



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
03 / 2019



FACHEXKURSION

großes Interesse und
umfangreiche Informationen
Seite 3-5

PARKINSONIADE

230 Betroffene rangen in acht
Wettbewerben um den Sieg
Seite 17

LANDESKONFERENZ

zum 11. Mal lädt der DV-NÖSH
zu diesem Vernetzungstreffen
Seite 24

HERZBETONT

Augen und Ohren offen für Mitmenschen
hat Maria Lechner zeitlebens

Seite 12-13

Demenz-Service für ganz Niederösterreich ab 2020



tung für Betroffene, sondern auch Hilfe für Angehörige. Neben der Beratung bietet das Land Niederösterreich Betreuung in sechs Landeskliniken mit psychiatrischen Abteilungen, 48 **Pflege- und Betreuungscentren** und zahlreiche ambulante und mobile Strukturen von Anbietern wie Caritas oder Hilfswerk an. Weitere Angebote wie Wohneinheiten für Betreutes Wohnen und **Entlastungsangebote** für pflegende Angehörige ergänzen das Angebot, das stetig für die Menschen in Niederösterreich erweitert wird.

Wenn Sie diesbezüglich Fragen haben, Hilfe benötigen oder sich über das Angebot informieren möchten, dann besuchen Sie unsere Homepage www.demenzservicenoe.at oder rufen Sie bei unserer Hotline unter **0800 700 300** an. Hier kümmern sich kompetente Expertinnen und Experten nicht nur um die Anliegen von Betroffenen, sondern auch um die Anliegen von Angehörigen.

Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Niederösterreich etwa 22.000 Menschen, die von Demenz betroffen sind. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Zahl vermutlich verdoppeln.

Ab **2020** wird das **Demenz-Service** in ganz **Niederösterreich** verfügbar sein. Dafür investieren das Land Niederösterreich und die Sozialversicherung insgesamt 654.000 Euro. Dieses Service umfasst aber nicht nur Bera-

Ihr
Martin Eichinger,
NÖGUS-Vorsitzender
und Landesrat

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: Manuela Kraus, Xaver Lahmer, Gertraud Preleuthner, Birgit Ramusch, Katharina Ruby, Ronald Söllner • 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

- 2** Demenz-Service für ganz NÖ
- 3** Selbsthilfe lebt durch ihre Mitglieder
- 4** Hochkarätige Vorträge: Zeit zum Durchatmen
- 6** Hohe Wertschätzung bei den Partnerforen
- 7** 654.000 Euro für Demenz-Beratung durch Angehörige; 117 Betreuungsplätze mehr
- 8** ISO-Zertifikat für NÖ Notruf; Spatenstich in Gmünd
- 9** NÖGKK: Top-Ergebnis 2018; Termine für Familien - und mentale Gesundheitstage
- 10** 1. Selbsthilfe-Workshop
- 12** Maria Lechner hört auf ihr Herz
- 14** Brustkrebs-Früherkennung: „Ich mach's. Mir zuliebe.“
- 16** 35 Jahre Frauenselbsthilfe; 10 Jahre Edelweiß
- 17** JUPPS bei Parkinsoniade; Zum Jubiläum nach Bratislava
- 18** Altweiberfrühling in Baden; Landestreffen der Frauen-SH in Maria Schutz
- 19** Sommertheater in Hohegg; Neue Behandlungsoptionen bei Lymphomen
- 20** Erholungsurlaub für Paare mit demenzkranker Person; Hochsensibilität - Fluch oder Segen
- 21** Kooperation mit Brünn-Znaim; Über den Wolken; „Spielsucht“ bei Jubiläum
- 22** ExpertInnen informierten über Adipositas; Lese.Zeichen; Trauer um Josefa Koller
- 23** Gaumen.Freuden; Wort.Wahl; Neue Mitglieder im DV-NÖSH
- 24** Termine Herbst 2019; Termine Demenz-Beratung; 11. NÖ SH-Landeskonferenz; Adventmarkt der Selbsthilfe

Selbsthilfe lebt durch ihre Mitglieder

Umfangreiche Unterstützung für ehrenamtliches Engagement bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auf vielfache Weise

Der Herbst lädt in ruhigen Stunden ein, Rückschau zu halten. In den vergangenen drei Jahren war die erste große Veränderung beim Dachverband NÖ Selbsthilfe im Frühjahr 2017 ein neues professionelles Logo und die Neugestaltung der Dachverband-Zeitschrift „**Blickpunkt**“. Das positive Echo von außen zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wir sind alle Menschen

Getreu unserem Leitbild „Für uns steht der Mensch im Vordergrund“ sind wir seither bestrebt, den Kontakt zur Basis zu forcieren. Der Besuch von Gruppentreffen zählt ebenso dazu wie die Veranstaltung von **Fachexkursionen, Dankesfest und Workshops**. Denn die bestmögliche Weitergabe von Informationen ist bis heute ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit im DV-NÖSH. Dies ist für uns eine Möglichkeit, Ihre ehrenamtliche Tätigkeit zu unterstützen und dadurch die Arbeit zu erleichtern.

Heitere Stunden in Gemeinsamkeit

Trotz der Belastung durch Krankheiten sollte es auch Zeit zum Lachen geben. Diesem Fakt versuchen wir durch Kabarett-Einlagen bei unseren



Ronald Söllner, Edith Bachkönig, Waltraud Haider und Johannes Winkler (Fachhochschule St. Pölten, v.l.) bei den Aufnahmen für den Imagefilm im Landeskrankenhaus Gmünd

NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenzen Rechnung zu tragen. Ein großes Dankeschön an Sie alle für den stets zahlreichen Besuch unserer Veranstaltungen und das Interesse an den gebotenen Themen.

Darüber hinaus gibt es auch die Mitarbeit an länderübergreifenden Aktivitäten. So ist der DV-NÖSH Gründungsmitglied im „**nationalen Netzwerk selbsthilfe**“ (NANES) und beim „Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit“. Neu ist seit 2018 die „**Soziale Drehscheibe Waldviertel**“ - gefördert aus Mitteln des Hauptverbandes und der

NÖGKK. Zwei Mal pro Monat stehe ich im Landeskrankenhaus Gmünd zwischen 9 und 14 Uhr persönlich – unter anderem für Anliegen der Selbsthilfe – und Einzelberatungen zur Verfügung. Am 30. August war **Edith Bachkönig** mit einem Filmteam vor Ort (Fotos), um über dieses spezielle Service im neuen Selbsthilfe-Imagefilm zu berichten. Auch dafür einen herzlichen Dank.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen sonnigen, angenehmen Herbst.

Ihr/euer
Ronald Söllner
DV-NÖSH



Hochkarätige **Vorträge**: Zeit zum **Durchatmen** und Energie tanken

Ein informatives und buntes Programm bekamen die rund 120 TeilnehmerInnen bei der 2. Selbsthilfe-Fachexkursion geboten

„Es war eine wunderbare Veranstaltung in einem herrlichen Ambiente“, lautete das Echo unisono bei der **2. Selbsthilfe-Fachexkursion**. Organisiert durch den Dachverband NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH) folgten am 9. September rund 120 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und Ehrengäste der Einladung ins Schloss Thalheim im Zentrum von Niederösterreich, Marktgemeinde Kapelln.

Treffen mit Freunden

„Eigentlich ist dies heute ein **Familientreffen**, denn Selbsthilfe und Gesundheitsvorsorge sind wie zwei Schwestern“, meinte **Moderator Paul Sieberer** einleitend. Hoch erfreut über das große Interesse zeigte sich auch **Ronald Söllner**, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH, bei seinen Begrüßungsworten: „Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie heute so zahlreich zu uns gekommen sind. Ich möchte mich bei dieser Gelegenheit

herzlich für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit bedanken.“

Unter den Ehrengästen waren allen voran Mag.^a **Petra Zuser** (Generaldirektor-Stv.ⁱⁿ der NÖGKK), NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger, Dr. Andreas Schneider (NÖGUS, Leiter NÖ Psychiatriekoordinationsstelle) sowie Christian Kysela (NÖGKK, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention) anwesend. „Die Selbsthilfe ist eine **große Stütze im Gesundheitswesen**. Darum gibt es auch gut abgestimmte Förderungen durch die Sozialversicherung. Die Abwicklung dieser Förderanträge funktioniert sehr gut – ein großes Danke an den Dachverband“, meinte Zuser in ihrem Statement.

Wichtig im Gesundheitssystem

Auch Eichtinger zeigte sich voll des Lobes: „Selbsthilfe ist mir persönlich ein großes Anliegen und die Selbsthilfegruppen sind **wichtige Partner in**

unserem Gesundheitssystem. Sie verbinden Menschen in schwierigen Lebenssituationen, spenden Trost und machen Mut – ein großes Danke dafür. Die rund 380 Gruppen in Niederösterreich sind gut aufgestellt.“

Wir werden auch künftig hinter der Selbsthilfe stehen und diese unterstützen.

M. Eichtinger

„Die Gesundheit bestimmt jeder für sich selbst. Laut WHO ist die Gesundheit ein Zustand des vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit“, betonte Mag.^a **Alexandra Pernsteiner-Kappl** in ihrem Vortrag „Gesundheit für mich – die Initiative ‚Tut gut!‘ als Dach für meine Gesundheit.“



Knapp 70 Selbsthilfe-VertreterInnen und Gäste nutzten den schönen Nachmittag zu einem Rundgang im Park des Schlosses Thalheim

Fotos: Xaver Lahmer, Manuela Kraus



Andreas Mühlbauer, wHR Mag. Filip Deimel, Mag.^a Petra Zuser, LR Martin Eichtinger, Gerda Pieringer, Mag.^a Alexandra Pernsteiner-Kappl, Ronald Söllner und Dr. Andreas Schneider (v.l.)

Mag. **Andreas Lustik** und Mag.^a **Alexandra Beroggio** informierten seitens der NÖGKK. „Im Vorjahr gab es betreffend Gesundheitsförderung und Prävention 429 Veranstaltungen mit rund **28.400 Besucherinnen und Besuchern**“, hielt Lustik Rückschau. Dazu zählten neben mentalen, Männer- und Frauengesundheitstagen auch die Frauengesundheitsenquête „Gesundheit für Sie“ sowie Vortragsreihen und Workshops.

„Rund **30 Prozent** der Österreicherinnen und Österreicher rauchen und beginnen damit meist schon im Jugendalter“, so Beroggio, und

betonte: „Rauchen ist der wichtigste, vermeidbare Risikofaktor für die häufigsten Erkrankungen mit Todesfolge. Rauchen bedingt zum Beispiel 90% der Lungenkrebs-Erkrankungen und 85% der COPD-Erkrankungen.“

Zu den Inhaltsstoffen von Zigaretten zählen 4.800 chemische Substanzen, davon 250 giftige und 90 krebserregende Substanzen.

