



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
04 / 2019

LANDES- KONFERENZ

Informatives und
Unterhaltung mit Ehrungen
Seiten 4-6

WEITER- BILDUNG 2020

4 Seminare von „Emotionaler
Stärke“ bis „Selbstwert
und Achtsamkeit“
Seite 10

NETZWERK FAMILIE

Ihr persönlicher
Schutzschirm
Seite 13

ERMUTIGEND

Trotz einer schweren Erkrankung geht es weiter
- dieses Gefühl, anderen zeigen zu dürfen,
gibt Edeltraud Maly auch persönlich viel Kraft.

Bewusstseinskampagne „Schnelle Hilfe bei Schlaganfall“ startet



In Österreich ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Pro Jahr sind rund 4.000 Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher

von dieser Erkrankung betroffen. Die Hälfte der Patientinnen und Patienten leiden unter bleibenden Beeinträchtigungen. Die einzige Möglichkeit organische Schäden zu reduzieren, ist die rasche Einleitung einer Therapie in einem Akutspital mit Abteilung für Neurologie, die es in jeder Region Niederösterreichs gibt. Deshalb hat der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) eine landesweite Kampagne mit dem Titel „Schnelle Hilfe bei Schlaganfall“ ins Leben gerufen. Mit dieser Initiative wollen wir ein Bewusstsein für das Thema schaffen sowie die Menschen über Symptome aufklären und informieren. Denn ein Schlaganfall ist ein Notfall. Schnelle Hilfe kann Leben retten!

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, 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 • Produktion und Anzeigenverwaltung: Druckservice Muttenthaler GmbH, Ybbsler Straße 14, 3252 Petzenkirchen, Telefon: 07416 504-0, E-Mail: druckservice@muttenthaler.com • Anzeigenkontakt: Michaela Offenberger, Telefon: 07416 504-20

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Rückblick 2019/Ausblick 2020
- 4** 11. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz
- 6** Rezertifizierung Landeskliniken
- 7** Das „Tut gut!“-Weckerl
- 8** Initiative „Schnelle Hilfe bei Schlaganfall“
- 10** Programm Aus- und Weiterbildung 2020
- 11** Weiterbildungsseminare 2019, Hochsensibilität - Fachaus-tausch
- 12** Regionaltour „Tut gut!“
- 13** Netzwerk Familie
- 14** NANES Netzwerkinformation
- 15** NÖGKK verstärkt Psychotherapie-Angebot
- 16** Cover-Story „Ich kann, ich muss - ich WILL leben!“
- 18** Veranstaltungen Herbst 2019
- 19** Rauchfrei-Telefon startet Aktion
- 20** Erfolgreiche Vernetzung für Gleichbehandlung und Antidiskriminierung
- 22** Rheumatag in St. Pölten, Hoffnung als Kraftquelle
- 24** Selbsthilfe nach Krebs-Kittsee-Hainburg, Selbsthilfe in der GuKPS Mistelbach
- 25** 1. NÖ Krebsinformationstag, Partnerforen Herbst 2019
- 26** NÖGKK lud zur „Gesundheit für SIE“
- 27** 11. Kärntner Parkinson-Info-Tage, Welttag der seelischen Gesundheit
- 28** MB-Therapiegruppe Tulln feiert ihr 20-jähriges Bestehen
- 29** 1. Kremser Demenzkonferenz, Resilienz-Vortrag
- 30** AA - was ist das?, Wort.Wahl, Nachruf Veronika Fiala
- 31** Gaumen.Freuden, neue SHG, Buchtipps
- 32** Termine Bleib Aktiv und Info-Stammtische, Information Büro Dachverband - Weihnachten, Weihnachtsgrüße

Kurzer Rückblick auf ein erfolgreiches und arbeitsreiches Jahr 2019

Liebe Leserinnen und Leser!

Erfolgreich haben wir die „Soziale Drehscheibe im Waldviertel“ im Landesklinikum Gmünd implementiert. Dabei standen wir zweimal im Monat für viele Anliegen und Einzelberatungen zur Verfügung.

Edith Bachkönig drehte gemeinsam mit ihrem Filmteam im Auftrag des Dachverbandes einen Imagefilm mit dem Titel „Mein Weg mit der Krankheit“, der bei der Landeskonferenz erstmals in voller Länge präsentiert wurde.

Im Sommer erschien eine aktualisierte Version unseres Selbsthilfegruppenverzeichnisses.

Veranstaltungen 2019

2019 organisierte der Dachverband wieder einige Veranstaltungen, bei denen wir uns über mehr 600 Teilnehmer freuen konnten. Es ist für mich nicht selbstverständlich, dass Sie so zahlreich zu unseren Veranstaltungen gekommen sind und dafür möchte ich mich bei dieser Gelegenheit sehr herzlich bei Ihnen bedanken.

Im Frühjahr fanden wieder unsere fünf Info-Stammtische statt. Franz Eßletzbichler, Geschäftsführer der Ötscherlandtreuhand SteuerberatungsgmbH, referierte zum Thema „Geld zurück vom Finanzamt – wie geht das?“. Herr Eßletzbichler stand nicht nur bei den Info-Stammtischen für Fragen zur Verfügung, sondern er und auch seine Mitarbeiter stehen weiterhin für Fragen kostenlos zur Verfügung.

Am 17. Juni 2019 luden wir als Dankeschön für das ehrenamtliche Engagement zu einem Selbsthilfe-Workshop ins Stift Heiligenkreuz. Frau Mag.^a Monika Maier, Präsidentin der Selbsthilfe Kärnten und NANES-Sprecherin, referierte zum Thema „Nachfolgethematik – wie gewinne ich neue Mitglieder für meine Selbsthilfegruppe“.



Am 9. September luden wir zur Fachexkursion ins wunderschöne Schloss Thalheim. Mehr als 120 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und Ehrengästen wurde ein sehr informatives Programm mit hochkarätigen Vortragenden geboten.

Bei unserer diesjährigen Landeskonferenz im Panoramasaal der HYPO NÖ konnten wir erstmals mehr als 200 Gäste begrüßen. Dieses enorme Interesse hat mich überwältigt. Ich möchte mich auch auf diesem Weg bei Paul Sieberer für seine unterhaltsame und einfühlsame Moderation bedanken und bei den Schülern der Kunst- und Musikschule St. Pölten für die klangvolle Umrahmung.

Ausblick 2020

Auch im kommenden Jahr werden wir unermüdlich unsere Arbeit zum Wohle der Selbsthilfe fortführen.

