



DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

BLICK PUNKT

AUSGABE
01 / 2019



PATIENTENVERFÜGUNG

erste Änderungen im Gesetz
seit dem Jahr 2006
Seite 9

INFO-STAMMTISCHE

Steuerrechtliche Tipps von
und mit Franz Eßletzbichler
Seite 22

WIR TICKEN ANDERS

Plädoyer für die oft unbemerkte
„Zwangserkrankung“
Seite 18

GEMEINSAM

Josef Dorfmaier und Rosa Hager engagie-
ren sich für Parkinson-Patienten

Seite 14-15

Gesundheitszentren in NÖ

Umfassende medizinische Betreuung unter einem Dach



In Niederösterreich war und ist die beste **Gesundheitsversorgung** für die Menschen von ganz besonderer Bedeutung. Unser Ziel ist es, allen Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern die beste und **modernste medizinische Versorgung** nahe ihrem Wohnort zu sichern. In den nächsten zwei Jahren werden daher in Niederösterreich insgesamt 14 neue Gesundheitszentren entstehen.

Im Oktober 2018 wurde bereits das erste Gesundheitszentrum in Böheimkirchen eröffnet, weitere in St. Pölten und Schwechat. Vor allem die Patienten profitieren von den Vorteilen eines Gesundheitszentrums. Dort arbeiten mindestens drei Allgemeinmediziner, diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal, Ordinationsassistenten und andere Gesundheitsberufe – von Logopäden bis zu Physiotherapeuten – unter einem Dach.

Die Ordinationen sind mindestens 50 Stunden in der Woche ganzjährig geöffnet, von Montag bis Freitag zwischen 7 und 19 Uhr. Die längeren Öffnungszeiten und die enge Zusammenarbeit der Gesundheitsberufe sorgen so für eine wohnortnahe Gesundheitsversorgung. Denn wenn es um die Gesundheit der Menschen in Niederösterreich geht, geht es um die Verpflichtung, den Bedürfnissen der Menschen so nahe wie möglich zu sein.

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 (zvz) - außer wenn namentlich erwähnt • Druck: Offset3000, 7035 Steinbrunn, Tel. 02624/54000

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Der Dachverband lebt vom Engagement der Mitglieder
- 4** „Selbsthilfe goes Hollywood“ - neuer Imagefilm
- 5** Volkspartei Niederösterreich übergibt Spende
- 6** 1450 für ganz Österreich; Kompetenzzentrum Krems
- 7** Neues Primärversorgungszentrum in St. Pölten; neue NÖGKK-Broschüre
- 8** Selbsthilfe präsentierte sich bei „Bleib aktiv!“
- 9** Patientenverfügung: erste Änderungen seit 2006
- 10** 1. ÖKUSS-Fachtagung
- 11** 1. Selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt; Netzwerktreffen in der Schweiz
- 12** Schriftdolmetschen - Hilfe bei Hörbehinderung
- 13** Einladung zu den NÖ Landesmeisterschaften im Rollstuhl-Tischtennis
- 14** Gemeinsames Engagement für an Parkinson erkrankte Menschen
- 16** Neue DV-Homepage; HLuTX: „Man sieht nur mit dem Herzen gut“
- 17** Neues Projekt: Sensibilisierungstraining in Schulen; Trauer um Gertrude Kappler
- 18** Wir ticken anders - Plädoyer für Zwangserkrankung
- 19** Morbus Bechterew-SHG in St. Pölten seit 31 Jahren; Kooperation zwischen Club 81 und BASOP
- 20** FrauenSH an FH St. Pölten; Besinnliche Gedanken
- 21** SHG spendet 1.000 Euro; Parkinson-Preisschnapsen
- 22** INFO-Stammtische 2019; Lese.Zeichen
- 23** Gaumen.Freuden; Wort.Wahl; neue SHG
- 24** Termine Frühjahr 2019; HPE-Angehörigen Tagung; Soziale Drehscheibe Termine; Trauer um Mathilde Neubauer

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe lebt vom Engagement seiner Mitglieder

Es gibt immer etwas zu verbessern, neue Kontakt zu knüpfen, Probleme anzusprechen - sagen Sie uns, wo wir helfen können

Es war ein besonderer Morgen, dieser 15. Jänner 2019. Denn man hat nicht alle Tage die Chance zu einem netten, privaten und ungezwungenen Gespräch mit einem Bischof.

In diesem Fall traf ich mich, begleitet von unserem Büroleiter Xaver Lahmer, mit dem **St. Pöltner Diözesanbischof Alois Schwarz** (Foto r). Es war vom ersten Moment an seine natürliche und ungezwungene Art, mit uns zu kommunizieren, dazu sein Interesse an der Arbeit in den Selbsthilfegruppen, die mich und uns beeindruckte.

Ein Licht am Morgen

Offensichtlich beruhte dieser Eindruck auf Gegenseitigkeit. Denn gegen Schluss des Gespräches lobte Bischof Schwarz dieses unglaubliche Engagement von kranken Menschen, die sich für andere Betroffene einsetzen:

„Sie haben mir mit ihrem Besuch heute Freude bereitet und waren wie ein **Licht an diesem Morgen** - ein schöner Beginn für einen neuen Tag.“

Genau dieser Gedanke, ein Licht für andere Menschen zu sein, trägt doch auch unsere Selbsthilfe. In den weit mehr als 300 Selbsthilfegruppen in Niederösterreich engagieren sich Personen in schwierigen Lebenssituationen, um anderen mit ihrem Wissen, ihren Erfahrungen, ihrem eigenen Leidensweg zu helfen. Eigentlich sind sie alle ein Teil dieses Lichtes, der die Selbsthilfe zum Leuchten bringt.

Ein kleines Rad im System

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe ist davon nur ein kleiner Teil, wie eines der Rädchen in einem Uhrwerk. Doch nur wenn alle kleinen und großen Räder in einer Uhr perfekt ineinander grei-

fen, stimmt die Zeit. Als Absolvent der Uhrenfachschule Karlstein weiß ich, wovon ich spreche ... Wir im DV-NÖSH versuchen bestmöglich zu koordinieren und unsere Mitgliedsgruppen zu vernetzen, Kontakte zu politischen Gremien und zum Gesundheitswesen zu pflegen. Auch der Besuch bei Behindertenanwalt Dr. Hansjörg Hofer (Foto l.) gehörte dazu - ebenso wie das Gespräch mit Diözesanbischof Schwarz.

Ihnen allen möchten wir Ihre/eure/ unsere Anliegen näher bringen, über die Vielfältigkeit und den knapp 100 verschiedenen Krankheitsbildern unserer Mitglieder erzählen. Dazu brauchen wir jedoch auch Ihre/deine Hilfe. Wir können Dinge nur dann weiterentwickeln und verbessern, wenn wir davon wissen. Ich freue mich auf Ihre/deine Rückmeldung.

Ihr/euer
Ronald Söllner
DV-NÖSH



„Selbsthilfe goes Hollywood“: Imagefilm über vier Schicksale

Sabina, Liz und Gerhard durften vor die Kamera. Ihre Erfahrungen stehen stellvertretend für viele Betroffene und Angehörige.

„Im September 2018 habe ich mit Studierenden der **Fachhochschule St. Pölten** ein Filmprojekt zum Thema Selbsthilfegruppen in NÖ gestartet. Mit den Dreharbeiten sind wir fast fertig. Wir durften drei großartige Menschen besuchen, die mit chronischen Krankheiten leben: Sabina, Liz und Gerhard“, erzählt Edith Bachkönig, Regisseurin und Filmproduzentin (Foto u.l.).

Der vierte Betroffene, Florian, steht als jüngster im März vor der Kamera. „Anfangs wollten wir Kurzfilme über die Bedeutung von gegenseitiger Unterstützung machen. In Abstimmung mit den Studierenden wurden es letztendlich außergewöhnliche **Portraits von Menschen**“, so die Regisseurin. Mit Unterstützung des DV-NÖSH wurden vier Betroffene ausgewählt.

Sie haben eines gemeinsam: durch die Krankheit beschränkten sie neue Wege und veränderten ihr Leben. „Bei den Dreharbeiten durfte ich viel

lernen: vor allem Geduld mit sich selbst zu haben und das Leben nicht als selbstverständlich hinzunehmen.“

„Bei uns oben ist es rauh“

Ende November führte die erste Reise - gemeinsam mit Kameramann und FH-Studenten Johannes Winkler - nach Ottenschlag zu Sabina Köck (u.r.). „Als wir bei ihr ankamen, piff der Wind stark und Sabina stand schon vor der Haustür. Sie trug nur einen dünnen Pullover und stützte sich auf Krücken. **„Bei uns oben ist es rauh“**, meinte sie lachend“, erinnert sich Bachkönig. Sabina hat MS.

Im Interview erzählt die ehemalige Kellnerin, wie sie nach der Geburt ihrer ersten Tochter über Nacht die Kontrolle über ihren Körper verlor. Beim Gehen fühlten sich ihre Beine an, **als wären sie auf Watte gebettet**, ihr Hände ebenso. Sie konnte ihr Neugeborenes kaum halten. Die Ärzte diagnostizierten Multiple Sklerose. Nach der Geburt ihrer zweiten Toch-

ter verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand. Heute sind ihre Töchter erwachsen und haben gute Jobs. Ihr Ehemann arbeitet. Sabina managt den Haushalt, fährt mit dem Auto einkaufen - ohne sich zu beschweren.

„Spaghetti Carbonara“

Gerhard Bitter (Seite 5 o.l.) leitet eine Parkinson-SHG. Die Planung des Drehtages beginnt mit einer unerwarteten Frage von Gerhard: „Mögt ihr Spaghetti Carbonara?“ Diesmal sind die FH-Studenten Johannes Winkler und Viktoria Regen mit am Set. Sie machen an diesem Tag Kamera und Regie. Eine **Tischlerkiste**, geerbt von seinem Vater, einem gelernten Tischler, ist bereits vorbereitet. „Nach der Diagnose Parkinson gab mir diese Kiste neue Kraft zum Weitermachen“, erzählt Gerhard. Mit dabei ist sein Hund Dusty. „Ich rate allen Betroffenen, sich nicht zu verkriechen, sondern etwas zu tun. **Man kann mit Parkinson leben.**“





Um andere zu motivieren, schlüpft er als „**Dr. James Parkinson**“ bei seiner Selbsthilfe-Tätigkeit in einen schwarzen Anzug mit Zylinder. Auf diese Weise erschien er Mitte Jänner auch zur Projektvernissage an der Medien-Fachhochschule in St. Pölten.