A. Beroggio



Mag.^a Alexandra Beroggio sprach über die Folgen von Tabakabhängigkeit

Im Gegenzug betonte sie die positiven Aspekte bei **Rauchstopp**: „Schon nach 20 Minuten sinkt der Blutdruck, nach 8 Stunden der **Kohlenmonoxidspiegel** im Blut und nach 24 Stunden verringert sich bereits das Herzinfarkttrisiko.“

Alle unter einem Dach

Besonders interessant und informativ waren auch die Ausführung von wHR Mag. **Filip Deimel** über die **NÖ Landesgesundheitsagentur**. In dieser Agentur kommen letztendlich die NÖ Universitäts- und Landeskliniken sowie NÖ Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren mit „77 Stand-



Die TeilnehmerInnen - wie hier Josef Dorfmaier - hatten viele Fragen

Ehrengäste

- Andreas Mühlbauer
Zentralbehindertenvertrauensperson Amt der NÖ Landesregierung
- Ing. Alois Vogl - Bürgermeister Marktgemeinde Kapelln
- Herbert Oth
Vizepräsident KOBV - der Behindertenverband
- Beate Stocker
Behindertenvertrauensperson des NÖ Hilfswerk
- Corinna Serenyi-Ringhoffer, MSc, Dr.ⁱⁿ Ursula Fischer
MBA Roche Austria GmbH



Mag.ª Sabine Schuster ging auf das Publikum ein



Christian Kysela mit Mag.ª Sabine Schuster und Ronald Söllner

orten, rund 13.600 Betten sowie 26.850 hauptamtlichen und rund 1.570 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter ein Dach. Dazu sind umfassende gesetzliche Anpassungen notwendig“, so Deimel. „Der Start für den gemeinsamen Betrieb ist – nach einer Übergangsfrist – für **Sommer 2020** geplant. In dieser Landesgesundheitsagentur wird es einen Beirat geben, in dem auch der Dachverband NÖ Selbsthilfe einen Sitz haben wird“, verriet Deimel.

EnergieReich durch Entspannung

Mag.ª Sabine Schuster bot am Nachmittag zum Abschluss einen unterhaltsamen und kurzweiligen Blick auf das Thema „EnergieReich –

Reden UND
Zuhören können, dabei
aufmerksam sein und
Meinungen zulassen,
sowie im **HIER** und
JETZT leben.

S. Schuster

Zeit zum Durchatmen und Energie aufzuladen“. „Dopamin gilt als Glückshormon und lässt uns unsere Ziele erreichen. Dabei genügen oft schon kleine **Entspannungsübungen**, um den Körper wieder zu aktivieren“, so Schuster.

Zum Abschluss kam noch **A.L.I.** auf die Bühne, oder besser auf das

Flip-Chart. „**Atmen, Lächeln und Innenhalten**“, sind für Schuster wichtige Voraussetzungen für ein energiereiches Leben in Gesundheit. Für diese Information wie auch für alle anderen Vorträge bedankte sich Söllner im Namen aller TeilnehmerInnen am Ende nochmals. „Es war ein interessanter Tag mit vielen neuen Gedanken und **viel Wissenswertem**. Wir möchten Sie in den Selbsthilfegruppen auch weiterhin bestmöglich informieren und unterstützen.“

Die 2. Selbsthilfe-Fachexkursion wurde gefördert aus den Mitteln der **Sozialversicherung** und der **NÖGKK**.



Hohe Wertschätzung bei den Partnerforen

Beinahe schon traditionell organisierten die Selbsthilfe-Partnerinnen der Landeskliniken **Korneuburg** und **Waidhofen a.d. Thaya** auch heuer ein Partnerforum.

„Dieser Erfahrungsaustausch unter den Selbsthilfegruppen und mit den Gruppen ist wichtig für unsere Zusammenarbeit. Zudem ergeben sich wichtige persönliche **Beratungsgespräche** und wir erfahren, wie die Stimmung an der Basis ist“, resümierte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH.

In beiden Kliniken war das Interesse unter den Selbsthilfe-VertreterIn-

nen groß. Besonders erfreulich: in Korneuburg kam die gesamte **Kolle-giale Führung** des Klinikums zu die-

sem Treffen. In Waidhofen nahm sich u.a. der ärztliche Direktor Zeit. „Eine hohe Wertschätzung“, so Söllner.



Foto: LK Korneuburg

654.000 Euro: Demenz-Beratung auch für Angehörige

Derzeit gibt es in Niederösterreich **22.000 Menschen**, die von Demenz betroffen sind. Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl auf Grund steigender Lebenserwartung und zunehmender Alterung der Gesellschaft laut Prognosen verdoppeln. Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, nimmt ab einem **Lebensalter von 65 Jahren** stark zu. Der überwiegende Teil von Menschen mit Demenz wird zu Hause von An- und Zugehörigen betreut.

Erfolgreiches Pilotprojekt

Anfang 2018 startete in der Pilotregion NÖ Mitte (Bezirke Krems, Lilienfeld, St. Pölten und Tulln) der Ausbau der Demenz-Beratung. NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger und die NÖGKK-Direktorin Martina Amler zogen am 28. August eine erfolgreiche Bilanz. „Die Expertinnen und Experten des Demenz-Service NÖ konnten mehr als **400 Menschen** persönlich oder am Telefon helfen. In Info-Points der NÖGKK fanden 117 Sprechstunden statt, die vor allem eine Unterstützung für Angehörige darstellten“, so Eichtinger und Amler.

„Unser Ziel ist es, dass Betroffene und ihre Familien bestmögliche Hilfe und **Entlastung in dieser Lebensphase** erhalten. Daher rollen wir das Ange-

bot ab dem ersten Quartal 2020 landesweit aus. Das Land Niederösterreich und die NÖGKK nehmen dafür **654.000 Euro** in die Hand“, verkündet Eichtinger. „Damit werden kostenlose Einzelberatungen zu Hause angeboten und wir starten im September eine Veranstaltungs-Serie (Details Seite 24). Zehn Termine in der Region NÖ Mitte werden unter dem Motto ‚Miteinander ins Durcheinander des Alters‘ stattfinden“, so Eichtinger.

Ausbau auf alle Service-Center

„Das Demenz-Service NÖ hilft schnell und direkt und ist ein ausgezeichnetes Beispiel für die **Zusammenarbeit** von Land und Sozialversicherung im Zuge der Gesundheitsreform“, fügt Amler hinzu. „Bei Diagnose Demenz ändert sich das Leben der betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen gravierend. Sie benötigen dringend persönliche Unterstützung und eine wohnortnahe, niederschwellige Anlaufstelle.“

Die **Service-Center der NÖGKK** wurden zu Demenz-Info-Points. Dieses Service wird im kommenden Jahr auf alle 24 NÖGKK-Service-Center ausgedehnt. Parallel dazu hat die NÖGKK in ihren **Präventionsprogrammen** bereits unterschiedliche Maßnahmen rund um die psychische Gesundheit forciert.“

117 zusätzliche Betreuungsplätze für psychiatrische Rehabilitation

Der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds hat im psychiatrischen Bereich eine Bedarfserhebung durchgeführt. Das Ergebnis zeigt, dass die **Nachfrage nach psychischen Behandlungen** kontinuierlich zunimmt.

Anhand dieser Grundlage setzten sich Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Landesrat Martin Eichtinger für eine Erweiterung der **psychiatrischen Betreuungsplätze** ein: „Der Einsatz für die beste Gesundheitsversorgung zahlt sich immer aus. Deshalb erweitern wir die psychiatrische Betreuung in Niederösterreich um zusätzlich 117 stationäre Betten.“

Dies bedeutet für die psychiatrische **Rehabilitationsklinik Gars** am Kamp eine Erweiterung um 25 Betreuungsplätze. Damit wird eine noch umfassendere Betreuung für die Patientinnen und Patienten ermöglicht. Mit der Errichtung des zusätzlichen Gesundheitsangebots wird schon im Sommer 2019 begonnen. Diese wichtigen Betreuungsplätze helfen den Menschen in besonders schweren Zeiten.“

Mikl-Leitner weiter: „**Zusätzliche 92 Betten** werden in der ‚SKA Donau-Park‘ in Klosterneuburg eingerichtet. Dadurch erhöhen wir weiter die Betreuungsqualität für die Patientinnen und Patienten.“

„Für die VAMED als führenden internationalen Gesundheitsdienstleister ist die psychiatrische Rehabilitationsklinik Gars am Kamp ein weiteres Vorzeigeprojekt für die erfolgreiche Zusammenarbeit in der Patientenversorgung mit dem Land Niederösterreich“ sagte dazu Dr. Ernst Wastler als Vorstandsvorsitzender der VAMED.

Jede vierte Niederösterreicherin bzw. jeder vierter Niederösterreicher benötigt im Laufe des Lebens Unterstützung aufgrund einer belastenden Lebenssituation. Die Folgen davon sind Angst, Demenz, Depression, Essstörung, Familienprobleme, Gewalterlebnisse oder Sucht.

Quelle: NÖGUS



Foto: NIK Burchhart



LR Martin Eichtinger (r.) gratulierte Christof Consantin Chwojka zur großartigen Arbeit

Quelle/Foto: NÖGUS

Qualität: ISO-Zertifizierung für Notruf NÖ

Als erste Notrufleitstelle ist **Notruf NÖ** ab sofort auch gemäß ISO18295 zertifiziert. Diese internationale Norm legt die Dienstleistungsanforderungen an Kundenkontaktzentren fest.

„Der NÖ Notruf 144 wurde international bereits mehrmals ausgezeichnet. Die ISO-Zertifizierung zeigt den hohen **Qualitätsstandard** der Telefonate zwischen Notruf-Experten und den Anrufern, die Hilfe benötigen“, freut sich NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger über das Qualitätssiegel.

Strenge Richtlinien

Die ISO18295 legt Anforderungen in der Kommunikation mit den Anrufern fest und gibt Richtlinien vor. Mehrere externe Untersuchungsverfahren sowie die genaue Dokumentation der Abläufe und der Organisation sind notwendig, um dieses Qualitätssiegel zu erreichen. „Es gilt für jede einzelne Kommunikation und für alle relevanten Kanäle, die von den Menschen genutzt werden, um den Notruf zu kontaktieren“, erklärt der Geschäftsführer von Notruf NÖ **Christof Constantin Chwojka**.

Für den Erhalt des ISO-Zertifikates finden in zweijährigem Rhythmus Überwachungsuntersuchungen statt. Nach sechs Jahren wird eine Re-Zertifizierung notwendig.

Spatenstich für grenzüberschreitendes Gesundheitszentrum

Zum Startschuss für das **erste grenzüberschreitende Gesundheitszentrum** in Gmünd nahmen am 18. Mai NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger und der tschechische Gesundheitsminister Adam Vojtěch den Spaten in die Hand.