So wird voraussichtlich im Herbst

2020 wieder ein neues Selbsthilfegruppenverzeichnis erscheinen. Ebenso soll ein neuer Informationsfolder über den Dachverband NÖ Selbsthilfe aufgelegt werden. Die Außenstelle im Landesklinikum Gmünd wird auch 2020 weitergeführt. Da die Legislaturperiode endet, steht 2020 eine Wahl an.

Es sind auch wieder einige Veranstaltungen geplant: die Info-Stammtische und ein Selbsthilfe-Workshop im Frühjahr, die Fachexkursion und die Landeskonferenz im Herbst.

Schon heute möchte ich Sie aber zu unserer 20-Jahr-Feier einladen, die voraussichtlich im Juni stattfinden wird.

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich Ihnen/Euch ein besinnliches Weihnachtsfest, Gesundheit und alles Gute für 2020.

Ihr/Euer
Ronald Söllner

Erfolgreiche 11. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz mit Festansprachen, Ehrungen und Kabarettprogramm

Am 11. November lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit Unterstützung der NÖ Gebietskrankenkasse zur NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz, gleichzeitig der offizielle Abschluss der NÖ Selbsthilfe Info-Stammtische.

„Diese Konferenz bietet mir die Möglichkeit mich bei Ihnen allen für ihre ehrenamtliche Tätigkeit in den Selbsthilfegruppen herzlich zu bedanken“, meinte Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

Dank an die Selbsthilfegruppenleiter

„Die Selbsthilfegruppen aus der Region sind mir wichtig und wertvoll. Gerade auch aus meiner Zeit als Bürgermeister weiß ich, wie entscheidend es ist, wenn Menschen in schwierigen Lebenssituationen nicht alleine sind.“, so Landtagsabgeordneter Martin Michalitsch in seinen Begrüßungsworten.

KR Michael Pap, Obmann-Stellvertreter der NÖGKK, lobte das Engagement in den Selbsthilfegruppen: „Sie alle leisten einen unbezahlbaren Beitrag im Gesundheitswesen. Sie sind nah beim Patienten mit ihrer eigenen persönlichen Geschichte.“



Paul Sieberer



Steuertipps von Franz Eßletzbichler und der neue Imagefilm von Edith Bachkönig

Am Vormittag referierte Franz Eßletzbichler, geschäftsführender Gesellschafter der Ötscherlandtreuhand SteuerberatungsgmbH in Scheibbs, noch einmal über die verschiedenen Arten der Arbeitnehmerveranlagung (früher Jahresausgleich) ebenso wie über Begriffsdefinitionen – von Werbungskosten über Absetzbetrag, Freibetrag bis hin zu Sonderausgaben.

Als Premiere präsentierte der Dachverband NÖ Selbsthilfe im Anschluss

den neuen Selbsthilfe-Imagefilm, den Edith Bachkönig gemeinsam mit einem Team der FH St. Pölten erstellt hat. Selbsthilfe-VertreterInnen berichteten darin über ihren eigenen Leidensweg und sorgten damit für sehr emotionale Momente.

Ehrung von langjährig bestehenden Selbsthilfegruppen

Im Anschluss wurden Vertreter von Selbsthilfegruppen, welche 2019 ein halbrundes oder rundes Jubiläum feiern, auf die Bühne gebeten, um sie zu ehren.



Ronald Söllner



Franz Eßletzbichler

Anzahl der geehrten Gruppen

- 5 Jahre – 8 Selbsthilfegruppen
- 10 Jahre – 8 Selbsthilfegruppen
- 15 Jahre – 12 Selbsthilfegruppen
- 20 Jahre – 9 Selbsthilfegruppen
- 25 Jahre – 11 Selbsthilfegruppen
- 30 Jahre – 4 Selbsthilfegruppen
- 35 Jahre – 6 Selbsthilfegruppen
- 65 Jahre – 1 Selbsthilfegruppe

Moderiert wurde die Veranstaltung von Paul Sieberer. MusikerInnen der Kunst- und Musikschule St. Pölten sorgten für den klangvollen Rahmen.

Zum heiteren Abschluss bot Ingo Vogl einen humoristischen Streifzug durch das Gesundheitswesen in Österreich und er weiß, wovon er spricht. In über 20 Jahren Rettungsdienst hat er oft genug gesehen, was mit Menschen passiert, die fahrlässig waren. Am Ende seines Programms kam dann auch noch Edith Klinger, mit ihrer herzerreißenden „Bitte, bitte“-Aufforderung – unverkennbar – zu Wort.



Ingo Vogl

Fotos: www.foto-kraus.at

INSTITUT ALLERGOSAN

Institut
AllergoSan

KOMPETENZZENTRUM FÜR MIKROBIOMFORSCHUNG



Was vor über 25 Jahren als 1-Frau-Betrieb begonnen hat, ist heute ein international anerkanntes Kompetenzzentrum in der Mikrobiomforschung.

Die Basis für den Erfolg des Institut AllergoSan bilden hochqualitative Studien, die in Kooperation mit renommierten Kliniken durchgeführt und in hochrangigen wissenschaftlichen Journalen publiziert werden. Diese Erkenntnisse aus der klinischen Forschung werden in Probiotika der Traditionsmarke „OMNi-BiOTiC®“ umgesetzt und sind so für jedermann spürbar.

Was die Arbeit des Institut AllergoSan zusätzlich zur Forschung und zur hohen Qualität der Produkte noch auszeichnet, ist die Vielfalt der Einsatzbereiche, die mit der breiten Probiotika-Palette abgedeckt wird. Der Stellenwert von Probiotika als Begleittherapie zu vielen medizinisch notwendigen Therapien wird künftig stark steigen, um die Nebenwirkungen von Medikamenten zu reduzieren und so eine effektivere Behandlung zu ermöglichen – ganz speziell in der Onkologie. Damit wird das Institut AllergoSan einen großen Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen leisten.

**Sie wollen mehr über
OMNi-BiOTiC® erfahren?**

Wir beantworten Ihre Fragen gerne unter:

☎ +43 316 405 305

✉ info@allergosan.at

 www.omni-biotic.com

Zehn Landeskliniken weiterhin „selbsthilfe- freundlich“

Anlässlich der 11. NÖ Selbsthilfe-Landeskonferenz in St. Pölten wurden zehn NÖ Landeskliniken neuerlich mit dem Gütesiegel „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ rezertifiziert.

Im Beisein von LAbg. Dr. Martin Michalitsch, Amt der NÖ Landesregierung, wHR Mag.^a Elfriede Riesinger, Geschäftsführerin des NÖGUS, Dir. Günter Steindl und Obmann-Stv. KR Michael Pap, beide NÖGKK, Karin Rosenstingl, MBA, NÖ Landeskliniken-Holding wurden die Urkunden mit einem Ehrengeschenk überreicht.