„Mein Jakobsweg“

Liz Schaur (o.r.) lebt im Süden von Wien in einem alten Haus mit großzügigen Räumen in Holz und altem Stein. Für das Interview wählen wir einen kleinen Raum mit antiken Sitz-

möbeln, Duftfläschchen und meditierendem Buddha. Ihren stressigen Job als Grafikerin musste sie eines Tages aufgrund einer eigenartigen Krankheit aufgeben - ihr **Immunsystem** spielte nicht mehr mit, das Zahnfleisch begann sich aufzulösen. Diagnose: „**Lichen Ruber**“. Eine Heilung gäbe es nicht, meinten die Ärzte.

Liz jedoch gab nicht auf. Die Schmerzen zwangen sie, ihr Leben zu überdenken. Auf der Suche nach den Ursachen ihrer Krankheit fällt ihr - dank Lebenspartner Reinhard - ein



Buch über den **Jakobsweg** in die Hände. Sie macht sich auf den Weg ... In den **drei Monaten** wurden ihre Beschwerden weniger. Sie kann wieder Wasser trinken, ohne Schmerzen zu empfinden. Heute möchte sie anderen Betroffenen helfen...

Geschichten, die Menschen berühren, wo sich Betroffene auf die eine oder andere Weise selbst wieder finden. Einen ersten **Vorgeschmack auf den Imagefilm** wird es bei den **NÖ INFO-Stammtischen** geben - Details und Termine siehe Seite 22.



Foto: VPNO

dankens.wert

Es begann mit dem „**Adventzauber**“ am 11. Dezember 2018 im Schloss Thalheim. Dorthin hatte die Volkspartei Niederösterreich mit Landesgeschäftsführer LAbg. Bernhard Ebner Freunde, Partner und Unterstützer der VP NÖ eingeladen.

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner sah man ebenso unter den Gästen wie Extrembergsteiger Andy Holzer. Schon traditionell wurden die Spenden des Abends einem sozialen Zweck zugeführt.

Den Erlös in Höhe von 2.500 Euro übergab Bernhard Ebner (Foto l.) am 28. Jänner 2019 an Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe. „Herzlichen Dank für diese Unterstützung - dies ist für uns eine große Hilfe und Wertschätzung unserer Arbeit“, so Söllner.



Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, LR Martin Eichtinger und Univ.-Prof. Dr. Rudolf Mallinger durchschnitten feierlich das Band

Foto: NLK Filzwieser

Kompetenzzentrum: „Fit bis ins hohe Alter“

NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger und der Rektor der Karl Landsteiner Privatuniversität Rudolf Mallinger eröffneten das österreichweit erste Kompetenzzentrum für **Gerontologie und Gesundheitsforschung** in Österreich.

„Das neue Kompetenzzentrum in Krems ist ein Meilenstein für den Wissenschaftsstandort Niederösterreich. Das Zentrum forscht, wie wir unsere moderne Gesundheitsversorgung optimal für die Bedürfnisse der Generation ab 60 weiterentwickeln können“, so Landesrat Martin Eichtinger und weiter:

„Ziel ist, dass NiederösterreicherInnen körperlich und geistig bis ins hohe Alter bestmöglich fit bleiben und selbstständig leben können.“ Mit der wissenschaftlichen Studie **„NÖ Gesundheitsbarometer Alter“** werden die gesundheitliche Situation der über 60-Jährigen (z.B. chronische Erkrankungen, Pflegebedarf), Lebensgewohnheiten und -bedingungen in ihrem Alltag wie auch ihre Verbesserungsvorschläge für das Gesundheitssystem in regelmäßigen Abständen erhoben.

Insgesamt sollen 2019 im Rahmen dieser Studie 1.200 Personen zu den Themen gesunder Lebensstil, Versorgungsbedarf bei Krankheit oder Behinderung, Pflege und das Potenzial digitaler Angebote für ältere Menschen befragt werden.

Quelle: NÖGUS

Gesundheitsberatung „1450“ soll auf ganz Österreich ausgerollt werden

Die neue Gesundheitsnummer „1450“ wurde in Niederösterreich pilotiert. Nun wird das Projekt auf das gesamte Bundesgebiet ausgeweitet. Insgesamt mehr als **46.000 Beratungen** haben die 16 diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen seit Start des Pilotprojekts im April 2017 in NÖ durchgeführt.

Blaugelbes Fachwissen

„Dieses Know-how und die gesamten Erfahrungen werden nun intensiv bei der Ausrollung der Gesundheitsnummer 1450 in den anderen Bundesländern einfließen. Einmal mehr ist das Fachwissen unserer blau-gelben Expertinnen und Experten beispielgebend“, freut sich Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner über Erfolg und Akzeptanz der telefonischen Gesundheitsberatung.

Die Statistik zeigt, dass in Stoßzeiten – vor allem in den Abendstunden – **bis zu fünf Expertinnen und Experten gleichzeitig** an den Telefonen sitzen. Und: Die durchschnittliche Gesprächs- bzw. Beratungsdauer ist

im Vergleich zu Notrufen extrem hoch, beträgt sie doch 13 Minuten und 31 Sekunden.

Rund um die Uhr kostenlos

„1450 – Ihre telefonische Gesundheitsberatung“ ist kostenlos (Anruferinnen und Anrufer bezahlen lediglich die üblichen Telefonkosten gemäß ihrem Tarif), rund um die Uhr erreichbar und wird in den Pilotbundesländern Niederösterreich, Wien und Vorarlberg seit dem 7. April 2017 angeboten.

Immer dann, wenn man ein gesundheitliches Problem oder eine Frage zu einem **aktuellen gesundheitlichen Problem** hat, steht die Rufnummer 1450 zur Verfügung. 1450 ist ein zusätzliches Angebot zu den bereits bestehenden Diensten wie zum Beispiel Ärztedienst 141. So muss sich niemand Gedanken machen, dass man eine „falsche“ Nummer ruft.

In Niederösterreich wird das telefonische Gesundheitsservice durch die „Notruf NÖ GmbH“ umgesetzt.



Foto: NLK, Reinberger

Neues Primärversorgungszentrum rundet hausärztliches Angebot ab

Seit 1. Jänner hat in St. Pölten/Harland die zweite Primärversorgungseinheit (PVE) Niederösterreichs geöffnet. Die medizinische Leitung teilen sich eine Ärztin und zwei Ärzte für Allgemeinmedizin: Dr. Rafael Pichler (Hausarzt mit Einzelpraxis in St. Pölten und Notarzt, Flug- und Flugrettungsarzt), Dr.ⁱⁿ Anna Maria Kisser und Dr. Michael Hochstöger (beide Universitätsklinikum St. Pölten).

Zum Wohl der PatientInnen

„Mit dieser niederschweligen Erstanlaufstelle wollen wir das hausärztliche Angebot erweitern und die Versorgung an den Tagesrandzeiten sowie während der Haupturlaubszeiten optimieren“, betont Dr. Rafael Pichler. Das Primärversorgungszentrum ist **ganzjährig werktags von 07:00 bis 19:00 Uhr** geöffnet. Gemeinsam mit den drei Ärzten kümmern sich 22 MitarbeiterInnen aus verschiedenen Gesundheits- und Sozialberufen um die Anliegen der PatientInnen. Die PVE verfügt u.a. über ein Akutlabor und einen Notfallraum.

„Wir verstehen uns sowohl als Anlaufstelle für Akutfälle als auch als allgemeinmedizinische Praxis, die bei allen medizinischen Fragen und Problemen mit zur Seite steht“, erläutert Pichler.

Moderne Gesundheitsversorgung

„Dieses neue Gesundheitszentrum ist ein wichtiger Schritt für die **Gesundheitsversorgung**. Unser gemeinsames Ziel in Niederösterreich ist es, die beste medizinische Versorgung für die Menschen in deren unmittelbarer Nähe zu sichern“, betont NÖGKK-Vorsitzender Landesrat Dr. Martin Eichtinger (2.v.r.).

„Die neuen Primärversorgungseinheiten sind das ideale Instrument, um unser **Gesundheitsversorgungsnetz zu modernisieren**“, sagt Mag. Jan Pazourek (Bildmitte), Generaldirektor der NÖGKK. „Wir als Sozialversicherung haben gemeinsam mit der NÖ Ärztekammer ein Primärversorgungskonzept entwickelt, das sowohl den Patientinnen und Patienten als auch der Ärzteschaft immense Vorteile bringt. Ein innovatives Finanzierungs- und Honorierungskonzept der NÖGKK trägt zur Sicherung dieses Programms bei. Wir sind zudem dankbar, dass unser Partner, das Land Niederösterreich, sich am **Primärversorgungsprogramm** finanziell beteiligt.“

Bis zum Jahr 2021 sollen in Niederösterreich insgesamt 14 neue Primärversorgungseinheiten entstehen. Im Oktober 2018 eröffnete das erste in Böheimkirchen, nach St. Pölten wird das dritte in Schwechat starten.



NÖGKK-Mitarbeiterin Nina Winkler und SC-Leiter Martin Trattner mit der neuen Broschüre.
Fotos/Quelle: NÖGKK

Alle NÖGKK-Leistungen auf einen Blick

Die NÖ Gebietskrankenkasse ist der größte Krankenversicherungsträger des Landes und sichert gemeinsam mit einem dichten Netz an Gesundheitspartnern eine optimale Krankenversorgung in Niederösterreich.

Doch die NÖGKK leistet bedeutend mehr: Die aktuelle Ausgabe der kostenlosen Broschüre **„Leistungen und Service“** bietet allen Versicherten und deren anspruchsberechtigten Angehörigen auf **104 Seiten** einen Überblick über das umfangreiche Angebot rund um Krankheit, Geburt, Zahnbehandlung und Zahnersatz und stellt innovative Vorsorgemaßnahmen der Krankenkasse vor.

Zudem liefert das Heft wichtige Informationen über Versicherungsschutz, Anspruchsvoraussetzungen, Kostenbefreiungen und kasseneigene Einrichtungen. Alles Wissenswerte rund um Kinderbetreuungsgeld-Konto, Ombudsstelle, Demenz-Service, Kinderreha oder NÖGKK-Online-Angebote sowie die aktuellen Werte der Sozialversicherung runden das Info-Paket ab.

