, Zwiebel mit Knoblauch und Rosmarin zufügen, alles ca. 45 Min. schmoren lassen;

Kartoffeln in kaltem Salzwasser ca. 20 Min. aufkochen, restliches Olivenöl in Pfanne erhitzen, Kartoffeln mit Salbei anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Salbei-Kartoffel mit Zwiebel-Hähnchenkeulen servieren ...

Rezepte: Gerda Pieringer, SHG Rheuma St. Pölten



Wort.Wahl

die Lebensgeister heben

Lebensfreude steigern, aufwachen, energievoller leben

Der Ausdruck „Lebensgeister“ basiert auf alten medizinischen Vorstellungen. Demnach sind Nervenbahnen ähnlich Kanälen, durch welche ein hypothetischer, flüchtiger Stoff fließt, der Eigenschaften und Wirkungen übertragen kann - feiner als Elektrizität und Äther, ähnlich „Geistern“. Diese Substanz verwendete man zur Erklärung von Empfindlichkeit und Beweglichkeit - in Summe die „Lebensgeister“.

Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln: durch Nachdenken ist der edelste, durch Nachahmen der einfachste, durch Erfahrung der bitterste.

Konfuzius

Du und ich - wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.

Mahatma Gandhi

Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom.

Albert Einstein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

Osteoporose Selbsthilfe Baden-Bad Vöslau

Kontakt: Mag. Gabriela Heiss
Telefon: 0664 / 141 37 49
Mail: gabyheiss@hotmail.com

Cafe Zeitreise

Kontakt: Ute Ötsch
Telefon: 0664 / 842 96 82
Mail: ute.oetsch@caritas-wien.at
Web: www.caritas-pflege.at

La Leche Liga - SHG stillender Mütter

Kontakt:
Kerstin Wiesmüller (Großschönau)
Telefon: 0664 / 104 26 01
Mail: kerstinwiesmüller@gmx.at

Brigitta Redl (Schrems)
Telefon: 0664 / 933 55 77
Mail: b.redl@wvnet.at
Web: www.lalecheliga.at

ÖDV - Gruppe Amstetten

Kontakt: Johann Steinkellner
Telefon: 07476 / 773 08
Mobil: 0677 / 626 63 730
Mail: steinkellner.johann@gmx.at

ÖDV - Amstetten - Stammtisch für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kontakt: Wolfgang Hausberger
Telefon: 0660 / 526 08 54
Mail: c.hausberger@gmx.at
Web: www.diabetes.or.at

SHG Polyneuropathie PNP

Kontakt: Brigitte Leiter (St. Pölten) und
Jörg Leiter (Bruck a.d. Leitha)
Telefon: 0664 / 159 41 13
Mail: polyneuropathie@gmx.at
Kontakt Wien:
Mag. Franz Karl
Telefon: 0664 / 404 54 88
Mail: franz.karl@gmx.at
Web: www.selbsthilfe-polyneuropathie.at

Parkinson Selbsthilfe NÖ - Arbeits- gruppe Scheibbs

Kontakt: Brigitte Pflügl
Mobil: 0676 / 944 76 23
Mail: b.pfluegl@a1.net

Termine Frühjahr 2019



WINTERSPORTTAG DER NÖGKK UND NATURFREUNDE NÖ

Samstag, 26. Jänner 2019
Stationsbetrieb: 09:00 bis 14:30 Uhr
Ort: Annaberg – Reidlparkplatz,
3222 Annaberg
Besuchen Sie uns - wir freuen uns auf
einen gemeinsamen Tag mit Ihnen.

NÖGKK-GESUNDHEITZENTRUM BEI DER SENIORENMESSE „BLEIB AKTIV“

Termin 14. und 15. Februar 2019
Kostenlose Gesundheits- und
Fitness-Checks werden ebenso gebo-
ten wie Lungenfunktionstest, Ernäh-
rungsberatung, Mundvideokamera,
Fitness- und Reaktionstests.
Details siehe Kasten rechts.

VORTRAG: RICHTIG EINKAUFEN: REGIONAL UND SAISONAL

Termine gibt es in ganz NÖ von
Jänner bis April 2019

WORKSHOP: BEWUSST ATMEN - EINFACH SINGEN - BESSER LEBEN

Termine gibt es in ganz NÖ von
Februar bis Mai 2019

FRAUENGESUNDHEITSTAGE

BEZIRK MELK

14. NÖ Frauengesundheitstag
in Kooperation mit den NÖ Kranken-
versicherungsträgern und Partnern
Termin: Samstag, 9. März 2019
Ort: Stadthalle Ybbs
Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs

BEZIRK TULLN

Samstag, 23. März 2019
Ort: Babenbergerhalle Klosterneuburg
Rathausplatz 25, 3400 Klosterneu-
burg

Dauer: jeweils 9:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Infos und Termine finden Sie
auf der Homepage www.noegkk.at/gesundbleiben

DACHVERBAND-BÜRO GESCHLOSSEN

Das Büro des Dachverbandes NÖ
Selbsthilfe in St. Pölten ist

**von 22. Dezember 2018
bis 6. Jänner 2019**

geschlossen. In dringenden Fällen
senden Sie uns ein Mail an
info@selbsthilfenoe.at.
Wir melden uns sobald wie möglich.

Bei Unzustellbarkeit zurück an: DV-NÖSH
Wiener Straße 54/Stiege A, 3100 St. Pölten

„BLEIB AKTIV“ 2019

Niederösterreichs größte Senio-
renmesse „Bleib aktiv“ steht am 14.
& 15. Februar 2019 zum 15. Mal auf
dem Programm. Mehr als 10.000
BesucherInnen nutzten im Vorjahr die
Chance zu kostenlosen Gesundheits-
und Fitness-Checks.

Auch der Dachverband NÖ Selbst-
hilfe und verschiedene Selbsthilfe-
gruppen werden wieder über ihre
Tätigkeit informieren.

Mehr Infos auf www.bleibaktiv.at/allgemein/daten-fakten

Ort: VAZ St. Pölten, Kelsengasse 9,
3100 St. Pölten

Öffnungszeiten
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Bleib Aktiv!



Foto: Xaver Lahmer

Mit herzlichen
Weihnachtsgrüßen
verbinden wir unseren Dank
für die angenehme Zusam-
menarbeit und wünschen
für das Neue Jahr 2019 viel
Glück, Kraft und vor allem
Gesundheit.

Ronald Söllner
Vorstandsvorsitzender
im Namen des Vorstands und
des Büro-Teams des
Dachverbandes NÖ Selbsthilfe