Rezertifizierte Kliniken:

- Landeskrankenhaus Allentsteig
- Landeskrankenhaus Baden
- Landeskrankenhaus Gmünd
- Landeskrankenhaus Hollabrunn
- Landeskrankenhaus Horn
- Landeskrankenhaus Mödling
- Landeskrankenhaus Korneuburg
- Landeskrankenhaus Stockerau
- Landeskrankenhaus Waidhofen an der Thaya
- Landeskrankenhaus Zwettl



Dir. Günter Steindl - NÖGKK, Obmann-Stv. KR Michael Pap - NÖGKK, Karin Rosenstingl, MBA - NÖ Landeskliniken-Holding, Dipl. KH-BW Karl Binder - LK Gmünd, wHR Mag.^a Elfriede Riesinger - NÖGUS, LAbg. Dr. Martin Michalitsch, Dipl. KH-BW Ronald Söllner

Foto: www.foto-kraus.at

Tag des Brotes: Jetzt kommt das »tut gut«-Weckerl

LR Eichtinger: „Seit 16. Oktober 2019 ist das neue Vollkorngebäck bei ausgewählten, niederösterreichischen Bäckereibetrieben erhältlich.“



Landesrat Martin Eichtinger, Laura und Lena Kasses (Bäckerei Kasses, Thaya), Alexandra Pernsteiner-Kappl (Leiterin der Initiative »Tut gut!«)

Foto: Initiative »Tut gut!«, Zwinn

Passend zum internationalen Tag des Brotes bzw. zum Welternährungstag präsentiert die Initiative »Tut gut!« gemeinsam mit den niederösterreichischen Bäckerinnen und Bäckern das neue »tut gut«-Weckerl. Mehr als 20 Bäckereibetriebe in allen Vierteln Niederösterreichs haben das Weckerl in ihr Sortiment aufgenommen.

„Mit dem »tut gut«-Weckerl bringen wir die Marke »Tut gut!« noch näher zu den Menschen. Mit dem Kauf des Weckerls kann man gleich zwei gute Sachen tun: Einerseits setzt man einen kleinen Schritt zur persönlichen Gesundheitsvorsorge. Andererseits unterstützt man unsere regionalen, niederösterreichischen Bäckereibetriebe und

damit die niederösterreichische Wirtschaft!“, so **Landesrat Martin Eichtinger**. Er erklärt weiter: „Die Vier-Teilung symbolisiert dabei nicht nur die vier Viertel in Niederösterreich – das Gebäck ist damit bestens zum Teilen geschaffent!“

„Für die Herstellung des »tut gut«-Weckerls wird ein Vollkornteig geknetet. Der geringe Hefeinsatz und eine lange Teigführung bewirken einen besonders guten Geschmack“, ergänzt der **Landesinnungsmeister und Bäcker Johann Ehrenberger**. Und weiter:

„Dieses bekömmliche Vollkornweckerl, oben mit Sesam-Leinsamen und unten mit Sonnenblumenkernen bestreut, versorgt den Körper mit wertvollen Nähr- und Mineralstoffen.“

Die Rezeptur des »tut gut«-Weckerls stammt vom Bäckermeister Erich Kasses aus Thaya im Waldviertel. Landesrat Martin Eichtinger wies im Zuge der Präsentation auch auf die Bedeutung des Brotes als wichtigstes Grundnahrungsmittel hin und stellte zwei Jausen-Tipps der ErnährungsexpertInnen der Initiative »Tut gut!« vor:

Jausen-Tipp 2 (Herbstlicher Aufstrich)

- 100 g Erdäpfel
- 100 g Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Leinöl



Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie
Kürbis und Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abseihen und mit der Gabel zerdrücken. Zwiebel und Petersilie fein schneiden und mit Leinöl, Sauerrahm und den Gewürzen unter das Gemüse rühren.

Jausen-Tipp 1 (süß-pikant)

- 80 g Frischkäse
- 2 Scheiben Gouda
- 100 g Gurkenscheiben
- 100 g Birnenscheiben
- Petersilie



Weckerl halbieren und mit Frischkäse bestreichen. Mit zwei Scheiben Gouda, Gurken- und Birnenscheiben belegen und mit Petersilienblättern garnieren.

Bei folgenden Bäckereibetrieben ist das »tut gut«-Weckerl erhältlich:

(Stand: 10. Oktober)

Bäckerei Hartner
Hoher Markt 17, 3340 Waidhofen an der Ybbs

Bäckerei Karl Schneller
Dorfstraße 15, 4300 St. Valentin

Bäckerei Feldhofer
Randegg 32, 3263 Randegg

Bäckerei Günter Schuh
Hauptstraße 282, 2185 Prinzensdorf an der Zaya

Bäckerei Steingläubl
Hauptplatz 25, 2115 Ernstbrunn

Bäckerei Steingläubl
Ringgasse 24a,
2111 Harmannsdorf Rückersdorf

Bäckerei Gerstenbauer
Znaimerstraße 1, 2020 Hollabrunn

Café Bäckerei Köpf
Brand 13, 3873 Brand-Nagelberg

Konditorei - Bäckerei
Hannes Schwarzmüller e.U.
Dorf 42, 3343 Hollenstein an der Ybbs

Café Bäckerei Kammerhofer
Wiener Straße 15, 3350 Haag

Bäckerei Riesenhuber
Josef-Seidl-Straße 11, 3300 Amstetten

Bäckerei und Café Stiegler
Hauptstraße 45, 3653 Weiten

Bäckerei Kasses
Hauptstraße 11, 3842 Thaya

Bäckerei Kirchdorfer
Marktplatz 2, 3363 Ulmerfeld-Hausmending

Landbäckerei Römer
Praterberg-Villagarten 207, 2272 Niederabsdorf

Bäckerei Käppl
Hauptstraße 30, 3161 St. Veit an der Gölsen

Bäckerei Ehrenberger
Dreifaltigkeitsplatz 55, 3571 Gars am Kamp

Café Bäckerei Lechner
Donaustraße 41, 3671 Marbach an der Donau

Bäckerei Schmidl
Dürnstein 21, 3601 Dürnstein in der Wachau

Bäckerei Schmidl
Obere Landstraße 8, 3500 Krems

Bäckerei Schmidl
Hohensteinstraße 72, 3500 Krems

Bäckerei Heindl Mistelbach
Oberhoferstraße 36, 2130 Mistelbach

Es kommen laufend neue Bäckereien in ganz Niederösterreich hinzu. Eine aktualisierte Aufstellung finden Sie hier: www.echtgutbaecker.at/tutgutweckerl

Kick-off zur neuen Bewusstseinskampagne „Schnelle Hilfe bei Schlaganfall“

Eichtinger/Zuser: „Schnelles Reagieren kann Leben retten“



v.l.n.r.: Landesrat Martin Eichtinger - NÖGUS-Vorsitzender, Mag.^a Petra Zuser - NÖGKK-Generaldirektor-Stv., Karl Matz - Vertreter der Österreichischen Schlaganfall-Gesellschaft)

Foto: NLK

Ein Schlaganfall ist die Folge einer plötzlichen Durchblutungsstörung des Gehirns. In Niederösterreich erleiden jährlich rund 4.000 Personen einen Schlaganfall, der bei jedem zweiten bleibende Beeinträchtigungen zur Folge hat. Die Kampagne wird sechs Monate laufen.