Erhältlich ist die Broschüre

- in allen 24 Service-Centern
 - Bestellungen per E-Mail an oea@noegkk.at
 - Telefon: 050899-5121
- Broschüre und Versand sind kostenlos.
Infos unter www.noegkk.at



Ein Blick in den Darm, eine Maske zum Schlafen - Selbsthilfe präsentierte sich bei „Bleib aktiv!“

Am 14. und 15. Februar 2019 lockte Niederösterreichs größte Seniorenmesse, die „**Bleib Aktiv!**“, zum 15. Mal wieder unzählige Gäste in das VAZ St. Pölten. Die Themen waren wie in den Vorjahren weit gestreut.

An verschiedenen Plätzen präsentierten auch Selbsthilfegruppen ihre Arbeit. Christine Urban und Joe Hoza (Foto r.m.), **SHG Schlafapnoe**, informierten über die Notwendigkeit und Nutzung von Schlafmasken. „Schlafapnoe beginnt mit Schnarchen“, erklärten sie. Bei der **Österreichischen Diabetikervereinigung ÖDV** standen Josef und Monika Rittner, Christa Gromek und Gerhard

Lackinger (Foto r.u.) für Fragen zur Verfügung. „Die NÖGKK macht Blutuntersuchungen. Ist der Zuckerspiegel zu hoch, schicken sie die Betroffenen zu uns“, so Rittner.

Elli Winterleitner, Helga Aigelsreiter, Margarete Bachinger und Ernst Seiberl (Foto u.l.) informierten über die Tätigkeit von **ÖZIV** und **LOT Austria**. Und DV-NÖSH-Vorstandsvorsitzender Ronald Söllner machte einen Blick in den begehbaren Darm (r.). In der Gesundheitsstraße der NÖGKK hatte weiters der **DV-NÖSH** einen Infostand. Unter anderem standen Ronald Söllner, Gerda Pieringer, Franz Schippany und Helga Higer (Foto o.l., Namen v.l.) für Fragen bereit.



Fotos: Xaver Lahmer

Patientenverfügung: erste Änderungen im Gesetz seit dem Jahr 2006

Gültigkeitsdauer wurde auf acht Jahre verlängert, die Erneuerung vereinfacht und die Patientenverfügung kommt in ELGA

Das Jahr 2006 markiert einen Meilenstein in der Geschichte der Patientenrechte in Österreich. Damals trat das **Patientenverfügungsgesetz** in Kraft, welches die rechtlichen Rahmenbedingungen für das Erstellen und die Verbindlichkeit von Patientenverfügungen erstmals regelte. Damit bot es sowohl für PatientInnen als auch für ÄrztInnen ein gewisses Maß an **Rechtssicherheit**.

Ab diesem Zeitpunkt konnten nach ärztlicher und rechtlicher Aufklärung Patientenverfügungen schriftlich verfasst werden, die dann für die behandelnden Ärztinnen und Ärzte verbindlich waren, also befolgt werden mussten. Diese Verbindlichkeit **war auf fünf Jahre beschränkt**, danach musste eine Erneuerung erfolgen. Dafür war wiederum eine erneute ärztliche und rechtliche Aufklärung notwendig. Ein **zentrales, elektronisches Register** für alle Patientenverfügungen war nicht vorgesehen.

Mit 16. Jänner 2019 trat nun die erste Novelle dieses für PatientInnen so wichtigen Gesetzes in Kraft, die einige Verbesserungen mit sich bringt. Im Folgenden ein kurzer Überblick über die wesentlichsten Änderungen:

Erleichterung bei Erneuerung

Die **Gültigkeitsdauer** einer verbindlichen Patientenverfügung wurde von fünf auf acht Jahre verlängert. Dies gilt auch für bereits errichtete Patientenverfügungen. Bei der Erneuerung ist nur noch die **ärztliche Aufklärung verpflichtend erforderlich**, die rechtliche Aufklärung ist nicht mehr zwingend vorgesehen.

Erfassung in ELGA

Zukünftig sind Patientenverfügungen verpflichtend in die **elektronische Gesundheitsakte** (ELGA) aufzunehmen, sofern die Patientin oder der Patient nicht **widerspricht**. Dies bedeutet eine erhebliche Erleichterung sowohl für PatientInnen als auch für ÄrztInnen, da eine Patientenverfügung im Anlassfall nicht erst ins Spital gebracht werden muss. Die **technische Umsetzung** lässt allerdings noch auf sich warten, die Aufnahme von Patientenverfügungen in ELGA ist derzeit noch nicht möglich. Für die Aufnahme von neuen, erneuerten und geänderten Patientenverfügungen in ELGA wird die ELGA-Ombudsstelle (diese befindet sich direkt bei der Patienten-anwaltschaft) zur Verfügung stehen.

Beachtliche/verbindliche Patientenverfügung

Im neuen Gesetz nicht mehr ausdrücklich genannt werden die ehemaligen „beachtlichen Patientenverfügungen“, also jene Patientenverfügungen, die **nicht allen Formvorschriften der verbindlichen Patientenverfügung entsprechen** - etwa, weil keine rechtliche Belehrung erfolgte, oder die Erneuerungsfrist bereits verstrichen war.

In der Praxis hat die Unterscheidung zwischen beachtlicher und verbindlicher Patientenverfügung oftmals zu Verwirrung geführt. Daher kennt das neue Patientenverfügungsgesetz **nur mehr „verbindliche“** und „andere“ Patientenverfügungen. Klargestellt wird, dass auch eine andere Patientenverfügung, die nicht



alle Voraussetzungen einer verbindlichen Patientenverfügung erfüllt, der Ermittlung des Patientenwillens zu Grunde zu legen ist.

Insgesamt hat der Gesetzgeber den Rückmeldungen aus der Praxis weitgehend Rechnung getragen, die **Novelle des Patientenverfügungsgesetzes** bringt einige Verbesserungen. Dennoch bleiben nach wie vor Kritikpunkte bestehen, wie beispielsweise die Kosten. Unabhängig davon können auch noch so gute rechtliche Rahmenbedingungen die notwendige Eigeninitiative nicht ersetzen. Denn **Selbstbestimmung** bedeutet auch, dass es letztendlich der eigenen Verantwortung obliegt, ob und wie man für den Fall des Falles vorsorgt.

Weitere Informationen

NÖ Patienten- und Pflegenachhilfe
Telefon: 02742 / 9005 15575
Web: www.patientenanwalt.com

Foto/Quelle: PPA, Mag. Michael Prunbauer

1. ÖKUSS-Fachtagung: Förderung bleibt auch 2020 bestehen

VertreterInnen aus Selbsthilfe und Gesundheitswesen diskutieren „Selbsthilfe gemeinsam für kollektive Patientenbeteiligung“

Am 31. Jänner 2019 veranstaltete die **österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)** in Kooperation mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger eine Fachtagung zum Thema **„Selbsthilfe gemeinsam für kollektive Patientenbeteiligung“**. Im ÖAP-Seminarzentrum in Wien begrüßten Dr. Alexander Biach (HSV, Foto m.), Dr. Silvia Türk (BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Foto r.) und Dr. Klaus Ropin (Fonds Gesundes Österreich) die zahlreichen TeilnehmerInnen aus den Bundesländern.

Vertreterinnen und Vertreter aus der Selbsthilfe und dem Gesundheitswesen stellten sich und ihren Beitrag zur kollektiven Patientenbeteiligung in Österreich vor. Mag.^a Monika Maier (NANES, Foto li.) zählte

ebenso dazu wie Angelika Widhalm (Bundesverband Selbsthilfe Österreich), Mag.^a Dominique Sturz (ProRare Austria) und Mag.^a Gudrun Braunegger-Kallinger (ÖKUSS). Dr. Martin Danner, Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, präsentierte nach der Mittagspause seine Erfahrungen aus Deutschland zur Patientenbeteiligung.

Im Anschluss an die Präsentationen wurden die Themen in drei **Arbeitsgruppen** vertieft. Die Workshop-Leiter und ihre Themen:

- Mag. Michael Prunbauer (NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft), Relevante Beteiligungsbereiche für Selbsthilfeorganisationen
- Dr. Martin Danner (Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe), Formen kollektiver Patientenbeteiligung



- Mag.^a Ulla Sladek (Frauengesundheitszentrum Graz), Mehrwert von kollektiver Patientenbeteiligung

Am Ende der Veranstaltung informierte Mag. Stefan Spitzbart, Hauptverband der Sozialversicherungsträger, die Teilnehmer darüber, dass im Jahr 2020 die Förderung durch die Sozialversicherung, dem FGÖ und dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz weitergeführt wird.



1. Selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt: Therapiezentrum Buchenberg der BVA

Dachverband NÖ Selbsthilfe als Vorreiter: Pilotprojekt geht in die Startphase und soll weiter ausgebaut werden

Die Selbsthilfe ist bereits in vielen Indikationsbereichen ein integraler Baustein der stationären und ambulanten Rehabilitation. Denn auch in den Rehabilitationskliniken hat man mittlerweile erkannt, dass Selbsthilfegruppen einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität chronisch kranker und behinderter Menschen leisten. Sie tragen dazu bei, den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu sichern. Das Zusammentreffen von medizinischem Know-how und Erfahrungswissen von Betroffenen erweist sich für alle Beteiligten als Bereicherung.

Therapiezentrum Buchenberg

Vor diesem Hintergrund fanden in den vergangenen Monaten Sondierungsgespräche zwischen der Klinikleitung des Therapiezentrums

Buchenberg und dem Dachverband NÖ Selbsthilfe statt.

In diesen Gesprächen wurden in Anlehnung an das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ speziell auf die Bedürfnisse von Rehabilitationskliniken und deren PatientInnen abgestimmte Richtlinien für eine Zertifizierung als „Selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt“ erarbeitet. Diese sollen die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfefreundlichkeit abbilden und eine gute Orientierung bieten, wie die Zusammenarbeit zwischen Rehabilitationsklinik und der Selbsthilfe konkret gestaltet werden kann.

Pilotprojekt am Start

In den kommenden Wochen soll nun das Pilotprojekt mit dem Therapiezentrum Buchenberg starten. Ziel ist es, dieses Therapiezentrum als



1. zertifizierte selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt in NÖ auszuzeichnen. Die entsprechenden Kriterien sind in Ausarbeitung.