Auszeichnung von WHO

„Dieses internationale Gesundheitszentrum symbolisiert die Zusammenarbeit **über Ländergrenzen hinweg**. Dadurch können wir mehr Leben retten und wichtige Jobs im Waldviertel schaffen. Das Gmünder Leuchtturmprojekt wurde von der WHO ausgezeichnet“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger. „Die Gesamtinvestitionen belaufen sich auf rund 2,5 Millionen Euro. Damit sichern wir 25 Jobs und bauen einen einzigartigen Holzriegelbau mit einer wunderschönen Holzfassade nach ökologisch höchsten Baustandards.“

Es ist großartig, dass im Gesundheitswesen die Grenzen weiter abgebaut werden und eine grenzüberschreitende Versorgung zur nächsten Gesundheitseinrichtung möglich sein wird“, zeigt sich auch Vojtěch zufrieden. Die ersten Patienten aus Niederösterreich und Südböhmen können

im **Frühjahr 2021** behandelt werden. Zehn Ärzte zeichnen für Allgemeinmedizin, Chirurgie, Interne, Orthopädie, Kinder, Gynäkologie, HNO, Haut, Geriatrie und Komplementärmedizin verantwortlich.

„Patienten profitieren auf beiden Seiten der Grenze von einer wohnortnahen, schnellen Versorgung - insbesondere im Notfall zählt jede Sekunde. Es ist sichergestellt, dass die Kosten für die stationäre Behandlung und die Kosten für die Behandlung im Gesundheitszentrum direkt von den jeweiligen Länderversicherungen übernommen werden“, unterstreicht Eichtinger.

Die Planung dauerte von August 2018 bis Mai 2019 und wurde auch von der Europäischen Union mitfinanziert. Bis September 2020 sollen die Bauarbeiten abgeschlossen sein.

Best-Practice-Modell

Die Vorzeigeeinitiative „Healthacross“ holt für dieses Projekt eine Auszeichnung und Niederösterreich ist damit das erste Bundesland, das von der WHO als internationale Vorzeigeregion ausgewählt wurde. „Der WHO-Report ist eine große Ehre“ unterstreicht Eichtinger.



Jaromír Slíva (Bürgermeister Česke Velenicé), Helga Rosenmayer (Bürgermeisterin Gmünd), Ivana Červenková (Tschech. Botschafterin in Österreich), Adam Vojtěch, Martin Eichtinger, Alexander Grubmayr (Österr. Botschafter in Tschechien)

Top-Ergebnis für Versicherte: NÖGKK legt Bilanz 2018 vor

Die NÖ Gebietskrankenkasse präsentiert in ihrer letzten Bilanz als eigenständiger Krankenversicherungsträger gleich **mehrere positive Nachrichten** für ihre Versicherten und ganz Niederösterreich.

2018 gab die NÖGKK um **91 Mio. Euro** mehr für Versicherungsleistungen aus als noch im Jahr zuvor. Trotzdem gelang es der Kasse, ausgeglichen zu bilanzieren. „Den Rechnungsabschluss 2018 sehe ich mit gemischten Gefühlen, denn er hat zwei Seiten. Wie gewohnt präsentiert sich die NÖGKK als stabiles niederösterreichisches Vorzeigeunternehmen, das seinen Versicherten im vergangenen Jahr eine **ausgezeichnete landesweite Gesundheitsversorgung** garantieren konnte. Seit 2009 erzielten wir ausschließlich positive Ergebnisse“, zeigte sich NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter zufrieden.

„Auf der anderen Seite ist es die letzte Bilanz, welche die NÖGKK in eigener Verantwortung legen konnte“, bemerkt Hutter im Hinblick auf die österreichweite Zusammenlegung der Gebietskrankenkassen zur Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). „Wir alle in der NÖGKK haben in den vergangenen Jahren unsere Hausaufgaben erledigt. Nun übergeben wir ein außerordentlich gut bestelltes Haus mit **fachkundigen**, top motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern“, ist Obmann Hutter überzeugt.

Nachhaltige Absicherung

Überall dort, wo Reformbedarf herrschte, hat die Kasse reagiert. So hat die NÖGKK gerade in den letzten Jahren viel Geld in die Hand genommen und Strukturen nachhaltig abgesichert. Die Etablierung von **Primärversorgungseinheiten** als Zentren bzw. regionale Netzwerke wird das

NÖ Gesundheitsnetz in den kommenden Jahren auf eine völlig neue Qualitätsstufe stellen. Zwischen Oktober 2018 und Jänner 2019 öffneten die ersten drei Primärversorgungseinheiten in Böheimkirchen, St. Pölten-Harland und Schwechat ihre Pforten.

Geplante Leistungssteigerung

Weiters habe man sich mit dem Land NÖ darauf geeinigt, die **Hausarztversorgung** bis 2025 um sieben Prozent auszubauen. In bestimmten Bereichen wie Niederösterreich Mitte, dem Weinviertel oder der Thermenregion soll mit einem Plus von acht Prozent sogar noch mehr geschehen. Darüber hinaus sollen die Facharztbereiche Psychiatrie und Kinder- und Jugendheilkunde sowie Neurologie ausgebaut werden.

91 Mio. Euro mehr für Versicherte

„Die NÖGKK steigerte die Investitionen in medizinische, therapeutische und monetäre Leistungen um 4,1 Prozent auf insgesamt 2,325 Mrd. Euro, das höchste Niveau in der NÖGKK-Geschichte“, erinnert Obmann Hutter. Die Selbstbehalte sanken 2018 um sechs Prozent.

FAKTEN 2018

- die NÖGKK hatte 936.188 Versicherte - mit den beitragsfrei Mitversicherten 1.228.124 Anspruchsberechtigte (+ 0,56%)
- am meisten Geld wurde für Anstaltspflege und medizinische Hauskrankenpflege (627,9 Mio. €), ärztliche Hilfe (617,8 Mio. €) und Medikamente (508 Mio. €) ausgegeben
- 80 neue ÄrztInnen konnten unter Vertrag genommen werden
- pro Tag gab die NÖGKK 1,4 Mio. € für Medikamente aus

Quelle: NÖGKK



Foto: Shutterstock

6. NÖ Familien-Gesundheitstag

Gesundheit beginnt in der Familie. Hierbei übernehmen Eltern eine wichtige Vorbildfunktion für ihre Kinder.

Programmüberblick

- kostenlose Gesundheits-Checks
- Spaß & Action für die ganze Familie
- Workshops und Fitness-Checks
- Info- und Beratungsstände
- Mitmach-Stationen für Kinder

BEZIRK KREMS

Samstag, 28. September 2019
Sporthalle Gföhl
Jaidhofer Gasse 18
10:00 bis 17:00 Uhr

Mentale Gesundheitstage

Ein intaktes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist für unsere Gesundheit wichtig.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Wahrnehmungstraining
- Umgang mit psychischer Belastung
- Individuelle Entspannungsmöglichkeiten
- Vorträge, Workshops, Fitness-Checks

BEZIRK MISTELBACH

Samstag, 5. Oktober 2019
Schloss Wolkersdorf, Schlossplatz 2

BEZIRK NEUNKIRCHEN

Samstag, 12. Oktober 2019
Schloss Reichenau, Schlossplatz 9
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

Infos: www.noegkk.at/gesundbleiben

Nachfolge in der Selbsthilfegruppe - wie gewinne ich neue Mitglieder?

Beim 1. Selbsthilfe-Workshop wurden wichtige Themen diskutiert - von Öffentlichkeitsarbeit bis zur klaren Zielsetzung

„Es war ein interessanter Tag mit wertvollen Anregungen“, resümierten die TeilnehmerInnen nach dem 1. Selbsthilfe-Workshop. Zu diesem hatte der Dachverband NÖ Selbsthilfe am Montag, 10. Juni, in den Klostersgasthof des Stiftes **Heiligenkreuz** eingeladen.

„Diese Veranstaltung soll auch ein Dankeschön an die Leiterinnen und Leiter in den Selbsthilfegruppen für ihr ehrenamtliches Engagement sein“, betonte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des DV-NÖSH. Gemeinsam mit Christian Kysela, NÖGKK, konnte er 55 Interessierte begrüßen.

Klare Zielsetzung

„Die Frage, WIE neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewonnen

werden können, beschäftigt viele Selbsthilfegruppen. Voraussetzung ist eine klare Ausrichtung der Gruppe – ob es beispielsweise nur um Erfahrungsaustausch und Vorträge geht, oder ob es darüber hinaus auch gemeinsame Aktivitäten gibt“, meinte Mag.^a **Monika Maier**, NANES-Sprecherin und Präsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten.

Und weiter: „Die Aktivitäten in der Gruppe haben Einfluss darauf, ob neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur ‚Durchreisende‘ sind, oder ob sie Teil der SHG werden. Zudem haben diese oft andere Bedürfnisse – das sollte als Chance auf **Weiterentwicklung** gesehen werden.“

Dazu wird es nötig sein, dass langjährige und neue Mitglieder immer



Mag.^a Monika Maier referierte über „Nachfolgethematik - wie gewinne ich neue Mitglieder für meine SHG?“

wieder mal die Zielsetzungen überprüfen und – soweit gewünscht und nötig – das Aufgabenprofil anpassen. Die Bereitschaft, sich mit den Vorstellungen der jüngeren Generation auseinanderzusetzen, ist dabei unumgänglich. Denn „**jüngere Interessen** stehen vielfach im Berufs- und Familienleben, wodurch flexiblen Gruppentreffen und -aktivitäten mehr Bedeutung beizumessen ist“, so Maier.

Mit der SHG verbunden

Maier ist überzeugt: „Wenn der Benefit für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur der **Informationsgewinn** ist, kann es zu einem Sättigungsgefühl kommen. Wenn es keine weiteren positiven Aspekte gibt, werden die Teilnehmer ausbleiben. Sie können nur dann in der SHG gehalten werden, wenn sie sich mit der Gruppe verbunden fühlen.“



Ronald Söllner konnte mit Herbert Oth und Elisabeth Lehnert seitens des DV-NÖSH auch Mag.^a Monika Maier, Christian Kysela (NÖGKK), Johann Wutzlhofer, Gerd Dümmler und Moderator Paul Sieberer (v.l.) zum Selbsthilfe-Workshop begrüßen.



Viele Fragen - so wie im Bild von Waltraud Haider (MS-Club Zwettl/Gmünd)

Eine wichtige Rolle, so die NANES-Sprecherin, spielen dabei auch die Selbsthilfe-Dachverbände. Bei der Vermittlung von **Medienkontakten** können sie ebenso unterstützen wie bei der Erstellung von Infomaterial und der Bewerbung der SHG über die eigene Dachverband-Homepage.