„Unsere Expertinnen und Experten wissen, wie ein Schlaganfall schnellstmöglich erkannt werden kann. Daher starten wir am 23. November eine breite Informationskampagne, um über Anzeichen zu informieren und um

schnellste Hilfe im Notfall aufzuzeigen. Wir wollen damit Leben retten,“ betont NÖGUS-Vorsitzender und Landesrat Martin Eichtinger und führt weiter aus: „Unser Ziel ist es, ein Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen und die Bevölkerung aufzuklären sowie bestmöglich zu unterstützen.“

Mag.^a Petra Zuser, Generaldirektor-Stv. der NÖ Gebietskrankenkasse: „Bei einem Schlaganfall zählt jede Sekunde. Indem wir das Bewusstsein der Menschen für die Symptome stärken, erhöhen wir auch die Genesungs-

chancen der Betroffenen. Damit es aber gar nicht erst zum Notfall kommen muss, setzt die NÖ Gebietskrankenkasse auf ein vielfältiges Präventionsprogramm – dazu zählen u. a. die Vorsorgeuntersuchung, die die frühe Identifikation von Risikofaktoren ermöglicht, und eine breite Palette an Ernährungs- und Bewegungswshops. Denn senkt sich durch einen gesunden Lebensstil der Blutdruck, so sinkt auch das Schlaganfallrisiko. Um sich niederschwellig mit dem Thema auseinanderzusetzen, werden in den Service-Centern der NÖGKK in St. Pölten und Baden zudem eigene Info-Ecken eingerichtet.“

Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt mit zunehmendem Alter: 8 von 10 Betroffenen sind älter als 60 Jahre.

„Deshalb haben wir einen Weiterbildungsschwerpunkt für unsere NÖ Sanitäterinnen und Sanitäter gesetzt, durch den das Fachpersonal auf diesem Themengebiet zusätzlich geschult und spezialisiert wird,“ unterstreicht NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichtinger und führt weiter aus: „Gemeinsam mit der FH St. Pölten, Vertretern des Roten Kreuzes NÖ und des Arbeitersamariterbundes NÖ, unter fachlicher Begleitung der Österreichischen Schlaganfall-Gesellschaft wurde ein Online-Tool entwickelt, das medizinisch fundiert in den unterschiedlichen Phasen des Schlaganfalls die optimale Versorgung aufweist.“

Das Rettungspersonal hat seit Jahresanfang laufend dieses E-Learning-

Modul genutzt und das erste Resultat ist bereits erfreulich: Bis Ende September 2019 haben diese Schulung bereits 6.000 Sanitäterinnen und Sanitäter erfolgreich absolviert. Das Online-Tool wird ab Jänner 2020 für alle Bürgerinnen und Bürger gratis unter www.vielgesundheit.at zur Verfügung stehen.

In Österreich ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Im Erwachsenenalter ist der Schlaganfall die Hauptursache für bleibende Behinderungen, etwa die Hälfte der Betroffenen haben nach einem Schlaganfall Beeinträchtigungen. Der FAST-Test unterstützt Sie dabei einen Schlaganfall rasch zu erkennen.

SCHLAGANFALL = NOTFALL!
Schnell-Check mit dem FAST-Test – ein Anzeichen genügt:

F FACE	A ARM	S SPEECH	T TIME
GESICHT	ARM	SPRACHE	ZEIT
Mundwinkel hängt?	Ein Arm schwächer?	Sprache undeutlich?	Sofort anrufen!



Das Herz von Schloss THALHEIM – Restaurant „Am Schlossgarten“

Lassen Sie sich von unserem Team kulinarisch, in den Mauern des geschichtsträgigen Ortes, verwöhnen und genießen Sie exklusive Speisen mit Blick in unseren Schlosspark. In unserer Speisekarte finden Sie österreichische und internationale Spezialitäten. Dazu legt unser Küchenchef, Patrick Marx, großen Wert auf den Einsatz möglichst saisonaler und naturbelassener Produkte aus unserer Region.

Kulinarische Highlights im stilvollen Ambiente

Gönnen Sie sich nach einem anstrengenden Tag kulinarische Highlights im abseits der Hektik im gemütlichen Schlossflair. Pausieren Sie mit Ihrer Familie bei einem herzhaften Mittagessen in unserem Restaurant „Am Schlossgarten“ oder starten Sie Ihren Tag im Schloss THALHEIM mit einem reichhaltigen Frühstück. - der wichtigsten Mahlzeit des Tages.

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag

Kontakt:

Schloss Thalheim
Thalheim 22
3141 Kapelln
Zwischen St. Pölten – Tulln

+43 (0)2784 / 200 79
reservierung@schlossthalheim.at

Programm **Aus- und Weiterbildung** für Gruppen-LeiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2020**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2020 wieder **kostenlose Seminare** an.

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

Emotionale Stärke in schwierigen Situationen - Vertiefung

Trainerin:

Mag.^a Anita Stadtherr

Termin: 27. Februar 2020

Nur wenn Sie sich selbst wohl fühlen, können Sie für sich und auch für andere Menschen Höchstleistungen bieten. Dabei sollte Ihnen bewusst sein, dass Sie täglich fremde Belastungen in sich aufnehmen, die Ihnen über einen längeren Zeitraum schaden können.

Im vertiefenden Seminar lernen Sie einfache und sehr wirksame Methoden kennen, durch die Sie regelmäßig Ihre eigene mentale Stärke und Gelassenheit trainieren können.

Kraftquellen im Alltag entdecken

Trainerin:

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Marianne Schindlacker

Termin: 5. März 2020

Dieser Tag soll bewusst machen, welche Gaben mir persönlich und täglich zur Verfügung stehen. Denkanstöße, kreative Gruppenarbeiten und Reisen in die Fantasie helfen, wieder neue Energie zu tanken.

Die Impulse des Tages sollen in Herz und Hirn landen und so weit bewegen, dass auch entsprechende Handlungen im Alltag folgen. Diese Form der Selbstsorge gibt Kraft für die Bewältigung des Alltags und hilft Grenzen wahrzunehmen.