Nach Abschluss einer positiven Testphase - so der Plan - soll das Projekt auf weitere Sonderkrankenanstalten in NÖ ausgedehnt werden.

Netzwerktreffen „Europäisches Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit“ in der Schweiz

Am 25. März 2019 findet in der Schweiz das 2. Netzwerktreffen der Gründungsmitglieder der Initiative „Europäisches Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit“ statt.

„Hauptthema des Netzwerktreffens wird der Austausch über die aktuellen Entwicklungen in **Deutschland, Österreich** und der **Schweiz** sein“, weiß Ronald Söllner, DV-NÖSH. Weitere Schwerpunkte:

- die Betroffenenkompetenz als Ergänzung im Gesundheitswesen
- Wertschätzung und Respekt vor

Unterschiedlichkeit als Kennzeichen für Selbsthilfefreundlichkeit

Im Rahmen dieser Gespräche soll auch die Weiterentwicklung der Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ besprochen werden. Ein gesamteuropäisches Projekt ist angedacht.

Das nächste Netzwerktreffen von NANES (nationales netzwerk selbsthilfe) findet im Anschluss am 27. März statt. Dazu sind die Selbsthilfe-Dachverbände sowie die Selbsthilfe-

Kontaktstellen aus allen neun Bundesländern eingeladen. Hauptthema wird ebenfalls die „Selbsthilfefreundlichkeit“ sein.



Schriftdolmetschen – moderne Hilfe für Menschen mit einer Hörminderung

Übersetzung der Lautsprache in Schriftsprache: „Endlich kann ich, ohne mich anzustrengen, an Versammlungen teilnehmen...“

Was man durch einen widerspenstigen Beamer lernen kann ... eine wahre Begebenheit:

Die TeilnehmerInnen am Treffen eines Schwerhörigenvereines wissen noch nicht genau, was mit dem bestellten Schriftdolmetschservice auf sie zukommt. Sie haben diese Kommunikationsdienstleistung noch nie live erlebt.

Es geht los: Die live erstellte Mitschrift erscheint, ähnlich wie Untertitel, auf der Leinwand. Alle können sie mitlesen, bis plötzlich etwas Unvorhergesehenes passiert: Der Beamer des Vereines streikt. Als ob er darauf gewartet hätte, was der damit verbundene Ausfall des Schriftdolmetschservices bewirkt. Ausnahmslos alle Vereinsmitglieder lehnen sich mit verschränkten Armen in ihren Stüh-

len zurück und fordern, dass das Gerät repariert werden müsse. Andernfalls möge das Meeting vertagt werden. Die Mitglieder tauschen ihre soeben gemachten Erfahrungen aus.

Begeisterung drückt sich in ihren Gedanken aus

- „Endlich konnte ich, ohne mich anzustrengen, an einer Versammlung teilnehmen.“
- „Mir war es möglich, mich ins Gespräch zu involvieren, ohne rückfragen zu müssen!“
- „Ich war in der Lage, Wort für Wort lesend zu erfassen!“
- „Jeden Satz konnte ich mit einer nur kurzen Zeitverzögerung lesen und hatte lückenlos alle Inhalte zur Verfügung!“

Gefördert lesend hören

Tagtäglich unterstützen trans. SCRIPT-zertifizierte SchriftdolmetscherInnen ihre KlientInnen in sehr unterschiedlichen Settings. Sie dolmetschen intralingual – das heißt, innerhalb einer Sprache bleibend – von der Lautsprache in die Schriftsprache.

Schon ab dem frühen Teenageralter wird Schriftdolmetschunterstützung genutzt: SchülerInnen lesen die Unterrichtsinhalte zeitgleich am Bildschirm mit und können sich aktiv an den Schulstunden beteiligen. Dadurch werden sie besser in die Klassengemeinschaft einbezogen. Hier und später an der Universität erhalten sie die erstellten Protokolle als Lernunterlage ausgehändigt und haben dadurch die Gelegenheit, in Ruhe nachzulesen, was Lehrende vortragen. Bis sie schließlich im beruflichen Leben stehen, an Betriebsversammlungen, Sitzungen, Konferenzen, Tagungen, Aus- und Fortbildungen u.v.m. teilnehmen, begleitet von SchriftdolmetscherInnen.

Förderung von Settings

Die gute Nachricht für Betroffene vorweg: bei Vorliegen der Fördervoraussetzungen werden Settings zu **100 Prozent** gefördert.

Wichtig: Dies gilt nur beim Einsatz von zertifizierten SchriftdolmetscherInnen. Melden Sie Ihren Bedarf und treten Sie mit uns (Kontakt siehe nachstehend) in Verbindung, damit wir Ihnen zu Ihrem Recht gemäß der UN-Behindertenrechtskonvention verhelfen können: zur **akustischen Barrierefreiheit**.



Foto: Martin Lusser

Schriftdolmetsch-Settings

- Eventsettings
- Einzelsettings
- Präsenzsettings
- Onlinesettings
- Mobile Settings
- Braillezeilensettings
- Settings in vereinfachter Sprache

Online- und Präsenzsettings

Einsatzgebiete sowie Förderungen bei Vorliegen der Fördervoraussetzungen

- Schule
- Berufsschule
- Studium
- Fort- und Weiterbildung
- Erwachsenenbildung
- berufliche Angelegenheiten
- Gerichtsverhandlungen
- Veranstaltungen (Fachtagungen, Konferenzen, Enqueten u.v.m.)

Die SchriftdolmetscherInnen

- zertifizierte SchriftdolmetscherInnen
- trans.SCRIPT-zertifiziert (Voraussetzung für Förderungen!)
- Re-Zertifizierung alle 1,5 Jahre; Nachweis: Datumsvermerk auf der Vorderseite des Zertifikats
- Zeichen/Minute (ZpM): ab 400 bis Ø 650

- Spitzengeschwindigkeit: 870 ZpM
- Arbeitsmethoden: Kommerziell und Respeaken (auf Anfrage)
- Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch
- Kürzel: bis Ø 35.000
- seit 2011

Kontakt für Informationen, Anfrage und Buchung:

Gudrun Amtmann, trans.SCRIPT-Leiterin
Schreib- und Schriftdolmetschservice
Hackenberggasse 29/2/3, 1190 Wien
Telefon: 01 / 544 24 74, Fax: DW 9
Mobil: 0676 / 330 18 95

Mail: gudrun@amtman.at
Web: www.amtman.at
www.schriftdolmetscher.at
www.transscript.at

Schriftdolmetschen als Hilfe für Hörbeeinträchtigte

Ich bin spätertaub und mit einem Cochlea Implantat versorgt. Bei einem Gespräch mit 2 – 3 Personen verstehe ich sehr gut. Aber bei einem Vortrag oder einer Veranstaltung, wo auch noch eine Diskussion stattfindet, kann ich nicht mithalten. Denn es sind nur Fragmente, die ich auf Grund der Entfernung verstehe. Auch Eigennamen oder Fachbegriffe sind nicht zu erfassen. Bei längeren Vorträgen kommt es dann noch zu Ermüdungserscheinungen, denn Hören ist sehr anstrengend. Und der Schwerhörige sitzt dann „daneben“, kann dem Inhalt nicht mehr folgen und ist frustriert.

Doch mit Hilfe des Schriftdolmetschens kann man fast zeitgleich mitlesen. Das gesprochene Wort erscheint an der Leinwand oder am



Bildschirm in geschriebener Sprache und ermöglicht jedem mitzulesen. Auch bei Diskussionen werden die einzelnen Redner angeführt und alles wird mitgeschrieben.

Somit fühlt sich der Hörbeeinträchtigte wieder dazugehörig und als Teil der Gesellschaft. So soll Barrierefreiheit sein!

Brigitte Adelwöhrer, SHG Hörsenwert
Schwerhörigenzentrum NO

NÖ-LANDESMEISTERSCHAFT IM ROLLSTUHL-TISCHTENNIS

Der Versehrtensportverein (VSV) St. Pölten organisiert die Landesmeisterschaften im Rollstuhl-Tischtennis am **Samstag, 11. Mai 2019**, im **Sport. Zentrum NÖ**, Dr. Adolf Schärfstr. 25, 3100 St. Pölten.

„Wir laden alle Interessierten herzlich ein und würden uns über kräftiges Anfeuern unserer Mitglieder freuen“, so VSV-Obmann Franz Zichtl.

Beginn: 09:30 Uhr (bis ca. 16:30) - im Anschluss Siegerehrung. Kontakt: Franz Zichtl, 0676 / 506 51 77
Mail: franz.zichtl@aon.at
Maier Elisabeth-Laila, 0680 / 318 06 68
Mail: laila.m@aon.at



Aufopfernd: **gemeinsames** Engagement für an Parkinson erkrankte Menschen

Der eigene Gatte und die eigene Ehefrau schwer krank - dennoch engagieren sich Rosa Hager und Josef Dorfmaier für Betroffene

Das Leben geht oft sonderbare Wege und man sagt: diejenigen, die Gott liebt, prüft er auf besondere Weise. **Rosa Hager** und **Josef Dorfmaier** teilen ein gemeinsames Schicksal: ihre Ehepartner sind seit Jahren beide schwer an Parkinson erkrankt - und die Krankheit schreitet voran.

„Im Jahr 2005 erhielt meine Frau Franziska die Diagnose. Damals hatten wir keine Ahnung, was da auf uns zukommt. Sie hörte von Selbsthilfe und besuchte eine Weihnachtsfeier. 2008 begann sie mitzuarbeiten“, erinnert sich Josef.