Zeit, Abschied zu nehmen

Wenn die Zeit reif ist ... für GruppenleiterInnen, die aus Alters- oder Gesundheitsgründen die Tätigkeit nicht mehr fortführen können oder wollen, ist die Suche nach einer geeigneten Person für ihren Aufgabenbereich oft eine **Herausforderung**.

Die Auseinandersetzung mit der Nachfolge ist zudem vielfach eine belastende Situation, da es ja auch um Abschied nehmen geht. In dieser **Umbruchssituation** treffen altbewährte Systeme auf neue Ansätze und Erwartungshaltungen. Als scheidende Leiterin, scheidender Leiter loszulassen, die Agenden wertfrei und vertrauensvoll in jüngere Hände zu legen, ist oftmals eine nicht ganz einfache Angelegenheit.

„Die **Integration** von bewährten Angeboten einer SHG in neue Möglichkeiten der Präsentation einer SHG ist eine große Herausforderung. Jedoch sollte dieser Prozess positiv gesehen werden“, betonte Maier abschließend.

Umfangreiche Gespräche

Im Anschluss an das Mittagessen teilten sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen. Im Zuge dieses Workshops wurden die am Vormittag gehörten Themen im Detail besprochen und mit den eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfe-Arbeit angereichert. Die erarbeiteten Ergebnisse präsentierte man bei der **Abschlussrunde**. „Es ist immer wieder interessant und lehrreich, sich mit anderen Gruppenleiterinnen und -leitern auszutauschen. In vielen Bereich haben



Auch der Spaß kam nicht zu kurz: Gerda Pieringer (SHG Rheuma St. Pölten) versuchte in der Pause Riesen-Seifenblasen zu erzeugen - möglich wurde dies dank Gerhard Bitter.



Paul Sieberer moderierte den SH-Workshop

wir ähnliche oder sogar gleiche Sorgen und Hürden“, meinte ein Gruppenleiter abschließend.

Als Gäste nahmen auch Johann Wutzlhofer und Gerd Dümmler vom Selbsthilfe Landesverband Burgenland an der Veranstaltung teil. Um die Moderation kümmerte sich in bewährter Manier Paul Sieberer.

Diese Veranstaltung wurde gefördert aus den Mitteln des **Fonds Gesundes Österreich** und der **NÖGKK**.

Auf ihr **Herz** hört **Maria Lechner** bei den Gesprächen mit **Betroffenen**

Diagnose Brustkrebs - ihr Lebensmotto „Augen zu und durch - du schaffst es!“ und ihre Familie trugen sie durch diese schweren Zeit.

Vielleicht kennen Sie diese kleine Zeichnung, wo das Herz „vorangeht“ und die Hand nach hinten dem Gehirn reicht, so als wolle es sagen: „komm, **lass dich von mir führen**, lass dich leiten“...

Was tut man, wenn sich innerhalb eines Atemzuges das Leben um 180 Grad wendet, wenn das Schicksal die Fäden plötzlich in eine andere Richtung lenkt? **Maria Lechner aus Thernberg** blickt auf einen solchen Moment im Jänner 1994 zurück: „Brustkrebs“, offenbarte ihr der Arzt. Den Verdacht hatte sie selbst schon im Dezember 1993, wollte jedoch so kurz vor Weihnachten niemanden von ihrer Familie mit ihren Gedanken beunruhigen.

Ich werde noch gebraucht

„Nach der offiziellen Diagnose ging ich auf den **Friedhof** und dachte so für mich ‚die Nächste bin ich!‘“, erzählt sie im Gespräch. Mit einem Lächeln setzt sie fort: „Doch nein, dachte ich weiter, ich werde noch gebraucht und **lasse mich nicht unterkriegen**. Noch heute kann ich über meinen eigenen Blödsinn lachen und darauf vertrauen, dass der Herrgott mir meinen Weg zeigen wird.“

Eine erste Operation folgte im Februar 1994. Da diese nicht reichte, musste im März eine totale Amputation der Brust durchgeführt werden. „Infolge schlechter Wundheilung musste ich anschließend sechs Wochen im Krankenhaus verbringen. In Summe kostete mir diese Zeit und die Krankheit sehr viel Kraft und Substanz. Eines Morgens beim Aufwachen dachte ich dann: ‚Ah, das ist alles nur **ein böser Traum** ...‘ - doch leider war es Wirklichkeit.“

Dazu kam zusätzlich die psychische Belastung aufgrund der Tatsache, „dass ich im Garten und Haus so viel Arbeit sah, jedoch kaum etwas tun konnte.“ Aufgeben steht allerdings nicht im Lebensprogramm von Maria - so kaufte sie sich eine kleine Handhacke und begann wieder mit einfachen **Arbeiten im Garten**.

Die Familie gibt Halt

Zu dieser Zeit durfte sich ihre älteste Tochter über die Geburt von **Zwillingen** freuen, die trotz Frühgeburt soweit gesund waren. „Sie hatten nur ein geringes Gewicht, daher konnte ich sie halten und tragen. Doch schon Autofahren war für mich in den ersten Monaten zu anstrengend.“



Immer wieder bastelt Maria für die SHG Geschenke - so wie dieses Duftsäckchen

Kaum hatte sie sich halbwegs erfangen und neue Kraft gesammelt, folgte zehn Jahre später der nächste Tiefschlag: **Gebärmutterkrebs** - neuerlich eine totale Operation. „All die Jahre haben mich meine Kinder und ganz besonders mein Mann Hans (Foto l.) auf besondere Weise durch diese Tiefen getragen. Er fuhr mit mir zum Arzt oder zu Therapien, sprach mir Mut zu und war einfach immer für mich da. Es gibt keine Worte um ihm dafür **Danke** zu sagen ...“

Hilfe und Ablenkung waren für sie wohl auch die zahlreichen **Hobbys**. Singen, Nähen und Handarbeiten zählen ebenso dazu wie Kochen und Backen, die Blumen im Garten und natürlich ihre Orchideen. „Zu meinem 70er meinte mein Mann: du hast **mehr Orchideen** als du alt bist“, erzählt Maria, bald 80 Jahre jung,



mit einem Schmunzeln. Des weiteren geht sie einmal pro Woche ins Altersheim und singt mit Freunden eine Stunde mit den Damen und Herren - natürlich ehrenamtlich.

Wie Maria selbst überzeugt ist, haben sie die Jahrzehnte geformt, gaben ihr die **Kraft**, mit der sie heute mehr denn je anderen Betroffenen helfen möchte. Denn: mit kranken Menschen hatte sie nie ein Problem, begegnet ihnen mit einer besonderen **Offenheit** und plaudert mit ihnen über ihre Sorgen und Nöte.

Mit dem Herzen voran

„Ich habe nie studiert und weiß vielleicht viele Dinge nicht“, meint sie über sich selbst, „doch eigentlich geht es viel mehr ums Herz. Meine **Augen und Ohren sind offen** für die Mitmenschen. Schon zu Beginn meiner Krankheit trugen viele mehr oder weniger Bekannte ihre persönlichen Probleme zu mir. Manche von ihnen konnten früher nicht oder nur wenig über ihre Situation reden. Von mir fühlten sie sich - vielleicht aufgrund meiner eigenen Erlebnisse - besser verstanden.“

Heute ist sie bereits die 3. Periode - genau seit 2008 - Leiterin der **Frauen-selbsthilfe nach Brustkrebs, Gruppe Neunkirchen**. Vertrauen und gegenseitige Wertschätzung ist ihr dabei besonders wichtig. „Wir haben zum Beispiel alle Jahre einige Fachvorträge. Bei der Planung frage ich stets unsere Mitglieder, ob sie Referenten kennen. Auch versuche ich sie zu ermuntern, über ihre Sorgen und Schmerzen zu reden. Denn sonst kann niemand wissen, wie es dem anderen wirklich geht. Manche sind der Meinung, sie **MÜSSEN** leiden. Doch sehr oft gibt es Hilfe - man muss es nur ansprechen.“

Die Treffen in der Krankenpflegeschule Neunkirchen laufen beinahe **familiär** ab. Die Gruppe kann die Küche mitbenutzen und Kaffee kochen. „Allein schon, wenn es nach Kaffee riecht, fühlen wir uns wohl.“



Am 7. Mai 2013 kamen viele Damen zur Muttertagsfeier und Maiandacht in die Waldkapelle bei Gleißfeld - auch Mathilde Neubauer (vorne, 2.v.l.) und Maria Lechner (2. Reihe, 2.v.r.).

Dazu bringen „Geburtsstagskinder“ immer gute Mehlspeisen mit. Grundsätzlich versuche ich, die **Stärken und Talente** von jedem von uns sinnvoll in das Gruppenleben einzubauen. Ich glaube, dass es unserer Gruppe deshalb so gut geht, weil alle füreinander sorgen. Ein Fixpunkt bei unseren Treffen ist zu Beginn immer das Turnen, welches jahrelang von **Mathilde Neubauer** geleitet wurde. Sie verstarb leider im vergangenen Februar.“

Angehörige gehören involviert

Von den 33 Mitgliedern sind rund 25 meist bei den Treffen dabei - auch Angehörige, sprich Männer. „Als Betroffene gehst du direkt durch die Mühle, als **A n g e h ö r i g e r** stehst du oft hilflos daneben und weißt nicht, wie du helfen kannst. Somit sind sie **indirekt auch betroffen** und es ist - denke ich - wichtig, dass sie unsere Gedanken hören“, strahlt Maria - geboren in Thomasberg (Bucklige Welt) - voller Lebensfreude.

Rückblickend meint sie, hätte sie nie einen Psy-

chiatern notwendig gehabt. „In vielen persönlichen Gesprächen mit unterschiedlichsten Menschen konnte ich meine Sorgen aufarbeiten. Auch bei den Gruppentreffen bin ich stets um **eine Stunde früher** dort und stehe bei persönlichen Anliegen für ein Vieraugen-Gespräch zur Verfügung.“

Selbsthilfe - jetzt erst recht

Eines ist für sie ganz wichtig: „Manche meinen, es geht ihnen wieder gut und sie brauchen die Selbsthilfe nicht mehr. Doch gerade jetzt kann man mit allem, was man erlebt und durchlebt hat, anderen helfen. Und wenn jemand am Abend vom



Familie ist Maria Lechner wichtig - auch ihre Enkelkinder Anja und Karin, hier bei der Muttertagsfeier der SHG am 7. Juni 2007

Fotos: Xaver Lahmer, zVg



Karin Knöchel und Roswitha Kiefer helfen Maria Lechner (stehend) in vielen Bereichen

Treffen heimgeht und meint, »heute war es wieder sehr schön - ich bedanke mich für die viele Liebe, die ich bei euch bekomme«, dann ist das großartig und gibt auch mir Kraft.“

So kümmert sie sich - trotz **Sehproblemen** - immer wieder um kleine Geschenke für Geburtstagskinder in der Gruppe oder auch zu Weihnachten. Zu den Aktivitäten der SHG zählten in den vergangenen Jahren neben Tagesausflügen - zum Beispiel

ins Ennstal und zum Neusiedlersee - auch ein Benefizkonzert, die Teilnahme an Weihnachtsmärkten und drei **Sternfahrten** der Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs NÖ - so auch heuer mit rund 100 TeilnehmerInnen.