Zeitmanagement für Engagierte

Trainerin:

Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt

Termin: 10. September 2020

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um Ihr Zeit- und Selbstmanagement auf den Prüfstand zu stellen.

Wie sehen Ihre Balance und Ihr Engagement in den einzelnen Lebensbereichen aus? Sind Sie damit zufrieden oder könnten Sie etwas verbessern?

Seminargewinn:

Durch das Ausschalten von „Störfaktoren“ können Sie Ihre persönlichen „Zeitdiebe“ minimieren. Sie haben mehr Zeit für das Wesentliche gewonnen und bringen Ihre Energien zielgerichtet zur Entfaltung.

Schwerpunktthemen:

- Erkennen der eigenen „Zeitdiebe“
- Meine sieben Schritte zum Erfolg – Von der Vision zur Aktion
- Die vier Säulen meiner Lebensqualität
- Meine Schlüsselaufgaben und Lebensrollen
- Meine Motivation – mein Engagement

Selbstwert und Achtsamkeit

Trainerin:

Mag.^a Christine Hackl, MSc

Termin: 24. September 2020

Beim Seminar Selbstwert und Achtsamkeit geht es darum, die bewusste Wahrnehmung zu fördern, um negative Automatismen zu unterbrechen und die Kontrolle für sich selbst und sein Leben in jeder Situation zurückgewinnen zu können. Durch gezielte Übungen kann dies ganz leicht in jeden Alltag (auch mit Beeinträchtigungen) integriert werden.

Durch einen gesunden Selbstwert sind wir Menschen in der Lage eine Situation zu bewerten, um dadurch handlungsfähig zu sein und Handlungen zu setzen oder Botschaften auszusprechen, die angemessen und notwendig sind.

Ziele und Inhalte:

- Achtsamkeit erlernen – durch gezielte Techniken
- Perspektivenübernahme erlernen
- Gefühle verstehen und verändern können

Anmeldung

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at unter Downloads und unter Service für SHG -> Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büro-Team:

Telefon: 02742 226 44

Mail: info@selbsthilfenoe.at

Weiterbildung als wichtige Basis der Selbsthilfe-Arbeit

Im Zuge der Aus- und Weiterbildungsseminare des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe fanden im Herbst das 3. und 4. Modul des 8. LeiterInnen-Lehrgangs und zwei weitere Seminare statt.



Am 12. September gab Tamara Lechner bei dem Thema „Das Gruppen-Gespräch gestalten“ Tipps für die Vor- und Nachbereitung von Gruppentreffen. „Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit“, hieß es am 10. Oktober. Dr.ⁱⁿ Monika Kobzina berichtete über die unterschiedlichen Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie deren Konzeption.

Zum Abschluss des 8. LeiterInnen-Lehrgangs überreichte Ronald Söllner an die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Dr.ⁱⁿ Barbara Frühwirt meinte am 19. September, dass wir mit ruhigem



Gewissen auch mal „NEIN SAGEN“ dürfen. Mag.^a Christine Hackl, MSc, referierte am 26. September zum Thema „Mein innerer Schweinehund und ICH – eine lebenslange Partnerschaft“.

Bin ich hochsensibel? Fachaustausch am Universitätsklinikum Tulln

Bereits zum dritten Mal organisierte SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Tulln und Prim. Prof. Dr. Aigner, Leiter der Erwachsenenpsychiatrie in Tulln, einen Fachaustausch zum Thema Hochsensibilität und ihre Bedeutung in der Gesellschaft.

Gleich zu Beginn wurde jeder der zahlreichen Gäste eingeladen, sich selbst einzuschätzen (hochsensibel oder nicht) und einen psychologischen Fragebogen auszufüllen, der auf die Pionierin der HSP-Forschung, Elaine Nancy Aron, zurückgeht. Denn schließlich ist es das Ziel jedes Fachaustausches das Thema Hochsensibilität in seiner ganzen Bandbreite zu erkunden, zu durchleuchten und öffentlich bekannt zu machen. Und wo beginnen, wenn nicht bei sich selbst?

Viele hochsensitive Menschen leiden an ihrer genetischen Begabung und erkranken an Körper, Geist und Seele.

Weil der Öffentlichkeit das Wissen um die Existenz der Begabung „Hochsensibilität“ fehlt, werden sie oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Da HSP mit ihrer besonderen Begabung nicht umgehen können, schürt das Unverständnis im (weniger sensiblen) sozialen Umfeld die Zweifel an der eigenen geistigen Gesundheit. Sie werden psychisch instabil und verfallen in Abhängigkeiten und Zwangsverhalten. Dabei ist der Beitrag besonders feinfühligere Menschen für die Allgemeinheit sehr wertvoll und wichtig.

Von diesem unerkannten Potenzial, das es zu wecken und anzuerkennen gilt, handelte auch der Fachvortrag der Psychotherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Heller.

In der Pause wurden die ausgefüllten Fragebögen von Studenten der Uni Krems ausgewertet. Und es war höchst interessant, dass die meisten Menschen, die sich selbst als hochsensibel eingestuft hatten, sich auch in der HSP-

Wahrscheinlichkeitszone der Fragebogenauswertung wiederfinden konnten.

Nach einer regen Diskussionsrunde verabschiedete SAG7-Obfrau Karin Novi die Teilnehmer. Sie zeigte sich von der wertschätzenden und offenen Atmosphäre berührt und stellte die Fortsetzung der erfolgreichen Fachaustausche in Aussicht. Denn jedes Stück mehr an öffentlicher Aufklärung führt zu größerer Akzeptanz – sich selbst und anderen gegenüber – und das ist der erste Schritt zur Heilung.



Karin Novi, Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Heller, Prim. Prof. Dr. Martin Aigner

Fotos: Universitätsklinikum Tulln

»tut gut«-Regionaltour: Fünf Termine, ein Ziel

LR Eichtinger: „Bringen dadurch die Themen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Vorsorge direkt zu den Menschen.“

Am 11. Oktober 2019 startete die »tut gut«-Regionaltour in der Region „NÖ-Mitte“ in der Styx-Remise in Ober-Grafendorf. Weitere Stopps waren am 25. Oktober in Oberwaltersdorf (Industrieviertel) bzw. am 22. November im Weinviertler Städtchen Hollabrunn.

„Wir schicken im Zuge dieser Roadshow die komplette »tut gut«-Angebotspalette auf die Reise. Alle interessierten Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher können wohnortnah sehen, hören und fühlen, was man für seinen eigenen Lebensstil im Alltag tun kann“, freut sich **Landesrat Martin Eichtinger** auf die neue und innovative Veranstaltungsreihe.