Zwischen Akzeptanz und Ohnmacht

Doch: „Immer wieder stellte sie die Frage ‚warum ich?‘ Sie tat - und tut sich bis heute schwer - ihre Situation anzunehmen. Vor allem diese aussichtslose Situation, dass es keine Heilung gibt und ihre Gesundheit



laufend bergab geht, macht sie - und auch mich - mürbe.“ Josef, sichtlich emotional, weiter: „Die Tatsache, dass hier ein Mensch leidet, den man liebt, **dessen Körper immer schwächer wird**, ohne dass man etwas dagegen tun kann, erzeugt eine Ohnmacht, die mich manchmal an den Rand der Verzweiflung bringt.“

Ähnlich ergeht es Rosa. Ihr Mann Stefan war 47 Jahre alt, als man bei ihm Parkinson diagnostizierte. „In drei Spitälern haben sie die **Krankheit damals nicht erkannt**. Auch wir hatten keine Ahnung von Parkinson und worum es dabei geht. Mein Mann hat dann nach der

Diagnose Tabletten bekommen. Für ihn war es ganz schlimm, er hatte eine Firma und war selbstständig. Einige Jahre machte er noch weiter, bis es nicht mehr ging.“ Stefan Hager suchte sich seinen eigenen Weg und begann Wurzelstöcke zu sammeln und daraus unter anderem wunderschöne Krippen zu bauen.

Gemeinsame Hilfe

Seither sind rund 34 Jahre vergangen, 2002 ließ er sich eine Hirnstimulation implantieren, wodurch er bis 2018 relativ stabil blieb. Eine Operation und ein nachfolgender Lungeninfarkt änderte alles schlagartig. Heute ist Rosa fast 24 Stunden für ihn da, um ihm das Leben so leicht wie möglich zu machen und ihn liebevoll zu pflegen.

Rosa und Josef hat jedoch nicht nur die Tatsache, dass ihre Partner krank sind, auf einen besonderen Weg gebracht. Vielmehr ist es die Tatsache, dass sie Menschen in besonderen Lebenslagen helfen möchten -



soweit dies in ihrer Macht steht. „Jeder von uns beiden hat seine Ideen. Es **gibt keinen Neid** und unsere Zusammenarbeit ist getragen von gegenseitiger Wertschätzung. Dies ist uns besonders wichtig, damit alle in unserer Selbsthilfegruppe etwas davon haben“, betont Josef.

Selbsthilfe als Ankerplatz

Rosa war Gründungsmitglied der Parkinson-Selbsthilfe NÖ Amstetten/Mauer, welche im Vorjahr ihr 25-jähriges Bestehen feierte (Foto u.). Sie gilt als die gute Seele der SHG. Egal ob Basteln, Häkeln ... „die Gruppe ist **meine zweite Familie**, ich möchte sie zusammenhalten, sodass sich alle freuen können“, erzählt Rosa.

2006 übernahm sie die Leitung. Seither gibt es zu jedem Geburtstag ein Geschenk für das jubelnde Mitglied. „Dazu bringt immer jemand eine Mehlspeise mit - wir haben eine eigene Mehlspeisliste, damit nicht alle gleichzeitig oder das gleiche bringen“, verrät Rosa mit einem Lächeln. Früher brachte sie zu den Weihnachtsfeiern stets eine gegrillte Stelze mit, die Frauen steuerten den Salat bei.



11. Mai 2015: Maiandacht in der Basilika am Sonntagberg mit Pater Franz Hörmann

Josef wiederum kümmert sich als Kassier auch um schriftliche Angelegenheiten, erledigt Emails und Planungsaufgaben. „Wir können uns fast blind aufeinander verlassen und haben ein **hohes gegenseitiges Vertrauen**. Diese gemeinsame Arbeit funktioniert beinahe wortlos. Der Künstler lebt vom Applaus - für uns ist die **Zufriedenheit unserer Mitglieder** das größte Dankeschön“, sind sich Josef und Rosa einig.

Buntes Programm

So organisierten sie für die SHG-Mitglieder unter anderem einen Besuch beim damaligen St. Pöltner Diözesanbischof Klaus Küng (Seite 14 oben), Ausflüge mit **Spezial-Fahrrad** (Seite 14 u.), haben jedes Jahr eine Maiandacht, monatliche Treffen, Turnstunden und jeden 3. Dienstag im Monat eine Wanderung auf dem Plan.

„Bewegung hat für uns einen hohen Wert“, sind sich Rosa und Josef einig. Mit ihren Bemühungen halfen sie im Herbst 2018 mit, auch im Landesklinikum Scheibbs eine neue Parkinson-SHG aufzubauen. „Egal wo: Hauptsache den Betroffenen und ihren Angehörigen kann geholfen werden“, so Rosa und Josef.



Zum 25-jährigen Jubiläum der Parkinson-Selbsthilfe NÖ Amstetten/Mauer, gratulierte Franz Schippany (DV-NÖSH-Vorstandsmitglied) Rosa Hager und Josef Dorfmayr ebenso zu ihrem großartigen Engagement wie Ronald Söllner (DV-NÖSH-Vorstandsvorsitzender, v.l.)

PARKINSON-SELBSTHILFE ARBEITSGRUPPE AMSTETTEN/MAUER

Rosa Hager

Telefon: 0676 / 940 06 45

Mail: rosa.hager@gmx.at

oder

Josef Dorfmayr

Telefon: 07477 / 434 55

Mail: dorfmayr@aon.at

Gruppentreffen

Jeden 1. Dienstag im Monat (außer August), 14:00 Uhr, PBZ Mauer

Neue Homepage - übersichtlicher, schneller, aktueller

Seit einigen Wochen sind auf der neuen **Homepage des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe** alle Mitgliedsgruppen eingetragen. Die alphabetische Sortierung nach Krankheitsbildern wurde von der alten Seite übernommen.

„Bestmögliches Service im Sinne unserer Mitgliedsgruppen ist uns wichtig. Da wir aus Erfahrung wissen, dass Betroffene vorrangig nach ihrem eigenen Krankheitsbild suchen, haben wir diese alphabetische Auflistung auf unserer Homepage um weitere Begriffe erweitert und werden auch künftig nach Bedarf noch mehr Namen hinzufügen“, erläutert Ronald Söllner.

Neu hingegen ist beim Weiterklicken auf ein bestimmtes Krankheitsbild die Sortierung nach Orten – ebenfalls in **alphabetischer Reihenfolge**. Auf diese Weise erhalten Hilfe-

suchende einen schnellen Überblick, welche SHG es in ihrer Region oder im weiteren Umfeld gibt. Söllner weiter: „All diese Daten wurden und werden im Sinne der neuen **Datenschutzgrundverordnung** abgeglichen. Unsere Mitarbeiterinnen waren in den vergangenen Monaten sehr intensiv damit beschäftigt, die korrekten Daten zu eruieren, zu adaptieren und insbesondere die entsprechenden Unterschriften für die Veröffentlichung von den jeweiligen Gruppenleiterinnen und -leitern einzuholen.“


News DV-NÖSH Service für SHG SHG-Suche Publikationen DV-Team

SELBSTHILFEGRUPPEN

SUCHE NACH KRANKHEITSBILDERN

die Informationen über unsere Mitgliedsgruppen wurden und werden laufend aufgrund der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung aktualisiert. All jene Selbsthilfegruppen, bei denen uns die GruppenleiterInnen bereits die Erlaubnis zur Veröffentlichung erteilt haben, finden Sie im nachstehenden Verzeichnis. Die Krankheitsbilder sind alphabetisch sortiert und in weiterer Folge nach Ortschaften. Bei noch nicht verlinkten Krankheitsbildern gibt es wohl Selbsthilfegruppen, doch fehlt uns bis dato die entsprechende Erlaubnis.

Hinweis für Selbsthilfegruppen

Um Ihre Kontaktdaten auch weiterhin auf dieser Seite und in anderen Publikationen veröffentlichen und an Hilfesuchende weitergeben zu können, benötigen wir von Ihnen als Gruppenleiter die **schriftliche Einverständnis-Erklärung** u.a. für Mailversand. Hierfür haben wir in Zusammenarbeit mit einer Rechtsanwältin Anfang März zwei Schreiben vorbereitet und postalisch an alle Gruppenleiter versendet. Sollten Sie diese Unterlagen nicht bekommen oder verloren haben, setzen Sie sich bitte mit dem **BÜRO-TEAM** in Verbindung - wir senden Ihnen die Unterlagen bei Bedarf nochmals zu. Danke für Ihre Bemühungen.

SELBSTHILFEGRUPPEN * ALPHABETISCH

Hinweis: die einzelnen Krankheitsbilder werden nach und nach verlinkt - danke für Ihr Verständnis.

A	B	C	D	E-G	H	I-J	K	L	M	N-O
P	Q-R	S	T	U-W	X-Z					

In den kommenden Monaten wird die Homepage www.selbsthilfenoe.at um weitere Punkte ausgebaut – speziell auch im Servicebereich und betreffend Verlinkung von anderen Organisationen. Bereits integriert ist ein interner Bereich, der Mitgliedern des DV-NÖSH nach dem Login zur Verfügung steht.

Weihnachtsfeier: „Man sieht nur mit dem Herzen gut“

„**Sehen mit dem Herzen**“ meint etwas Vertrautes, Wahrhaftiges in sich zu spüren, ohne es erklären zu können oder zu müssen. „Zu Weihnachten lädt uns Gott immer wieder

zu diesem ganz anderen Sehen ein“, meint Silvia Scholz (stehend l.), Leiterin der NÖ Gruppe des Verbandes der **Herz- und Lungentransplantierten**.

verteilten sie an alle TeilnehmerInnen Herzen. Gemeinsames Singen und das Lesen von Geschichten trug zu einem stimmungsvollen Abend bei. Um den musikalischen Rahmen kümmerte sich das **„Hausbanktrio“** aus dem Mostviertel - Alfred (Steirische Harmonika) und Regina Luger (Harfe), Selina Handl (Hackbrett).

Gemeinsam mit der 2. Leiterin Karin Sethaler (stehend r.) stellte sie die Weihnachtsfeier 2018 unter dieses bekannte Zitat aus ‚Der kleine Prinz‘ und luden Mitglieder wie auch Freunde am 5. Dezember ins Gasthaus Winkler nach St. Pölten. Eingangs

„Wir brauchen ein sehendes Herz, damit wir unsere Enge im Denken und im Umgang mit anderen Menschen und Kulturen überwinden und Schritte der **Liebe und des Friedens** setzen können. Das Symbol des Herzens kennen wir alle und doch hat es für jeden eine andere, eine persönliche Bedeutung“, sind sich Karin und Silvia einig. Nach einem köstlichen Menü klang der Abend mit **selbstgemachten Keksen, Früchtebrot** und netten Gesprächen aus.



Neues Projekt: Sensibilisierungstraining in Volksschulen

Silke Kropacek, Leiterin der SHG „Anders“, startete das Pilotprojekt zur Sensibilisierung von Kindern für Menschen mit Behinderung in der Gmünder Rossegger Volksschule.