An die Zukunft denken

Wenngleich ihr die ehrenamtliche Selbsthilfe-Tätigkeit große Freude macht, ist ihr bewusst: „Mit 80 wird es Zeit, langsam in die **zweite Reihe** zu treten. Gott sei Dank habe ich einen Vorstand, auf den ich mich verlassen kann, der mich toll unterstützt. Es freut mich besonders, dass sich mit Karin Knöchel und Roswitha Kiefer bereits zwei jüngere Damen für die Leitung interessieren. Sie helfen mir jetzt schon viel und erleichtern mir meine Arbeit sehr.“

Über all dem steht für Maria Lechner ihre **Familie**. 58 Jahre ist sie mit Johann verheiratet. Gemeinsam sind sie stolz auf ihre drei Töchter und sieben Enkelkinder. „Ich darf mich über **Menschen** freuen, **die mich lieben**, und darf gleichzeitig anderen Menschen in schwierigen Situationen helfen - welch' ein wunderbares, ausgefülltes Leben“, fasst sie ihre Gedanken

zusammen - begleitet von ihrem Lebensmotto „Augen zu und durch - du schaffst es!“

Frauenselbsthilfe nach Krebs - autonome Gruppe Neunkirchen

Kontakt: Maria Lechner
Telefon: 02629 / 34 00
Mobil: 0664 / 643 25 44
Mail: joh.lechner@gmx.at

Gruppentreffen

Jeden 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr, Krankenpflegeschule, Wiener Straße 70, 2620 Neunkirchen



Lebensfreude von Maria Lechner auch bei der Faschingsfeier am 7. Februar 2012

Brustkrebs-Früherkennungsprogramm: „Ich mach`s. Mir zuliebe.“

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In Österreich erkranken jährlich rund 5.000 Frauen. Daher wurde 2014 das **Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm** „früh erkennen“ gestartet, dessen vorrangiges Ziel es ist, dass

weniger Frauen an Brustkrebs versterben. Wir haben in der Regionalstelle für das Österr. Brustkrebs-Früherkennungsprogramm in der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) mit **Direktorin Dr.ⁱⁿ Martina Amler** gesprochen.

DV: Wer steht hinter dem Screening-Programm?

Amler: Das Screening-Programm ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Sozialversicherung, den Bundesländern sowie der Österreichischen Ärztekammer und wird von der Sozialversicherung finanziert.

Welche Frauen werden vorrangig in diesem Programm angesprochen?

Im Brustkrebs-Früherkennungsprogramm wollen wir jenen Frauen helfen, die diese Krankheit schon haben, aber noch nichts davon bemerken. Es werden daher primär gesunde Frauen - ohne Brustvorerkrankung - untersucht. Das Risiko für eine Brustkrebserkrankung von Frauen steigt mit zunehmendem Alter an. Das durchschnittliche Alter der neu erkrankten Frauen beträgt rund 63 Jahre.

DV: Frauen welcher Altersgruppe werden automatisch dazu eingeladen?



Das Besondere am Programm ist, dass Frauen zwischen 45 und 69 Jahren alle zwei Jahre automatisch zur Früherkennungsuntersuchung eingeladen werden und sich einfach durch Vorlage der e-card - ohne ärztliche Zuweisung - untersuchen lassen können. Frauen dieser Altersgruppe haben den größten Nutzen von einem Brustkrebs-Screening. Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 Jahren können sich zudem über die Serviceline 0800 500 181 oder online kostenlos zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm anmelden.

DV: Was können Frauen tun, die nicht unter diese Vorgaben fallen?

Frauen mit einer Vorerkrankung, einem Krankheitsverdacht, einem familiär erhöhten Krebs-Risiko oder Beschwerden in der Brust können jederzeit altersunabhängig - auch ohne Freischaltung der e-card - mit einer ärztlichen Überweisung zur Untersuchung kommen.

DV: Welche Qualitätsstandards zeichnen diese Standorte aus?

- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Standorte wurden eigens geschult und sind mit dem „Zertifikat Mammadiagnostik der Österreichischen Ärztekammer“ ausgezeichnet.
- Für die Untersuchung werden nur strahlungsarme, moderne Geräte verwendet, die regelmäßig technisch überprüft werden.
- Die Mammografiebilder selbst werden stets nach dem „Vier-Augen-Prinzip“ von zwei Radiologinnen bzw. Radiologen befundet.

DV: Wie oft wird die Untersuchung empfohlen und wie schaut es mit Datenschutz aus?

Wichtig für die Früherkennung ist, dass die Untersuchungen regelmäßig und in den empfohlenen Abständen gemacht werden. Jede Untersuchung wird dokumentiert, um die Wirksamkeit des Programms messen und überprüfen zu können. Im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogramms wurde dazu



NÖGKK-Direktorin Dr.ⁱⁿ Martina Amler und Bernadette Höhrhan, BA (v.l.), als Programmverantwortliche der NÖGKK sind von der Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes „früh erkennen“ überzeugt.

ein neues Dokumentations- und Evaluierungssystem eingeführt. Dabei werden selbstverständlich alle datenschutzrechtlichen Vorgaben eingehalten und die Ergebnisse verschlüsselt.

DV: Wo gibt es Möglichkeiten zu dieser kostenlosen Untersuchung?

In Niederösterreich bieten alle 32 Radiologie-Standorte die kostenlose Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs an, denn sie alle erfüllen die hohen Qualitätsanforderungen. Die derzeit geeignetste Untersuchungsmethode zur Brustkrebs-Früherkennung ist die Mammografie - eine Röntgenuntersuchung der Brust. Ergänzend kann eine Sonografie, also ein Ultraschall, gemacht werden.

DV: Wie ist die weitere Vorgehensweise bei einem auffälligen Befund?

Die gute Nachricht: Etwa drei Viertel aller Brusttumore sind gutartige Tumoren, die oft nicht behandelt werden müssen. Falls der Befund auffällig ist, wird die Frau von der Radiologin bzw. dem

Radiologen zur Besprechung eingeladen. Der Befund kann selbstverständlich auch mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens besprochen werden. Zur Abklärung erfolgt die Zuweisung zu weiteren Untersuchungen. Generell ist zu sagen: **Die Früherkennung kann Brustkrebs zwar nicht verhindern aber die Therapien sind schonender und die Heilungschancen besser, wenn der Tumor früh erkannt wird.**

Quelle/Foto: NÖGKK

MEHR INFORMATIONEN

Internet

www.frueh-erkennen.at

Serviceline

Telefon: 0800 500 181

kostenlos von Mo-Fr

08:00 bis 18:00 Uhr

sowie auf www.noegkk.at



NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!

35 Jahre Frauenselbsthilfe - ein Grund zum Feiern!

35 Jahre (!) Frauenselbsthilfe nach Krebs, Verein St. Pölten/Umgebung - dies war für Gruppenleiterin Doris Liedl (sitzend 3.v.l.) und ihr Team Grund genug, um für 5. Juni 2019 eine Jubiläumsfeier im City Hotel St. Pölten zu organisieren.

„Menschen, mit denen man lachen, weinen und tanzen kann, sind die Menschen, die das Leben ausmachen“, betonte Liedl, und hielt einen kurzen **Rückblick** auf die vergangenen Jahrzehnte. „1984 wurde unser Verein von Elfriede Schnabl gegründet. Sie leitete ihn anschließend **30 Jahre** unermüdlich und mit all ihrer Kraft. 2014 legte sie das Amt der Vorsitzenden aus gesundheitlichen Gründen zurück und ich übernahm den Verein.“

In diesen 35 Jahren fanden Gruppenabende und Vorträge über Allgemein- und Komplementär-Medizin, Ernährung und vieles mehr statt.



Ebenso zählten Advent-, Faschings-, Jahresabschlussfeiern und Geburtstage zum Fixpunkt im Jahreskalender. Yogakurse, Koch-, Bastel- und Schwimmrunden sowie zahlreiche Ausflüge rundeten das Programm ab. Fahrten nach Preßburg und in den Bayerischen Wald wurden ebenso organisiert wie an den Traunsee und

zum Museumsdorf nach Niedersulz. Weiters zählten zahlreiche Rundbriefe mit interessanten Beilagen über gesunde Ernährung und umfangreiche Merkblätter zum regelmäßigen Service für die Mitglieder.

In gemütlicher Runde bei Speis und Trank klang der Jubiläums-Abend mit netten Gesprächen aus.

10 Jahre Edelweiß: bunte Bänder & unterhaltsame Stunden

„10 Jahre Parkinson-SHG **Edelweiß Lilienfeld**“ waren Grund genug zum

Feiern. „Wir wurden von der Familie Mairhofer in der Ramsau zu diesem

Jubiläum in ihrem eigenen Garten herzlich aufgenommen. Sogar ein **Zelt als Sonnenschutz** hatten sie aufgestellt“, freute sich Rudolf

Mit Kaffee und Kuchen wurde die Gruppe bestens **versorgt**, danach legte

man Würsterl auf den Grill. Dazu standen eine Vielfalt von Getränken bereit. „Unser Spaßvogel Herbert, der mit den vielen schwarzen Kapperln, **fotografierte** fleißig. Willi, stets gut gelaunt und lachend, bastelte zwei **Jubiläums-Schilder**. Ein künstlerisches Edelweiß aus Holz schnitzte Gruppenleiter Rudi persönlich“, erzählt Physiotherapeutin Kerstin Zöchinger (Foto liegend l.).

Von allen Gruppen-Mitgliedern waren auch die Ehepartner miteingeladen. Als Überraschung hatte man für die Zuschauer eine **Choreographie** mit bunten Bändern einstudiert.

„Wir hatten gemeinsam einen gemütlichen, kulinarischen und unterhaltsamen Nachmittag, an den wir uns noch lange zurückerinnern werden“, resümierte Roth.



Erfolgreich: Silber und Bronze für JUPPS bei der Parkinsoniade

Fünf Mitglieder der Parkinson Selbsthilfegruppe JUPPS NÖ West reisten mit drei Begleitpersonen am ersten Augustwochenende mit der Bahn 1.000 km nach Lodz in Polen. Grund war ein Treffen mit 230 anderen Parkinson-Patienten aus Polen, der Slowakei und Tschechien, um ihr Können in acht Disziplinen bei der **12. Parkinsoniade** zu zeigen.