Buntes Programm für alle Altersgruppen

Unter dem Motto „Gesundheit macht Station“ wurde Jung und Alt untertags ein tolles Programm geboten. Eine Gesundheitsstraße, ein Live-Showkochen, ein Kindertheater mit Paul Sieberer, eine Lesung mit Wolfram Pirchner sowie Vorträge zu den Themen „Demenz“ und „Schlaganfall“ waren nur einige der Höhepunkte.

Bei den »tut gut«-Regionalgalas am Abend wurden verschiedenste Auszeichnungen an die »tut gut«-Programme »Gesunde Gemeinde«, »Gesunder Betrieb«, »Vitalküche«, »tut gut«-Wirt und »Gesunde Schule« vergeben. In der Region NÖ-Mitte und im Industrieviertel konnten somit 102 Auszeichnungen vorgenommen werden.

„Das zeigt, wie viele Ehrenamtliche im Gesundheitsbereich an einem Strang ziehen. Sie alle verfolgen – wie auch die Initiative »Tut gut!«, das Ziel, die Lebensjahre in Gesundheit zu steigern und dafür gebührt Ihnen ein besonderer Dank“, so **Landesrat Martin Eichtinger**.

2020 wird die Tour im März in den Regionen Mostviertel und Waldviertel fortgesetzt.

Die »tut gut«-Regionaltour im Überblick (jeweils 12.00 - 17.00 Uhr):

- Fr., 13. März 2020: Waldviertel/
Veranstaltungszentrum Moorbad Harbach
- Fr., 27. März 2020: Mostviertel/Stift Seitenstetten

Infos: www.noetutgut.at/regionaltour



Bei der »tut gut«-Regionalgala im Industrieviertel v.l.n.r.: Christa Kummer, Landesrat Martin Eichtinger, Alexandra Pernsteiner-Kappl (Leiterin der Initiative »Tut gut!«) und Günter Hütter (Vizebürgermeister der Marktgemeinde Oberwaltersdorf)

Foto: Klaus Ranger

Caritas

Diözese St. Pölten

PsychoSoziale Angebote

Netzwerk an Beratungs- und Hilfsangeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen.

T 02742 844 501

Rat&Hilfe

Beratungsangebote für Familien, Paare und Einzelpersonen

T 02742 35 35 10

Sozialberatung.Nothilfe

Ist eine Beratungsstelle für Menschen, die durch verschiedene Umstände in eine finanzielle Notlage geraten sind.

T 02742 841 390

Soma Sozialmarkt

Krems, Schrems, Zwettl

Der soma ist ein Lebensmittelgeschäft, in dem Menschen mit geringem Einkommen einkaufen können.

M 0676 83 844 629

www.caritas-stpoelten.at **Wir>Ich**

„Netzwerk Familie“ - Ihr persönlicher Schutzschirm

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

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

Die Ruhe weckt die Sorgen

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

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

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

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

FrüheHILFEN



NETZWERK FAMILIE

ist ein Angebot für

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

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

KONTAKT

Sabine Holzinger-Grath, BA
 Telefon: 0676 / 858 72 345 23
 Mail: netzwerkfamilie@noetutgut.at
 Web: www.noetutgut.at

CGM CLINICAL

Das modernste Klinikinformationssystem im Markt auf dem Weg zur Nummer 1 in Europa.

CGM CompuGroup Medical



Gemeinsam **Qualität** weiterentwickeln!

Vom 23. bis 24. September 2019 fand in Salzburg das **Basismodul „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“** im Rahmen der praxisorientierten Fortbildungsreihe „Selbsthilfe-Werkstatt“ statt. Als Referent konnte der **Diplom-Soziologe Erich Eisenstecken** vom Selbsthilfezentrum München gewonnen werden. Vertreterinnen themenübergreifender Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen aus sieben Bundesländern haben sich mit Definitionen, Qualitätsstandards und



mit Methoden der Selbsthilfeunterstützung auseinandergesetzt. Ein wesentliches Ergebnis der Fortbildung war, dass Selbsthilfeunterstützungsstellen zur Profil- und Qualitätsentwicklung einen gemeinsamen Orientierungsrahmen benötigen. NANES wird daher in den nächsten Monaten gemeinsam mit den Bundesländern an der Weiterentwicklung von Qualitätsstandards auf Basis nationaler und internationaler Standards arbeiten.

Fotos: NANES

Quelle: netzwerkINFO 3/2019

Selbsthilfe Burgenland - Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen ist neuer **NANES-Netzwerkpartner**

Die **Selbsthilfe Burgenland** ist seit Juni 2019 NANES-Netzwerkpartner und die Motivation zum Beitritt schildert der Obmann der Selbsthilfe Burgenland, Johann Wutzlhofer, nachfolgend:

In den Jahren 2018 und 2019 habe ich an NANES-Netzwerktreffen in Salzburg teilgenommen. Dabei hat sich die Erkenntnis vertieft, dass sich die Selbsthilfeunterstützung als weitere Säule im Sozial- und Gesundheitssystem etablieren wird und sich das auch auf die themenübergreifenden Landesdachverbände auswirken wird. Diese Position habe ich im Vorstand der Selbsthilfe Burgenland vertreten und wurde dabei vom vormaligen Obmann Arnold Fass unterstützt. Der Vorstand der SELBSTHILFE BURGENLAND (im Vereinsregister seit 2014 als

„Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen“) hat in der Folge beschlossen der Initiative NANES als Netzwerkpartner beizutreten.

NANES sehen wir unter anderem als Interessensvertretung der Selbsthilfe im Rahmen der themenübergreifend organisierten Landesdachverbände. Durch die Teilnahme und aktiven Mitwirkung an den Aktivitäten von NANES sehen wir neben dieser Interessensvertretung auch die Einbindung in aktuelle Entwicklungen im Selbsthilfebereich auf nationaler und internationaler Ebene. Dadurch kann auch die Selbsthilfeunterstützung im Bundesland gestärkt werden. Gestärkt werden wir auch durch die Erfahrungen anderer Bundesländer. So wurden wir von Herrn Ronald Söllner, NANES-Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzender des

Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, bei unseren ersten Aktivitäten, zum Beispiel Treffen der Burgenländischen Selbsthilfegruppen und Tag der Selbsthilfe, unterstützt.

Durch die Zusammenarbeit mit NANES kann die Darstellung der übergreifenden Perspektive zum Thema Selbsthilfe in der Öffentlichkeit angeregt und durch den gemeinsamen Austausch von Ideen forciert werden.