„Den Anfang machte ein kleines Quiz in Form der Fernsehshow 1, 2 oder 3. Anschließend wurden die Kinder in Gruppen eingeteilt und konnten bei fünf Stationen ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Sie bekamen dadurch einen Einblick in den Alltag und den damit verbundenen Problemen von Menschen mit Seh-, Hör- oder Gehbehinderung“, so Kropacek (Foto, sitzend im Rollstuhl).

Spielerisch lernten die Mädchen und Burschen im Turnsaal eine Stunde lang verschiedenste Behinderungen kennen und konnten sich in deren Situation hineinversetzen. „Wie fühlt es sich an, mit einem Rollstuhl zu fahren, wenn man jemandem voll vertrauen muss, wenn man nicht sehen kann?“ Auch das blinde ertasten

und Erkennen von Gegenständen (Foto l.) sowie das Thema Lippenlesen und Gebärdensprache kamen zur Sprache. Beliebteste Station war das Rollstuhl-Geschicklichkeitsfahren.

„So schwierig können einfache Dinge des Lebens sein“, resümierten die SchülerInnen. Sie hatten jedenfalls ihren Spaß und die Lehrer lobten dieses Projekt als „aus pädagogischer Sicht sehr wertvoll“.

Alexander Grimus und Klaus Kröpfel, Mitglieder der SHG, betreuten jeweils eine Station und freuten sich über den natürlichen Zugang der Kinder sowie deren Interesse. „Auch bei meinen drei Enkelkindern habe ich erlebt, wie selbstverständlich sie mit meiner Behinderung umgehen“, so Kropacek.

Und weiter: „Ein wichtiges Ziel von der ‚SHG Anders‘ ist Aufklärung und Sensibilisierung für die verschiedensten Beeinträchtigungen. „Kinder sind von Natur aus unvoreingenommen. Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, schon den Jüngsten in unserer Gesellschaft die Scheu vor Behinderungen zu nehmen. Weitere Trainings in anderen Schulen sind in Planung.“



Gertrude Kappler †

Der Verein „Wir Diabetiker NÖ“ trauert um seine Gründerin und Ehrenmitglied Gertrude „Traude“ Kappler, welche am 25. Dezember 2018 verstorben ist.

Wie im Trauerbrief geschrieben „Ich höre auf zu leben, aber ich habe gelebt“, so lebstest du für die Schüler als SchulbusfahrerIn, für die Patienten als RettungsfahrerIn und für die Diabetiker in der Selbsthilfegruppe.

Liebe Traude: dein Einsatz und deine ehrenamtliche Arbeit war für uns ein Vorbild und wir werden weiterhin in deinem Sinn für „unsere“ Diabetiker da sein.



Wir ticken anders - Plädoyer für eine ungewöhnliche Krankheit

Darf ich mich vorstellen: Ich bin eine Frau im fortgeschrittenen Alter und leide an einer Krankheit. Einer Krankheit, die nicht sofort erkennbar ist und nicht durch Blutbild oder Ultraschall nachgewiesen werden kann. Darum wird sie vom Umfeld, ja vom Patienten selbst, nicht oder erst spät erkannt. Ich rede hier von einer psychischen Krankheit, in meinem Fall von einer **Zwangserkrankung**.

Langsam und doch stetig

Ich selbst habe es lange nicht erkannt, weil sich diese Erkrankung langsam in mein Leben schlich - ähnlich einem Geschwür, das zuerst klein ist und allmählich größer wird. So ist dieses „**Zwangsmonster**“ - wie ich es nenne - in mein Leben gekommen. Klein und (noch!) harmlos schlug es mir vor, Dinge zu tun, die anfangs fast selbstverständlich waren. Ich sollte noch einmal kontrollieren, ob Wasserhahn, Lichtschalter, Herd etc. auch wirklich abgedreht waren.

Doch **das Monster wurde immer fordernder**. So kontrollierte ich nicht nur einmal, zweimal, zehnmal ... sondern unzählige Male alles immer wieder von vorne - bis ich zu spät außer Haus kam. Man kann sich jetzt fragen: „**Warum folgte ich diesem Monster?**“ Einfach deshalb, weil es mir sonst schlecht ging. Nicht nur psychisch und nervlich sondern auch körperlich. Mir wurde übel, schwindlig, ich bekam Atemnot und Herzrasen. Das steigerte sich bis zur Todesangst - und dann gab ich nach!

Mein Verhalten fütterte „ES“

ES hatte wieder gewonnen! Es forderte mich auch auf, meine Hände nochmals zu waschen. Einmal hörte ich bei 30 Mal auf zu zählen - da war erst der Frühstückskaffee fertig. Dieses Monster wuchs und wuchs, wurde

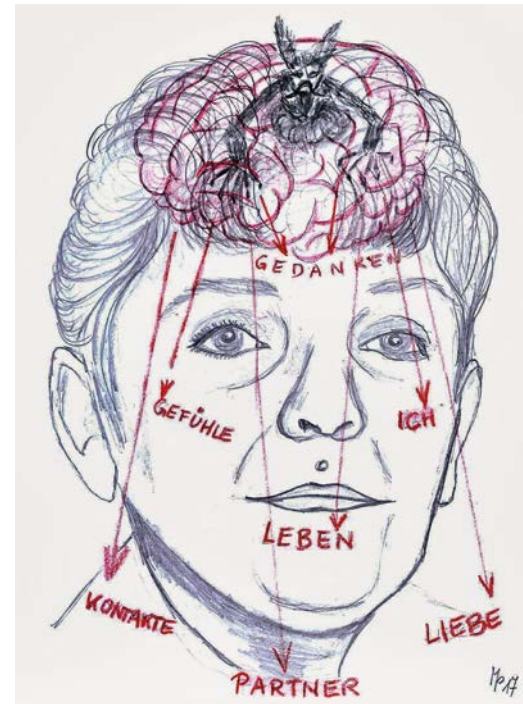
stärker und stärker und gleichzeitig schwand meine Kraft. Ich erfuhr erst später, dass **ICH es war, die ES mit meinem Verhalten gefüttert hat**. So kam es, dass mein ganzes Leben von ihm beherrscht wurde. Wie und wann ich mich duschen und was ich mit meiner Wäsche machen musste, damit das Monster zufrieden war - was mit meinem Einkauf zu geschehen hatte, wo ich hintreten durfte, und alles nochmals von vorn.

Bald war ich **ferngesteuert** und hatte **keinen Lebenswillen mehr**, habe meine Tage auf einem Klappsessel bei einem Klappptischchen verbracht, weil ich die Couch im Wohnzimmer und die Essecke in der Küche nicht mehr benutzen konnte. Ich würde ja alles „schmutzig“ machen - das war „sein“ Argument. Alles musste „sauber“ - also unbenutzt - bleiben.

Kontakt mit anderen Betroffenen

Zu meinem Glück fiel mir ein Zeitungsbericht in die Hände, der von einer Frau erzählte, deren Leben dem meinem glich. Ich begriff: Ich bin nicht der einzige Mensch, dem es so geht. Dadurch bekam mein Leiden einen Namen: **Zwangserkrankung**.

Endlich wusste ich: **Ich bin nicht verrückt, sondern krank**. Ich begann eine Therapie, nahm gegen die Depression, die sich als Begleitscheinung eingestellt hatte, Medikamente und versteckte mich nicht mehr. Dies bewirkte, dass ich viele Menschen mit Zwangserkrankung kennenlernte. So erfuhr ich, dass diese Krankheit viele Facetten hat. Immer, wenn man Dinge denken oder tun muss, die einem selbst unsinnig erscheinen und das Leben negativ beeinflussen, sollte man Hilfe suchen. Wie bei jeder Krankheit ist die Heilungschance größer, je früher die Behandlung beginnt.



Intelligent, doch arbeitsunfähig

Zwangserkrankte sind intelligente Menschen, viele haben Matura und sogar studiert. Leider sind viele auf Grund der Erkrankung arbeitsunfähig, weil sie durch das viele Kontrollieren und Wiederholen zu langsam bei der Arbeit sind. **Zwangserkrankte sind nicht gefährlich** - im Gegenteil. Sie zeichnen sich durch Empathie aus und sind sehr genau in ihrem Tun, fast schon perfektionistisch. Viele wählten einen sozialen Beruf, weil diese Arbeit Genauigkeit und Mitgefühl verlangt - beides Dinge, welche zur Natur des Zwangserkrankten gehören.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, **aufzuklären und allen Betroffenen Mut zu machen**, zu ihrer Erkrankung zu stehen - dies braucht Zeit. Ich selbst konnte noch vor einigen Monaten mit niemandem - außer meiner Therapeutin - darüber sprechen.

Unterstützt von meiner Therapeutin begann ich, die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zu verwirklichen. Der DV-NÖSH und HSSG unterstützten mich dabei, machten mir Mut. Jetzt kommen 8 - 10 Betroffene und Angehörige zu unseren Treffen. Es ist schön, offen und ohne Scham darüber sprechen zu können.

Kontakt: Margit Preinfalk

Mail: m.selbsthilfe-zwang@gmx.at

Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe in St. Pölten besteht bereits seit 31 Jahren

Morbus Bechterew ist eine schmerzhafte, chronische entzündlich-rheumatische Autoimmunerkrankung, die zur Versteifung der Wirbelsäule führen kann. In vielen Fällen sind auch die peripheren Gelenke betroffen.

Robert Waldvogel (r.), selbst Betroffener und Gründer der SHG in St. Pölten, suchte schon vor 31 Jahren die Verbindung mit dem Krankenhaus St. Pölten. Der Turnsaal der Kinderabteilung wurde für die wöchentlichen Turnstunden zur Verfügung gestellt. Mit regelmäßigen Turnstunden, gemeinsamen Ausflügen und Wandertagen entwickelte sich die Gruppe zu einer netten Gemeinschaft.

Seit heuer ermöglicht das Universitätsklinikum St. Pölten, speziell Prim. Assoc. Prof. Dr.ⁱⁿ Gerda Deistler-Ruß (Leitung der Phys. Abteilung) im neuen Haus C jeden Donnerstag die Nutzung der Räumlichkeiten der Physikalischen Medizin. Die Gruppe trifft sich um 17:45 Uhr vor der Tür zur neuen Abteilung im Haus C.