„Ziel der diesjährigen Veranstaltung war es, Parkinson-Patienten zu ermutigen, aktiv zu werden, ihre körperliche Beweglichkeit und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Auch der Gedanke, Menschen durch Spiel und Wettbewerb zu integrieren und Erfahrungen auszutauschen, **Beziehungen und Freundschaften** durch gemeinsame körperliche Anstrengung bei sportlichen Wettbewerben aufzubauen, spielte eine wichtige Rolle“, betonte Gruppenleiter Wilhelm Schmutz.

Zweimal Silber, zweimal Bronze

Intensive Trainingseinheiten in der Heimat waren dem Bewerb vorausgegangen, die Hoffnung auf einige Spitzenplatzierungen war groß. Zwar folgten in den Wettbewerben Dart, Curling, Korbballwurf und Boccia Platzierungen im Vordergrund, für Medaillenplätze reichte es jedoch nicht.

Erst Hermine Hofner (Randegg) brach mit einer **Silbermedaille** im Tischtennisturnier den Bann. Mit einer weiteren **Silbernen** im Blasrohr-Zielblasen folgte ein neuerlicher Spitzenplatz. Der 3. Platz im Bewerb „Fußball ins Tor schießen“ wurde im Stechen zwischen vier Männern ausgetragen. Franz Schlemmer (Euratsfeld) holte sich letztendlich die **Bronzene**.

Überraschung bei Siegerehrung

Völlig unerwartet errang beim Torschuss mit Hockeyschläger Johannes Hofbauer (Strengberg) den hervorragenden dritten Platz. Seine **Bronzemedaille** registrierten viele erst bei der Siegerehrung mit Begeisterung. Günther Kremsmair und Willi Schmutz blieben diesmal leider ohne Medaille.

Bei den Kosten für die Bahnfahrt nach Lodz wurde das sportliche Team dankenswerterweise von Josef Ertl (Firma Ertex, Amstetten) und dem Dachverband der Parkinson-Selbsthilfe Österreich unterstützt. Intersport Winger (Amstetten) ermöglichte einheitliche T-Shirts.

Nach der Besichtigung des Zentrums von Lodz mit seiner Mischung von alten Fassaden und modernen Glasbauten ging es mit dem Nachzug nach Hause.



Irene, Margit und Anita (v.l.) genossen die Fahrt auf dem Twin City Liner

Zum Jubiläum eine Reise nach Bratislava

Am 25. Juni feierte die Frauenselbsthilfe nach Krebs - Verein Mödling und Umgebung ihr 25-jähriges Bestehen mit einer Fahrt auf der Donau im neuen **Twin City Liner** nach **Bratislava**.

„Die 12 Teilnehmerinnen waren begeistert von der angenehmen Reise - vor allem auch von der geschichtsträchtigen Stadt Bratislava. Wir machten eine Rundfahrt in einem nach oben offenen **Bummelzug** (Foto u. Irene und Margit) bis zur Burg und danach weiter durch die Innenstadt“, erzählt Gruppenleiterin Maria Pflaum. „Uns wurde wieder bewusst, wie sehr die Geschichte Bratislavas mit unserer eigenen in Verbindung steht.“

Auch die kulinarischen Genüsse kamen bei dieser Jubiläumsfahrt nicht zu kurz.



Wilhelm Schmutz, Johann Gerstl, Günther Kremsmeyer (hinten v.l.), Sonja Schlemmer, Franz Schlemmer, Hermine Hofner und Engelbert Hofner (vorne v.l.) feierten gemeinsam.





Stimmungsvolle und liebevoll gestaltete Messfeier in der Kirche Maria Schutz

Landestreffen der Frauen-SH in Maria Schutz

Organisiert durch die Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Gruppe Neunkirchen, fand am 1. Juni in Maria Schutz ein SHG-Landestreffen statt.

VertreterInnen der SHG Amstetten, Baden, Horn, Melk, Mödling, Neunkirchen, Scheibbs, St. Pölten, Waidhofen/Thaya und Zwettl - in Summe rund 100 TeilnehmerInnen - folgten der Einladung. „Die Einstimmung mit einer liebevoll, auf Selbsthilfe abgestimmten, **Messfeier** fand großen Anklang“, freute sich Maria Lechner, SHG-Leiterin in Neunkirchen.

Nach dem Mittagessen bestärkte DV-NÖSH-Vorstandsvorsitzender **Ronald Söllner** die Damen bei der Durchsetzung ihrer Patientenrechte. Im Anschluss widmete er sich in persönlichen Gesprächen konkreten Fragen. Den verbleibenden Nachmittag nutzten die TeilnehmerInnen zu Selbsthilfegesprächen und zum Erfahrungsaustausch. Die drei Damen des „**Thernberger Saitenklanges**“ untermalten die gelungene Veranstaltung mit Zither, Harfe und Gitarre.

Altweiberfrühling in Baden zum 30-jährigen Jubiläum

In der Frauenselbsthilfe nach Krebs, **Verein Baden und Umgebung**, kümmern sich seit 30 Jahren Betroffene ehrenamtlich um die Anliegen anderer Betroffener.

„Diese drei Jahrzehnte waren geprägt durch einfühlsames Miteinander und Füreinander, wöchentliche Bewegungstherapien mit ausgebildeten Physiotherapeutinnen sowie monatliche Treffen zu Gesprächsrunden und Vorträgen“, hielt Leiterin Mag.^a Maria Rameder-Paradeiser Rückschau. Sie war es auch, die mit großem persönlichem Engagement gemeinsam mit ihrem Team dieses Programm organisierte - und kümmert sich bis heute darum.

Gegründet wurde der Verein 1989 von **Inge Armann** und **Gerhilt Zlabinger**. Zum diesjährigen Jubiläum hatte man einen gemeinsamen Theaterbesuch in der Kulturszene Kottlingbrunn organisiert. Dort stand der **Altweiberfrühling** der Theatergruppe Ama-

kult auf dem Programm. „Vorab durften wir ein köstliches Essen im nahe gelegenen Restaurant Höllrigl genießen und auf diesen Abend anstoßen. Es waren nette und **lustige Stunden** im Kreise unserer Mitglieder“, erinnert sich Rameder-Paradeiser.

Sie bedankte sich abschließend bei den TeilnehmerInnen ebenso wie bei Freunden und Förderern der Frauenselbsthilfe für die vielen schönen Jahre.

FrauenSH Baden

- aktuelle Mitgliederzahl: 46
- 1x in der Woche Bewegungstherapie und 1x im Monat Gesprächsrunde oder Vortrag im LK Baden
- jährliche Highlights: Ausflug oder Wandertag (Mai), Sommerheuriger (Juli), Advent-Bastelrunde (November), Adventfeier (Dezember)
- Vereins-Motto: „Man kann zwar kein neues Leben beginnen, aber täglich einen neuen Tag...“



Der Gemeinschaftsgedanke und die Gemütlichkeit - wie hier am Foto beim schon traditionellen Sommerheurigen - wird seit Gründung der Frauenselbsthilfe, Verein Baden und Umgebung, groß geschrieben.

Quelle: Renate Rauch

Kulturelles Erlebnis: Sommertheater im LK Hohegg

Bereits zum **16. Mal** stand im Innenhof des Landesklinikums Hohegg **Sommertheater** auf dem Programm - heuer unter dem Motto „Wieder einmal anders“.

„Bühne frei“ hieß es dabei für die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe des Gymnasiums Sachsenbrunn mit ihrem selbstkomponierten Theaterstück „Die Legende von Hohegg“.

Lustig und unterhaltsam

„Die 110 Besucherinnen und Besucher durften an diesem lauen Sommerabend ein ebenso unterhaltsames wie lustiges Theaterstück mit musikalischen Einlagen genießen. Durch den Verkauf von Speisen und Getränken konnten wir eine doch recht beträchtliche Summe erwirtschaften. Der Erlös von 2.000 Euro geht heuer an die Selbsthilfegruppe Lungenkrebsforum Austria“, erzählt Ing. Johann

Mayrhofer, interimistischer kaufmännischer Direktor des Landesklinikums Hohegg.

„Eine sehr vorbildliche Geste, wie das Landesklinikum Hohegg hier jedes Jahr eine Selbsthilfegruppe finanziell unterstützt. Erwähnenswert und erfreulich ist dabei auch die gute Zusammenarbeit zwischen der Bildungseinrichtung Sachsenbrunn und dem Landesklinikum“, betonte Landtagsabgeordneter Hermann Hauer.

„In diesem Sinne freuen wir uns natürlich, dass wir mit der Veranstaltung und der Hilfe unserer Besucherinnen und Besucher die Selbsthilfegruppe unterstützen können. Ein großer Dank gilt den jungen Schauspielerinnen und Schauspielern für die tolle Darbietung und dass sie sich dafür gleich in ihrer ersten Ferienwoche Zeit genommen haben“, meinte abschließend Pflegedirektorin Dipl. KH-Bwⁱⁿ Christa Grosz, MBA, MBA.



LA Hermann Hauer, Matthias Pichlbauer, OÄ Dr.ⁱⁿ Karin Juen, DGKP Stefan Rosenberger (vorne v.l.), Dipl. KH-Bwⁱⁿ DGKP Christa Grosz, MBA, MBA, Dipl. KH-Bw Ing. Johann Mayrhofer, Stefanie Reiterer, Ferdinand Zecha, Ylva Turner, Christian Pfneisl, Lea Schwelch, Jonas Hottenroth, Prof.ⁱⁿ Sonja Berger, Stephan Ungersböck, Prof.ⁱⁿ Katrin Ungersböck mit Tochter, Gym-Direktor Mag. Gernot Braunstorfer und DGKP Ilse Kleinrath, MBA



Robert Zwettler dankte Univ. Prof. Dr. Peter Neumeister - im Bild mit Robert Csrepka (v.l.) - für die ausführlichen Informationen

Neue Behandlungsoptionen bei Lymphomen

Zu einer Informationsveranstaltung über **neue Behandlungsoptionen bei Lymphomen und CLL** lud die Myelom- und Lymphomhilfe am 2. Juli 2019 nach Graz.

Univ. Prof. Dr. Peter Neumeister ist 2. stv. Abteilungsleiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie im LKH-Univ.Klinikum Graz und Leiter der **Forschungseinheit Lymphoid Malignancies** an der Medizinischen Universität Graz. Er erläuterte eingangs die vielfältigen Krankheitsformen und die relative Häufigkeit des Auftretens von Non-Hodgkin-Lymphomen.

Detaillierter ging er auf **B-Zell-Tumore** und die Behandlungsoptionen bei der CLL (Chronische-Lymphatische-Leukämie) ein. „CLL-PatientInnen mit Mutationen sind häufig resistent gegen Chemotherapien oder erleben eine kurze Remissionsphase. Hochdosierte und aggressive Therapien sind bei unfitten Patientinnen und Patienten sowie älteren Personen nicht durchführbar. In diesen Fällen ist eine Behandlung mit Imbruvica oder Venclixto zielführend“, so der Mediziner. Diese neuen Medikamente zeigen vielversprechende Verbesserungen des Krankheitsbildes und sind mit weniger Nebenwirkungen behaftet.