Johann Wutzlhofer
Obmann der Selbsthilfe Burgenland
www.selbsthilfe-bgld.at



NÖGKK **verstärkt** Psychotherapie-Angebot

Ausbau der Clearingstelle, höhere Tarife, Pilotprojekt mit Psychosozialem Dienst (PSD)

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) ermöglicht seit nunmehr 16 Jahren Psychotherapie auf Kassenkosten. Durch zwei Vereine, die allgemeine Psychotherapie anbieten und die Grundversorgung übernehmen, sind über 250 Therapeutinnen und Therapeuten in ganz Niederösterreich im Einsatz. Zusätzlich gibt es Verträge mit spezialisierten Instituten für die Psychotherapie besonders schutzbedürftiger Personengruppen, etwa Kinder und Jugendliche oder Menschen mit Essstörungen.

NÖGKK-Obmann Gerhard Hutter weiß, wie wichtig die Versorgung gerade in diesem sensiblen Bereich ist: „Wir haben unser Angebot in den letzten Jahren kontinuierlich ausgebaut, etwa Stundenkontingente erhöht und spezielle Therapien ermöglicht. Für Kinder und Jugendliche konnten wir sogar als erste Kasse einen unlimitierten Zugang zur Psychotherapie umsetzen.“

Mehr Geld, mehr Zeit

Die NÖGKK bietet Psychotherapie als Sachleistung über den Verein für ambulante Psychotherapie (VaP) und die Nö. Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung (NGPV) sowie in zahlreichen sozialen Institutionen wie Caritas der Erzdiözese St. Pölten und Wien, Hilfswerk NÖ, „Frauen für Frauen“ oder „die möwe Kinderschutzzentren GmbH“. Die letzte Tarifierhöhung erfolgte im April 2018. „Aufgrund der in der Gebarungsvorschaurechnung prognostizierten Steigerung der Beitragseinnahmen für das Jahr 2020 haben wir uns entschlossen, den Stundensatz für die kassenfinanzierte Psychotherapie ab 1. Jänner 2020 um 4,1 % zu erhöhen“, freut sich Obmann Hutter über das Ergebnis der jüngsten Vorstandssitzung.

Ebenso gab es grünes Licht für den Ausbau der Clearingstelle für Psychotherapie. Hier laufen seit 2013 die Fäden für die Vergabe von Therapieplätzen zusammen. Mit Beginn des kommenden Jahres werden sich noch mehr Fachleute – ausgebildete Psychotherapeutinnen und -therapeuten – um alle Anliegen kümmern. Auch die telefonische Erreichbarkeit wird von 30 auf 38 Stunden pro Woche ausgeweitet. Somit werden Wartezeiten verkürzt und es bleibt mehr Zeit für die Suche nach Krisen-therapieplätzen. Verstärkt wird künftig auch die Vernetzung der Leistungsanbieter.

Schnelle Hilfe für psychisch Schwerstkranke

Schnelle Hilfe gibt es für Menschen mit schwersten psychischen Störungen. In Niederösterreich werden jährlich über 4.000 betroffene Personen über den Psychosozialen Dienst (PSD)

betreut und behandelt; bei über 500 Patientinnen und Patienten ergibt sich aufgrund schwerwiegender Diagnosen wie Schizophrenie der Bedarf einer dringenden Psychotherapie. „Hier setzen wir mit unserem Pilotprojekt an“, so Obmann Hutter. „Ab 1. Oktober 2019 werden an vier Standorten, in denen längere Wartezeiten auf Einzeltherapieplätze bestehen, spezialisierte Behandlungen auf Kassenkosten angeboten.“ Die Standorte des PSD werden gemeinsam von der Psychosoziale Zentren gemeinnützige GmbH und der Caritas St. Pölten betreut, mit diesen beiden Institutionen werden neue Verträge abgeschlossen. Das Pilotprojekt läuft bis Ende 2022, die Evaluierung beginnt bereits ein halbes Jahr vorher.

15 Oberbank
JAHRE

Jede Bank kann ein Haus finanzieren.
Nicht jede die Träume, die dahinterstecken.

JETZT WOHNEN
Das Oberbank Online-Magazin
oberbank.at/jetztwohnen #jetztwohnen

Oberbank. Nicht wie jede Bank.

„Ich **kann**, ich **muss** – ich **WILL leben!**“



Sie hätte Porzellanmalerin werden wollen. Doch wie so oft kommt vieles anders. Diese Erfahrung musste Edeltraud (Traude) Maly aus Brunn am Gebirge in mehrfacher Hinsicht machen. Sie durfte im September ihren 80. Geburtstag feiern und erinnert sich: „In meiner Jugendzeit hatten wir in Linz/Walding einen Porzellanmaler. Ihm habe ich viel geholfen und Aufgaben übernommen, die er nicht machen wollte. Doch die Arbeit erwies sich als schwierig, da ich Linkshänderin bin und alles verkehrtherum denken musste. Dies wirkte sich besonders bei Arbeiten mit der Drehscheibe aus. Mehr als einmal habe ich dabei Teller runter geschmissen“, erzählt sie mit einem Lächeln, während sie an Wollsocken weiterstrickt.

Denn die Liebe zur Handarbeit ist ihr seit ihrer Kindheit geblieben. Ob Stricken, Perlenstickerei oder Häkeln: „Meist beginnt die erste Schicht nach dem Frühstück und dauert bis Mittag. Mein Mann, Peter, kocht und verschafft mir dadurch ca. 1 Stunde Pause. Nach dem Essen geht es weiter bis zum Abend“, erzählt sie mit spürbarer Freude. Und eben diese Handarbeit half ihr über die schwere Zeit hinweg.



Verdienstzeichen-Überreichung mit Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser

Denn Ende der 1960er-Jahre – sie arbeitete damals in einer Konditorei in Linz – begann eine undefinierbare Heiserkeit. „Kehlkopfentzündung“, lautete jahrelang die Diagnose. Da ihr Hausarzt in Urlaub war, ging sie nach sechs Jahren zu einem anderen Arzt. „Dieser ließ mich gar nicht mehr nach Hause gehen und schickte mich sofort ins AKH Linz. Dort machte man eine Stimmband-Abschabung. Aufgrund des Ergebnisses – Kehlkopfkrebs – überwies man mich zu einem Spezialisten an die Uniklinik Graz.“ Mit nachdenklicher Miene erinnert sich Traude: „Ich sehe noch diesen großen, weißhaarigen, dünnen Arzt vor mir und höre seine Stimme: ‚Für Sie kann ich leider nichts mehr machen. Es ist schon zu spät!‘ Auf die Frage, wie lange ich noch zu leben hätte, gab er mir ein halbes Jahr.“

Einfach aufgeben und auf das Ende warten war ihr jedoch zu wenig. Es folgte eine intensive Strahlentherapie, welche teils schwere Verbrennungen verursachte. „Unter dem Kinn konnte ich die Haut abziehen.“ Das Ergebnis: Aus einem Tumor wurden drei. Den empfohlenen Weg zurück nach Graz verweigerte sie – „da sterbe ich lieber“ – und ging zu den Barmherzigen Schwestern in Linz. Dort fand sie einen hoffnungsvollen Arzt: „Das machen wir schon – wir werden operieren. Ich werde einmal ‚reinschauen‘, wie es aussieht. Sollte es – was ich nicht glaube – zu schlimm sein, mache ich wieder zu“, versprach ihr der Mediziner.