Das Programm ist abwechslungsreich. „Die Therapeuten lassen sich immer wieder neue Übungen zum Dehnen, Hantel- und Gleichgewichtstraining einfallen“, lobt Gruppenleiterin Josefa Fuchs (r.). Jeden



ersten Donnerstag im Monat trifft man sich nach dem Training zum gemütlichen Beisammensein im Stammlokal Da Capo. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Kooperation zwischen Club 81 und BASOP

Gemeinsam mit der Klasse 5 SPA der Bildungsanstalt für Sozialpädagogik (BASOP) St. Pölten hatten am Valentinstag Mitglieder des Club 81 – Club für Menschen mit und ohne Behinderung – die Möglichkeit, gemeinsam in der Prandtauer Halle Inklusion zu erleben.

„Die Studentinnen und Studenten hatten ein umfangreiches und spannendes Programm für das Miteinander vorbereitet, indem vor allem der Spaß im Vordergrund stand. Möglich

wurde dies durch verschiedene Stationen, in denen für jeden etwas dabei war“, freute sich Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81.

Ausgearbeitet wurde das Angebot von 21 SchülerInnen, die ihre eigenen Vorlieben bei den Stationen einbringen und ihre Freude an Bewegung mit den Mitgliedern des Club 81 teilen konnten. Rhythmik und musikalische Elemente trugen ihren Teil zu kurzweiligen Momenten bei und stärkten

das gemeinschaftliche Tun. Auf dem Programm standen neben einem rhythmischen Beginn auch Sitzgymnastik, Ringe werfen, Kegeln, Basketball und Tischtennis.

Ein musikalischer Abschluss setzte den Schlusspunkt an diesem bestens organisierten Nachmittag. Geleitet wurde dieser von Monika Chlastak und Leah Maier in Vertretung der SchülerInnen der 5SPA sowie Mag.^a Sabine Salzer und Mag.^a Monika Zöttl.



Frauenselbsthilfe präsentierte ihre Arbeit den Studierenden an der Fachhochschule St. Pölten

Fachhochschul-Professorin Kerstin Lampel, PT MSc, ist Leiterin des Studiengangs Physiotherapie (BA). Aufgrund ihrer Einladung bekam die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein St. Pölten/Umgebung, auch heuer die Chance, ihre Arbeit zu präsentieren.

Persönliche Erfahrungsberichte

Vier Damen der Selbsthilfegruppe berichteten den StudentInnen im Rahmen des Unterrichts über ihre Erfahrungen mit Brustkrebs, dessen psychische wie physische Auswirkungen. „Unsere Damen stellten sich persönlich vor und berichteten über ihren Krankheitsverlauf.

Danach wurden wir in Gruppen aufgeteilt. Die Studierenden nahmen die Anamnese auf und stellten für jede einzelne von uns einen Therapieplan zusammen“, berichtet Doris Liedl, Vorsitzende der Frauen-Selbsthilfegruppe. Sie hatte eingangs bereits den Verein, dessen Arbeit und Ziele vorgestellt.



Liedl weiter: „Die Studierenden waren so wie jedes Jahr sehr interessiert und stellten sehr viele Fragen. Man konnte spüren, wie sie unser Thema und unsere ehrenamtliche Tätigkeit beschäftigt.“

Fotos: Elisabeth Reinberger (Foto r.) stand den Studierenden ebenso für Fragen zur Verfügung wie Leopoldine Bauer (Foto oben, vorne sitzend).



Besinnliche Gedanken und stimmungsvolle Musik

Festlich gedeckte Tische, stimmungsvolle Lieder und besinnliche Geschichten bildeten den Rahmen der traditionellen Adventfeier der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein Baden und Umgebung.

Dazu hatte Obfrau Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser (3.v.r.) mit ihrem Team am 19. Dezember 2018 in den Speisesaal des Landesklinikums Baden eingeladen.

„Als Ehrengast durften wir – wie schon bei der Generalversammlung im Juni – Gemeinderätin Angela Stöckl-Wolkerstorfer (3.v.l.) begrüßen“, freute sich die Obfrau. Auch die Musiker sind schon seit einigen Jahren mit dabei. „Dies ist der Sohn



einer unserer Damen und zwei seiner Freunde“, so Rameder-Paradeiser.

Nach dem offiziellen Programm hieß es „Das Buffet ist eröffnet.“

Selbsthilfegruppe nach Krebs spendet 1.000 Euro an das Landesklinikum Hainburg

Von 26. bis 30. November 2018 fand wie schon in den Vorjahren der Weihnachtsmarkt der „Selbsthilfegruppe nach Krebs Kittsee-Hainburg“ statt. Seit einem Vierteljahrhundert bietet die SHG Betroffenen und Angehörigen sowie allen Interessierten zum Thema Krebs Hilfe und Informationen betreffend Umgang mit der Krankheit.

Eine wichtige Rolle spielt dabei das Abhalten von Weihnachtsmärkten in den Kliniken. Dabei werden die durch HelferInnen selbstgemachten Handarbeiten, Kekse, Liköre und ähnliches zum Verkauf angeboten. Die erzielten Erlöse werden traditionell gemeinnützigen Organisationen und sozialen Einrichtungen gespendet.

„Wir konnten auch das Landesklinikum Hainburg wieder unterstüt-



Prim. Dr. Lukas Koppensteiner, Ingrid Palenik, Stv. Pflegedirektorin DGKP Susanne Stoick, Margarethe Kotzian, Martraud Rainer, Kfm. Dir.ⁱⁿ Marion Androsch und Herbert Oth (v.l.)

zen“, freute sich SHG-Obmann Herbert Oth. Er konnte den Mitgliedern der Kollegialen Führung des LK Hainburg einen Scheck in der Höhe

von 1.000 Euro überreichen. Ärztl. Dir. Prim. Dr. Lukas Koppensteiner und die Kaufmännische Dir.ⁱⁿ Marion Androsch bedankten sich herzlichst.

Parkinson-Selbsthilfe: Preisschnapsen ist ein wunderbares Training für das Gedächtnis

Am 12. Jänner 2019 fand im Sportzentrum Niederösterreich in St. Pölten das alljährliche Preisschnapsen des Club NÖ statt. Zur gleichen Zeit wurde auch ein Benefiz-Fußball-Hallenturnier veranstaltet.



Diese Doppelveranstaltung ist bei vielen Mitgliedern der verschiedenen Arbeitsgruppen der Parkinson Selbsthilfe NÖ sehr beliebt und erfreut sich Jahr für Jahr an mehr TeilnehmerInnen. „Einerseits kann man verschiedenen Fußballlegenden beim Spiel zusehen und andererseits kann man beim Schnapsen das Gedächtnis trainieren“, erklärt Josef Dorfmaier (Grup-

penfoto, 2.v.r.), Parkinson NÖ Arbeitsgruppe Amstetten/Mauer.

Wenn es dann zu einem Preis reicht, ist alles noch schöner. Heuer nahmen von den Gruppen Amstetten-Mauer, Horn, St. Pölten und Wr. Neustadt in Summe 13 Personen teil. Die Mühe hat sich für Anton Forster der Gruppe Amstetten-Mauer gelohnt - er erspielte den 2. Platz (Foto l.)



INFO-Stammtische 2019: Franz Eßletzbichler gibt Steuertipps

Welche Ausgaben kann ich bei eigener Behinderung oder Behinderung des/der EhepartnerIn oder der Kinder geltend machen?

Diesen und anderen Fragen wird **Franz Eßletzbichler**, geschäftsführender Gesellschafter der Ötscherlandtreuhand SteuerberatungsgmbH in Scheibbs, im Zuge der INFO-Stammtische 2019 nachgehen.

Wesentliche Themen: verschiedene Arten der **Arbeitnehmerveranlagung** (früher Jahresausgleich), wann macht es Sinn, Begriffsdefinitionen - z.B. Unterschied Absetzbetrag, Freibetrag, Sonderausgaben - und was versteht man unter Werbungskosten. Schwerpunkt des Vortrags werden „**außergewöhnliche Belastungen**“ sein. Welche Krankheitskosten kann

ich geltend machen - z.B. selbst bezahlte Arzt-/Krankenhaustarife, Kosten für Medikamente, Fahrten zum Arzt, Aufwendungen für Heilbehelfe, Kosten für Zahnersatz (Prothese, Krone, Brücke) etc.

INFO-Stammtische - Termine

- **Mittwoch, 24. April**
Wagram o.d. Traisen, GH Huber
- **Donnerstag, 25. April**
Plaika, GH Nabegger
- **Donnerstag, 2. Mai**
Moidrams, GH Schrammel
- **Dienstag, 7. Mai**
Baden, Cafe Doblhoffpark
- **Mittwoch, 8. Mai**
Hausleiten, GH Amstatter

Die persönliche Einladung an SHG-LeiterInnen folgt rechtzeitig per Post.



Bei diesen INFO-Stammtischen wird es auch eine kurze Vorschau auf den neuen **Selbsthilfe-Imagefilm** geben (Details siehe Seite 4-5).

Die INFO-Stammtische werden unterstützt durch die NÖGKK.

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!

Lese.Zeichen

Dankbar auf unser Leben schauen

Kurzgeschichten von
Franz Josef Bernhart

Der Autor ist Obmann einer großen MS-Selbsthilfegruppe in Niederösterreich und hat in diesem Büchlein unterhaltsame Geschichten seiner Freunde gesammelt. Die 88 Seiten enthalten 24 kurze Erzählungen, die zum Schmunzeln anregen.

Mit dem Erlös aus dem Buch-Verkauf wird die Selbsthilfegruppe für Betroffene von Multipler Sklerose und anderen Bewegungseinschränkungen in Neulengbach unterstützt.

1. Auflage 2018 im Karina-Verlag, Wien
Das Buch ist erhältlich beim Autor:
telefonisch 0664 / 504 1402
oder per Mail: f.j.bernhart@aon.at

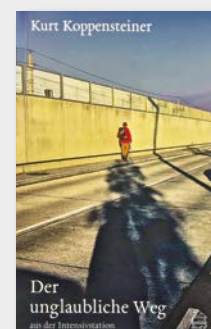


„Dieses Buch beschreibt etwas, das in dieser Art, mit dieser Vorgeschichte, meines Wissens noch nicht da war. Interessant ist es für alle, insbesondere für Menschen, die schon am Abgrund standen und die Hoffnung aufgegeben hatten“, so der Autor.