„Der Vortrag von Prof. Neumeister war trotz medizinischer Tiefe durch anschauliche Bilder auch für Laien gut verständlich“, resümierte Robert Zwettler, Myelom- und Lymphomhilfe. Infos: www.myelom-lymphom.at



Prim. Dr. Martin Aigner, Mag.^a Sabine Knoll, Karin Novi, Georg Parlow und Chris Novi (v.l.) beim 2. Fachaustausch

Hochsensibilität - Fluch oder Segen

Nach erfolgreichem ersten Get-Together im vergangenen Februar folgte am 12. Juni 2019 der 2. Fachaustausch mit **Prim. Prof. Dr. Martin Aigner** im Universitätsklinikum Tulln.

Die Themen aus dem Blitzlicht der ersten Tagung zeigten, dass es mehr Wissenswertes über die Eigenschaften der Hochsensibilität und deren Auswirkungen bedarf. „Ist Hochsensibilität ein **Fluch oder ein Segen** und macht hochsensibel zu sein krank?“

Der Nachmittag startete mit persönlichen Lebenseinsichten des Autors und Musikers Chris Novi und seiner anschließenden gefühlbetonten und **audiovisuellen Lesung** aus „Highly Sensitive“.

Mag.^a Sabine Knoll, Gründerin von „hochsensitiv.netzwerk - von hsp für hsp“ (www.hochsensitiv.net) eröffnete den zweiten Part. Sie bot eine Mischung aus dem Erfahrungsschatz ihrer Hochsensitivität, wissenschaftlichen Berichten und guten Tipps. „Gute Nahrung, Bewegung und guten Schlaf darf jeder für sich individuell erforschen.“ Statt „Fluch oder Segen“ spricht sie von **Gabe** oder **Bürde**. Den dritten Fachvortrag hielt Georg Parlow, international anerkannter HSP-Experte, Autor und Obmann des Vereins „zartbesaitet“ (www.zartbesaitet.net).

Diese drei Fachvorträge wurden im anschließenden Workshop besprochen und die Frage, inwieweit Hochsensibilität mit psychischer Krankheit zu tun hat, diskutiert. **Fazit:** Perspektivenwechsel von „Fluch oder Segen“ hin zu „Fluch **UND** Segen“.

Erholungsurlaub für Paare mit einer demenzkranken Person

Die Caritas (Diözese St.Pölten und Erzdiözese Wien) veranstaltete im **Schloss Freiland** in Kooperation mit dem Behindertenverband KOBV von 17. bis 22. Juni einen Erholungsurlaub für Paare mit einer/einem an Demenz erkrankten PartnerIn. Das Erholungsheim mit seinem großen abgeschlossenen Areal, Hallenbad, Freischwimmbekken, Bewegungsraum, Seminarräumen und großzügigen Terrassen erwies sich als idealer Veranstaltungsort.

In der „**Aktivgruppe für Menschen mit Demenz**“ betreuten die Demenzexpertin Ute Ötsch (Caritas der Erzdiözese Wien), Demenzexpertin Lea Hofer-Wecer (Caritas der Diözese St.Pölten) und die ehrenamtliche Mitarbeiterin Ingrid Walzer die Teilnehmer fachkundig und abwechslungsreich. Das Angebot war auf die Bedürfnisse, Neigungen und Möglichkeiten der TeilnehmerInnen angepasst. „Durch gemeinsames Singen, Tanzen, Ballspielen und Gedächtnistraining wurde es auch für Menschen, deren Vergesslichkeit ein Problem ist, ein **entspannter, freudvoller Urlaub**“, so Mag.^a Felicitas Maurer (Foto l.), Leiterin der SHG „Vergiss mein nicht!“ in Krems.

Zur angenehmen Stimmung trug auch das Angebot im Schloss Freiland, geleitet von Direktor Christian Mesner, bei. Rege in Anspruch genommen wurden unter anderem **Massagen, Klangschalenbehandlungen** und **Lamaführungen**. Ein gemeinsamer Ausflug aller Gäste und BetreuerInnen zur Buchtlwirtin und ein Singabend rundeten das Programm ab.

„Mein Aufgabenbereich als ehrenamtliche Mitarbeiterin und SHG-Leiterin umfasste **Angebote für die Ehepartner**, bei denen Entspannung und Erholung im Vordergrund standen. Die Angehörigen konnten bei Bewegung mit Musik und Tanz, Wassergymnastik, Wanderungen und Entspannungsreisen dem Alltag entfliehen“, erklärt Maurer.

Und weiter: „Die pflegenden Angehörigen nahmen von dieser Woche viel Positives mit, das auch aus dem regen **Erfahrungsaustausch** mit Gleichgesinnten resultierte. Sie durften spüren, wie wohl sich ihre Ehepartner bei der kompetenten Fachbetreuung fühlten. Die Therapeuten waren mit Herzblut bei der Sache.“

Offen blieb der Wunsch nach mehr Entlastungsangeboten, speziell in den ländlichen Regionen.



Kooperation mit Brünn-Znaim

Am 25. Juli fand im Hippolythaus St. Pölten ein erstes **Kontaktgespräch** zwischen Mitgliedern des Behindertenvereins **Brünn-Znaim** aus Südmähren und Vorstandsmitgliedern des Club 81 – St. Pölten statt.

„Gemeinsam wollen wir den Gedankenaustausch pflegen und sehen, wie es Menschen mit Behinderungen jenseits der Grenzen geht. Für uns ist zudem interessant, wie sie im Interesse von **Menschen mit Behinderungen** arbeiten“, erklärt Josef Schoisengeyer (2.v.l.), Obmann des Club 81.

Schoisengeyer weiter: „Es kam zu einem regen und sehr freundschaftlichen Gedankenaustausch. Dabei stellten wir fest, dass unsere Anliegen sehr ähnlich gelagert sind.“ Möglich wurde diese Zusammenarbeit im

Rahmen eines **INTERREG-Projektes**. Dabei handelt es sich um eine Gemeinschaftsinitiative des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, welche auf die Förderung der Zusammenarbeit abzielt.

Künftig will man sich regelmäßig in St. Pölten bzw. Znaim treffen und Informationen im Rahmen von Veranstaltungen weitergeben. Auch der Kontakt unter den Vereinsmitgliedern soll gefördert werden. „**Gegenseitige Besuche** sind geplant, bei denen sich der jeweils einladende Verein auch um ein passendes Rahmenprogramm kümmern wird. Ein erster Besuch von Gästen aus Brünn-Znaim fand bereits bei unserem Grillfest am 24. August in St. Pölten statt - ein sehr freundschaftliches Treffen“, so der Obmann.



„Spielsucht“ bei Jubiläum

„30 Jahre Haus Kalvarienberg“ - das Wohnheim der **Emmausgemeinschaft** in St. Pölten für wohnungslose Männer lud zum Jubiläums-Gartenfest.

Bei diesem engagierte sich auch die „**SHG Spielsucht**“ mit Leiter Gerhard Eichinger, die seit einem Jahr zu Gast im Tageszentrum ist. Die Gäste (Klienten des Wohnheims) hatten den Garten mit viel Engagement toll hergerichtet und gutes Essen, Kaffee und Kuchen vorbereitet. Ein abwechs-

lungsreiches Programm mit Musik, Gesangseinlagen und **Kabarett** sorgte für Spaß und kurzweilige Stunden.

„Gerade für jene, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, war dies eine willkommene Abwechslung. Für mich war es Gelegenheit, über unsere SHG-Aktivitäten zu informieren“, so Eichinger (Foto l.). Die Grenze zwischen Betreuer und „Gästen“ verschwamm.

www.selbsthilfegruppe-spielsucht.at



Über den Wolken neue Wege beschreiten

So lautet das Moto des **CRPS-Infotages** von und für CRPS-Betroffene am 18. Oktober 2019 von 10:00 bis 15:00 Uhr im Ballonhotel Thaller, Hofkirchen 51, in Kaindorf (Oststeiermark).

Bei CRPS, **Complex Regional Pain Syndrome**, müssen Betroffene meist schlimme Schmerzen erleiden, „24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Sogar Kleidungsstücke schmerzen an den betroffenen Stellen. Die Schmerzen beeinträchtigen Denken und Handeln, führen teils zu Verlust von Arbeit, Freunden und sogar Familie“, weiß Mario Stoiser, Sprecher der SHG „crps-miteinander“ für NÖ und Steiermark.

Infos unter www.crps-austria.at



ExpertInnen informierten über Adipositas

Im Medizinischen Universitäts-campus des AKH Wien stand der **Europäische Adipositas-Tag** ganz im Zeichen des Themas „Übergewicht erfolgreich behandeln - Folgeerkrankungen vermeiden“.

„Übergewicht beeinträchtigt nicht nur unser Wohlbefinden, sondern stellt auch ein enormes Gesundheitsrisiko dar. Betroffene kämpfen zusätzlich unter anderem mit **Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes**“, weiß Elisabeth Jäger, Präsidentin der Adipositas Selbsthilfe Österreich, die den Tag auch moderierte.

Bei dieser Veranstaltung erhielten die TeilnehmerInnen von **ExpertInnen** der MedUni Wien und des AKH Wien Informationen aus erster Hand. Chirurgische Therapieverfahren wurden ebenso besprochen wie Medika-

mentöse Therapien und Postoperative Supplementierung bei Adipositas.

Dem Thema „**Essen - aus Lust und Frust?**“ nahmen sich Barbara Andersen (Klinische- und Gesundheitspsychologin) und der Kabarettist Werner Gruber an. Bei den Interviews holte Elisabeth Jäger auch Prof. Werner Gruber und Hadschi Bankhofer vor das Mikrophon.

Informations-Termin

Die nächste derartige Veranstaltung findet am **11. Oktober 2019** von 13:30 bis 17:00 im Landesklinikum Hollabrunn statt. Neben Informationen zur Bekämpfung der Adipositas und über Adipositas-Chirurgie wird es auch **Ernährungsberatung** geben. Weiters werden Anästhesie, Psychologie und Physiotherapie angespro-



Elisabeth Jäger mit Prof. Gerhard Prager, Prof. Felix Langer, Hadschi Bankhofer und Prof. Werner Gruber (v.l.)

chen. Die Adipositas Selbsthilfegruppe steht wieder mit einem Info-stand für Fragen zur Verfügung.