Der Satz von Friedrich Schiller „Der Geist formt den Körper“ bekommt bei Kurt Koppensteiner seine Bestätigung. 29 Monate Krankenhaus, mehrere schwerere und leichtere Operationen, drei Jahre mit Kunstherz gelebt und gearbeitet, tagelang im Koma und andere gesundheitliche Probleme ... dann endlich auf Rehabilitation - mit Rollator.

Irgendwann in dieser Zeit folgte die Besinnung auf das Innere. „Nein, so nicht - nicht mit mir!“ Viele Gedanken beflügeln seinen Geist. Und da war sie, die Idee: Kurt Koppensteiner machte sich - trotz seiner körperlichen Beeinträchtigung - auf den Weg. Teils unwirtliches Wetter und raues Gelände begleiteten ihn bei seinem 1.000 Kilometer langen Fußmarsch auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela.

Das Buch ist erhältlich
im Dachbuchverlag
www.dachbuch.at
oder im Buchhandel unter der
ISBN 978-3-903263-09-3



Der unglaubliche Weg aus der Intensivstation

Kurt Koppensteiner

Der Autor ist Mitglied in der Selbsthilfegruppe für Herz- und Lungentransplantierte HLuTX Wien.

Gaumen.Freuden

ZIMTKNÖPFE

ZUTATEN

Teig

- 85 dag Mehl
- 10 dag Butter
- 6 dag Zucker
- 2 Trockengerm oder 1 Würfel Germ
- 0,5 l Milch
- 0,5 Teelöffel Salz

Fülle

- Kristallzucker
- Butter
- Zimt oder Kardamom

Bestreichen

- 1 Ei
- Hagelzucker

ZUBEREITUNG

Milch mit Butter und Germ leicht erwärmen und mit allen Zutaten zum Teig kneten. Ca. 20 min rasten lassen. Menge dritteln.

Teig rechteckig, ca. 25 cm breit und 3-4 mm dick auswalken. Mit zerlassener Butter ganzflächig bestreichen, mit Zimt und Zucker bestreuen und dreifach zusammenlegen. 1,5 cm breit abwechselnd ein- und durchschneiden. Teig knoten, aufs Backblech legen, mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

10 min gehen lassen und mit Ober- und Unterhitze bei 200-220° ca. 10 min goldbraun backen.



RINDSROULADEN

ZUTATEN

- 1 roter, 1 gelber Paprika
- 3 kleine Zwiebeln, 4 Stängel Oregano
- 8 dünne Rinderrouladen à ca. 100g
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark
- 8 TL Ajvar (Paprikapaste)
- 500 ml Fleischbrühe, Holzstäbchen

ZUBEREITUNG

Paprika waschen, längs vierteln, Kerne und Trennwände entfernen, in Streifen schneiden, Zwiebel schälen, fein würfeln, Oregano waschen, trocknen, Blätter hacken.

Rouladen salzen und pfeffern, mit je 1 TL Ajvar bestreichen, Speck in kleine Würfel schneiden, Rapsöl in Schmortopf erhitzen, Speck anbraten und auf Rouladen verteilen. Zwiebelwürfel und Oregano aufstreuen, Paprikastreifen quer darauflegen, Fleisch aufrollen und mit Stäbchen fixieren.

Rouladen in Speckfett rundum bei starker Hitze 10 Min. anbraten, übrige Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, 2 Min. anrösten, Tomatenmark einrühren, Brühe angießen und aufkochen. Rouladen zugedeckt bei niedriger Hitze 1,5 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Topf nehmen, Sauce durch feines Sieb in anderen Topf streichen und bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen.

Rezepte: Josef Dorfmaier bzw. Rosa Hager Parkinson Selbsthilfe NÖ Amstetten/Mauer

Wort.Wahl

jemandes **Achillesferse**

Schwachstelle

Achill, ein griechischer Held, wurde von seiner Mutter in jungen Jahren in den Unterweltfluss Styx (Trennung zwischen der Welt der Toten und Lebenden) getaucht und auf diese Weise unverwundbar - bis auf seine Ferse. An dieser Stelle hatte die Mutter ihn gehalten. Die Ferse blieb somit verletzlich. Achill wurde in seinen Kämpfen zum gefürchteten Gegner - so auch bei der Schlacht um Troja. Der Sohn des trojanischen Königs, genannt Paris, wusste um die Schwachstelle von Achill, und verletzte ihn mit einem Pfeil tödlich an der Ferse.

Reich wird man erst durch Dinge, die man nicht begehrt.

Mahatma Gandhi

Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das **verstehe** ich.

Konfuzius

Der **Gütige** ist frei, auch wenn er ein Sklave ist. Der Böse ist ein Sklave, auch wenn er ein König ist.

Augustinus Aurelius

Zwei Dinge sind **unendlich**, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.

Albert Einstein

Wir begrüßen als neue Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

Tumore und Schlaganfall Amstetten / Kramern

Kontakt: Sabine Klamert
Telefon: 0650 / 974 81 69
Mail: sabine.klamert@gmail.com

Versehrtensportverein (VSV) St. Pölten

Kontakt: Franz Zichtl
Telefon: 0676 / 506 51 77
Mail: franz.zichtl@aon.at
oder

Elisabeth-Laila Maier
Telefon: 0680 / 318 06 58
Mail: laila.m@aon.at

SHG Trennung/Scheidung

Kontakt: Anita Kager
Telefon: 0676 / 897 786 142
Mail: anita.kager@gmx.net
Web: www.selbsthilfe-trennung-at.jimdofree.com

SHG Essstörung Eggenburg

Kontakt: Ursula Gradauer
Telefon: 0660 / 737 61 08
Mail: ursugr@gmail.com

Bipolare Störung

Kontakt: Ing. Andreas Bergen
Telefon: 0676 / 722 37 00
Mail: bergen@aon.at

Termine Frühjahr 2019

WORKSHOP: BEWUSST ATMEN - EINFACH SINGEN - BESSER LEBEN

Übungen aus der Atemphysiotherapie und Gesangspädagogik wirken sich in dieser speziellen Kombination befreiend und wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus.

Trainerin: DSA Eveline Skarek, Expertin für Atem- und Gesangstherapie bei Lungenkrankheiten, Dipl. Gesangspädagogin & Multimediale Kunsttherapeutin

Termine gibt es in ganz NÖ bis Mai

VORTRAG: ESSBARE BLÜTEN UND IHRE VERWENDUNG

Blüten können duften, schmecken, regen Appetit und Sinne an, dienen zur Dekoration von Desserts oder als wichtige Beigabe und vieles mehr. Inhaltliche Schwerpunkte: Einblick in die heimische Blütenvielfalt, Wirkstoffe und Anwendungsbereiche, Rezeptideen zum Nachkochen

Vortragende: Mag.^a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

Termine in NÖ von April bis Juni



GESUNDHEITSTAG DER NÖGKK IM FOKUS: UNSERE LUNGE

LEBEN HEISST ATMEN

Die Lunge gehört zu den lebenswichtigen Organen im menschlichen Körper. Sie ist zentraler Bestandteil der Atmung und unseres Leben



Foto: shutterstock.com

BEZIRK BADEN

Termin: Freitag, 3. Mai 2019
Dauer: 14:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Congress Casino Baden

RADSPORTTAG

Sie wollten schon immer mal verschiedene Radsportaktivitäten ausprobieren? Das Radsportkompetenzzentrum Königsberg, die Naturfreunde Niederösterreich und die NÖGKK laden zum Radsporttag ein. Nach Lust und Laune können Sie unterschiedliche Radsportarten testen sowie bei geführten Touren und Workshops teilnehmen.

Termin: Samstag, 1. Juni 2019
Beginn: 09:00 Uhr
Ort: Bikepark Königsberg in Hollenstein/Ybbs

Infos: www.noegkk.at/gesundbleiben

MATHILDE NEUBAUER †

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe und die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Neunkirchen, trauern um ihr Mitglied Mathilde Neubauer. Nach langem, schweren Leiden verstarb sie am 15. Februar im 78. Lebensjahr.



Frau Neubauer war seit Gründung der SHG stets bemüht, als Diplomierte Krankenschwester Betroffenen zu helfen - seit 2004 als Obfrau-Stellvertreterin. Den Vorstand des DV-NÖSH unterstützte sie bis 2014 als Beirätin.

SOZIALE DREHSCHIEBE WALDVIERTEL

Am 30. November 2018 wurde die „Soziale Drehscheibe Waldviertel“ im Landeskrankenhaus Gmünd eröffnet. Seither steht Ronald Söllner an den Terminen von **09:00 bis 14:00 Uhr** für persönliche Fragen - auch telefonisch - zur Verfügung. Termine 2. Halbjahr:

Freitag, 30. August
Freitag, 13. September
Freitag, 27. September
Freitag, 11. Oktober
Freitag, 25. Oktober
Freitag, 08. November
Freitag, 29. November
Freitag, 13. Dezember
Freitag, 20. Dezember

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

Du verstehst mi ned!

REDEN ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNG IN DER FAMILIE



ANGEHÖRIGEN-TAGUNG DER HPE ÖSTERREICH

„Du verstehst mi ned!“ lautet das Motto am **24. und 25. Mai 2019** im Don Bosco Haus, St. Veitgasse 25, in 1130 Wien bei der Angehörigen-Tagung der HPE Österreich. Es geht dabei um das Reden über psychische Erkrankung in der Familie.

Wenn es um das Thema „psychische Erkrankung“ geht, dann haben sowohl Betroffene als auch Angehörige oft den Eindruck, vom anderen nicht verstanden zu werden. Gegensätzliche Sichtweisen und Wahrnehmungen treffen aufeinander, vor allem bei so schwierigen Fragen nach der Krankheitseinsicht oder der Behandlungsbereitschaft.

Es ist oft so, als würden beide von völlig verschiedenen Dingen reden. Dabei entstehen Konflikte, welche die Beziehung belasten und wechselseitig Frust aufbauen können. Wir wollen im Rahmen der Tagung der Frage nachgehen, wie sich diese Stolpersteine in der Kommunikation vielleicht umgehen lassen und wie Beziehung trotz unterschiedlicher Sichtweisen gelingen kann.

Weitere Informationen und Anmeldung auf www.hpe.at