Lese.Zeichen

Dir werd ich helfen

von Cornelia Schmitz

„Sie brauchen einen Rahmen, endlich eine sinnstiftende Tätigkeit, Frau Sudfeldt, eine Tagesstruktur. Das wird ihnen ganz sicher helfen, mit der Erkrankung besser klarzukommen. Sie werden sehen, wie hilfreich das ist.“

Als Ergebnis dieser Unterhaltung in einer Arbeitsagentur findet Eli sich in einer Werkstatt für behinderte Menschen wieder - in ihren Augen keine geeignete Maßnahme, um ihr schon lang anhaltendes Stimmungstief zu beheben. Sie vermisst nicht nur die „rosarote Brille der Manie“, die kommunikativen Typen aus der Psychiatrie und ihren Liebsten, den Journalisten Martin Regener, sondern eine komplexe Aufgabe zur Belebung ihrer Lebensgeister. Doch dann geschieht ein rätselhafter Todesfall. Und alles wird gut - jedenfalls besser.

Ein spannender Krimi und humorvoller Bericht aus dem Milieu der Behinderten-Werkstätten, der Erfahrungswissen und Kritik am psychiatrischen Versorgungssystem mit spitzer Feder und augenzwinkernder Selbstironie kombiniert.



BALANCE Buch + Medien Verlag
ISBN-13: 978-3867391375

Quelle: Amazon.de

Wir trauern um Josefa Koller

Am 14. August verstarb Josefa Koller aus Zwettl im 74. Lebensjahr. Sie gründete - gemeinsam mit ihrem Gatten Robert - im Jahr 2003 den Verein „**Wir Diabetiker Niederösterreich Zwettl**“. Seit diesem Zeitpunkt engagierte sie sich aus tiefster Überzeugung für die Anliegen anderer Betroffener.

2011 trat sie mit ihrer Gruppe dem Dachverband NÖ Selbsthilfe bei - die SHG zählte damals bereits rund 30 Mitglieder. Ihre vielfältigen **Bemühungen** um Menschen mit Diabetes spiegelte sich auch in den monatlichen Treffen wider, für die sie unter anderem interessante Vorträge organisierte.

Die Selbsthilfe verliert mit ihr nicht nur eine sehr aktive Gruppenleiterin, sondern insbesondere einen **liebenswerten Menschen**. Wir wünschen ihrem Gatten Robert und der Familie viel Kraft für diese schwere Zeit.



Ronald Söllner
im Namen des Vorstands
und des Büroteams
des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe

Gaumen.Freuden

MEIN SELBST KREIERTES BROT

ZUTATEN

A)

750g Weizenmehl glatt
750g Roggenmehl
5 EL Sesam
4 KL Salz
1 EL Fenchel gehackt
2 EL Brotgewürz

B)

750g Korn (Weizen+Dinkel+Roggen)
frisch gemahlen
4 Pkg. Germ (Dampferl)
0,5 Liter eingeweichte Sonnenblumenkerne
ca. 1,5 Liter warmes Wasser

ZUBEREITUNG

Zutaten A gut mischen. Den Sauerteig mit etwas warmen Wasser anrühren, Mulde im Mehl machen und den Sauerteig hinein geben, bestauben und über Nacht zugedeckt warm stehen lassen.

Anderntags Zutaten A mit B vermischen, gut kneten und den Teig bis zur Verdoppelung gehen lassen. Nochmals kneten, vom Teig ca. 15 dag als Sauerteig für das nächste Brotbacken einfrieren.

4 Wecken formen in Gärkörbchen legen und 20 Min. gehen lassen, Rohr auf 200°C Heißluft vorheizen, die Wecken auf das heiße Backblech legen, oben mit der Gabel mehrmals einstechen, mit nassem Pinsel gut abwischen, 20 Min. backen. Dann Rohr auf 180°C zurück-schalten und ca. 30 Min. fertigbacken.

Das fertige Brot nochmals mit dem nassen Pinsel abwischen und am Rost abkühlen. Gutes Gelingen!



MÜRBE APFELSCHNITTEN

ZUTATEN

MÜRBE TEIG

32 dag Weizenmehl
½ Packerl Backpulver
16 dag Margarine
8 dag Staubzucker
5 Eidotter
Prise Salz

FÜLLE

1 ½ kg Äpfel, geschält und geschnitten,
mit 16 dag Zucker 4 El. Wein bzw.
Wasser, dünsten
Zimt
Rosinen
5 dag geriebene Nüsse dazu geben

SCHNEE

5 Eiklar, Prise Salz, schaumig rühren,
38 dag Feinkristallzucker und 1 Vanille
langsam einrieseln und dann kräftig
aufschlagen.

ZUBEREITUNG

Mürbteig zubereiten, ca. ½ Stunde kalt stellen, auswalken auf ein Backblech geben und bei 170°C hell backen, mit der Fülle belegen, die Schneemasse darüber geben und bei 140°C bis 150°C ca. 20 Minuten fertig backen.

Rezepte: Maria Lechner
Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs, Neunkirchen

Wort.Wahl

AN DIE GROSSE GLOCKE HÄNGEN

ein Thema aufbauschen, vertrauliche Informationen öffentlich verbreiten

Im Mittelalter rief die Glocke zu Gerichtsverhandlungen. Bei derartigen Gelegenheiten wurden speziell private Auseinandersetzungen öffentlich ausgetragen, in manchen Fällen auch überzeichnet. Jene Person, welche die große Glocke läutete und damit zu dieser Verhandlung rief, „hing“ - bildlich gesprochen - etwas an diese Glocke und musste sich der möglichen Folgen bewusst sein.

ÖL AUF WOGEN GIESSEN

einen Streit schlichten, beruhigend auf eine Situation wirken

Öl ist bekanntlich leichter als Wasser und breitet sich daher auf dessen Oberfläche aus. Zudem hat Öl eine dichtere Konsistenz und wirkt infolge leicht glättend auf eine aufgewühlte Wasseroberfläche.

Der sittliche Mensch liebt seine Seele, der gewöhnliche sein Eigentum.

Konfuzius

Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft - vielmehr aus unbeugsamen Willen.

Mahatma Gandhi

Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.

Benjamin Franklin

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

MENSCHEN MIT ESSTÖRUNGEN VEREIN LICHTBLICK

02622 / 262 22
office@verein-lichtblick.at
www.verein-lichtblick.at

PARKINSON & CO

Agnes Pintar
0699 / 129 49 016
agnes.pintar@gmx.at
oder

Manfred Pintar
0664 / 845 39 31
manfred.pintar@buko.ac.at

MUT STATT FRUST ZU DIALOG

Dr. Karl Nagy Babiak
0677 / 612 98 485
dabinichmensch@gmx.at

SHG KINDERWUNSCH

Gabriella Bachmayer

0699 / 172 56 775
gabriella@bachmayer.or.at

DOWN SYNDROM GRUPPE WIENERWALD

Mag. Christine Wandl
christine_wandl@yahoo.de

KINDER & JUGENDLICHE MIT DIABETES

Daniela Schöngrundner
0660 / 533 55 87
dschoengrundner@gmail.com

Termine Herbst 2019

„GESUNDHEIT FÜR SIE“ FRAUENGESUNDHEITSMESSE

Unter dem Motto „Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen“ steht bei dieser Frauengesundheitsmesse „Wohlbefinden in allen Bereichen“ auf dem Programm.

- Informations- und Beratungsstände
- Gesundheits-Checks

8. und 9. November 2019

WIFI St. Pölten, Mariazeller Straße 69

BEZIRK BRUCK A.D. LEITHA

19. NÖ Männergesundheitstag der NÖGKK und der NÖ Ärzteschaft für Urologie in Kooperation mit den NÖ Krankenversicherungsträgern sowie Partnern

Samstag, 30. November 2019

Kulturfabrik Hainburg, Fabriksplatz 1A
jeweils 09:00 bis 17:00 Uhr

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen: www.noegkk.at/gesundbleiben



VERONIKA BESCHLIESST ZU STERBEN

Einladung der **HPE NÖ** (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter) zum Film „**Veronika beschließt zu sterben**“ nach einem Bestseller von Paulo Coelho.

Dienstag, 8. Oktober 2019

Kolpinghaus Baden, Valeriestraße 10
Beginn: 18:30 Uhr

NEUE BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

Seit September steht Ihnen unser Team im Büro des DV-NÖSH in St. Pölten **Montag / Mittwoch / Donnerstag** von 08:00 bis 12:00 Uhr und **Dienstag** von 08:00 bis 16:30 Uhr sowie nach telefonischer Voranmeldung zur Verfügung.



Foto: Shutterstock

NÖGKK - MÄNNERGESUNDHEITSTAGE

Männer aufgepasst: nicht nur Ihr Auto sollte regelmäßig zum Service, sondern auch Sie selbst.

- urologische Beratung
- Fitness-Check
- Hör- und Sehtest
- Vorträge

BEZIRK HORN

Samstag, 23. November 2019

Vereinshaus Horn
Robert-Hamerling-Straße 9,

ADVENTMARKT DER NÖ SELBSTHILFE

Am **Montag, 2. Dezember 2019**, lädt der Dachverband NÖ Selbsthilfe von 7:30 bis 14:30 Uhr in das **Kundencenter der NÖGKK** in St. Pölten zum traditionellen Adventmarkt der NÖ Selbsthilfe.

Gruppen, die Bastelwaren zum Verkauf anbieten wollen, können sich im Dachverband-Büro telefonisch unter 02742 / 226 44 melden. Die Zahl der Ausstellungsflächen ist begrenzt - die Vergabe erfolgt in Reihenfolge der Anmeldung. Der Erlös dient ausschließlich den ausstellenden Selbsthilfegruppen.



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

DEMENZ-BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Unter dem Motto „**Miteinander ins Durcheinander des Alters**“ startet im September eine Veranstaltungs-Serie mit zehn Terminen in der Region NÖ Mitte:

- 20.09. St. Pölten
- 27.09. Obergrafendorf
- 04.10. Rastendorf
- 09.10. Lilienfeld
- 15.10. Böheimkirchen
- 18.10. Kirchberg/Pielach
- 25.10. Tulln
- 08.11. Pressbaum
- 18.11. Hadersdorf am Kamp
- 22.11. Gerersdorf

Mehr Informationen und Tipps zum Krankheitsbild, zu Unterstützungsangeboten und mehr gibt es auf www.demenzservicenoe.at oder unter 0800 700 300.

11. NÖ SH-LANDESKONFERENZ

Montag, 11. November 2019, steht im Zeichen der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements. Der Dachverband NÖ Selbsthilfe lädt mit Unterstützung der NÖGKK zur **11. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz** in den Panoramasaal der HYPO Niederösterreich in St. Pölten.

Beginn ist um 10:00 Uhr. Neben der **Rezertifizierung** von NÖ Universitäts- und Landeskliniken, dem Abschluss der Info-Stammtische sowie der **Ehrung** langjährig bestehender Selbsthilfegruppen ist zur Unterhaltung auch ein Kabarett geplant. Die Einladung an SHG folgt per Post.