Bei der OP am 11. März 1974 wurde ihr im Zuge einer Laryngektomie der Larynx entfernt. Dabei handelt es sich um einen Teil der Kehle, der die Stimmbänder beherbergt sowie Nase und Mund mit den Lungen verbindet. „Ich

habe nur noch die Speiseröhre und die Luftröhre bis zum Halsansatz. Riechen sowie durch Mund und Nase atmen kann ich nicht mehr“, erläutert Traude.

Nach vier Wochen Krankenhaus, wieder zu Hause, „war kein Mensch da, der mir helfen hätte können – nicht im persönlichen Umfeld und auch kein für mich passender Logopäde. Einen für sprachgestörte Kinder fand ich. Dieser gab mir ein Buch und meinte ‚lesen Sie mir etwas vor‘. Dies klang wie ein schlechter Scherz – ich brachte keinen Ton heraus, stand auf und ging.“ So probierte Traude ob beim Kochen, im Alltag und insbesondere bei der Handarbeit auf ihre eigene Weise zu sprechen und sagte sich Gedichte auf, die sie in Jugendtagen gelernt hatte.

„Innerhalb von drei Monaten konnte ich wieder soweit sprechen, dass man mich verstand – es klang lediglich etwas heiser. Selbst der mich behandelnde Primar meinte, er habe noch nie jemanden gesehen, der so schnell sprechen gelernt habe“, erzählt Traude mit dem ihr eigenen, sympathischen Lächeln. Und auf seine Frage, wie sie es gemacht habe, meinte sie nur: „Ich habe keine Ahnung.“

Auf diesem schwierigen Weg half ihr auf besondere Weise ihre positive Lebenseinstellung: „Ich kann, ich muss – ich WILL leben!“ Daraus resultierend fuhr sie in dieser psychisch und physisch schwierigen Zeit mit ihrer besten Freundin, einer Krankenpflegerin, nach Griechenland. Dort, auf der Insel Kos, wohnte neben ihr ein Herr namens Peter Maly. Er erkannte im Zuge der gemeinsamen Gespräche bald die schwierige persönliche Situation von Traude. „Mich würde das nicht



Seite 16: Edeltraud und Peter Maly genießen ihr gemeinsames Leben und Spaziergänge im herbstlichen Brunn am Gebirge.

Oben links: Überreichung in Innsbruck

Oben rechts: Besonders viel Freude hat Traude bei der Perlenstickerei. Im Jahr strickt Traude rund 120 Paar Wollsocken.

stören ...“, meinte Peter in Bezug auf ihre Krankheit auf besonders respektvolle Weise. Der Grundstein für eine gemeinsame Beziehung war gelegt.

1988 zogen Peter und Traude in eine neue Wohnung nach Brunn am Gebirge. Dort gab es zu dieser Zeit ein „Krätzfest“. Einer der Gäste meinte, sein Vater habe ein ähnliches Leiden. Der Vater war damals bereits bei einer Selbsthilfegruppe in Wien und nahm Traude mit zu den Treffen. Aufgrund ihrer freundlichen Art und der Tatsache, dass sie trotz der Laryngektomie relativ gut reden konnte, übertrug man ihr bald die Agenden des Controllings und später der Kassierin. 1995 gründete sie eine eigene Selbsthilfegruppe für Niederösterreich/Burgenland. Großartige Unterstützung bekam sie in dieser Zeit – und bekommt sie bis heute – von Primarius Robert Pawelka, dem damaligen Leiter der HNO-Abteilung im Landeskrankenhaus Wr. Neustadt.

Gemeinsam mit Ehemann Peter folgte 1996 die Gründung des Vereins der Kehlkopfloren und Halsatmer Österreichs. Edeltraud Maly leitet diesen bis heute als Präsidentin, Peter kümmert sich als Generalsekretär und „Mädchen für alles“ unter anderem um Termine, Verhandlungen und Compu-

terangelegenheiten. In den Anfangsjahren unterrichteten sie in Gesundheits- und Krankenpflegeschulen, „und ich musste oft 3-4 Stunden sprechen. Ein Logopäde meinte damals ‚sie reden jetzt schon eine halbe Stunde durch – wann holen Sie Luft?‘ Nun, mithilfe meiner Technik ist mir dies möglich, indem ich die aufströmende Luft nutze, um mit den ‚Pseudostimmbändern‘ (Anm.: Schleimhautfalten) Töne und die Sprache zu erzeugen.“

Diesen Unterricht wie auch die monatlichen Besuche in den Kliniken Krems und St. Pölten hat das Paar aus gesundheitlichen Gründen mittlerweile stark reduziert. „Wir besuchten oft auf ihre Bitte hin Betroffene und Angehörige, um ihnen mit unserem Wissen zu helfen und Mut zu machen. Doch bei Peter wurde das Gehör zunehmend schlechter und er hatte einen Schlaganfall. Auch für mich wird es zunehmend anstrengender. Heute können wir fast nur noch in Kliniken in Wien für Beratungen zur Verfügung stehen“, bedauert Traude.

In den vergangenen Jahrzehnten konnten sie viel für Betroffene bewegen. So schafft der gute Kontakt zu C.E.L. (Europäische Konföderation der Laryngektomierten) wie auch zum Rehasentrum in Bad Reichenhall für Betroffene einen verbesserten Zugang zu Informationen und Therapien. In Bad Reichenhall liegt beispielsweise das Hauptaugenmerk auf das Erlernen der Ruktussprache (Rülpssprache). Der tägliche Kontakt zu Logopäden ist dabei überaus hilfreich. Mehr als

600 Betroffene profitierten bereits von diesem Angebot.

Das Gemeinsame steht für Traude und Peter in der Selbsthilfe wie auch im Privatleben im Vordergrund. Für dieses außergewöhnliche Engagement erhielten beide am 2. Juni 2016 das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich aus den Händen der damaligen Bundesministerin für Gesundheit Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser, MAS. Weiters durfte Edeltraud Maly am 4. Oktober 2015 in Innsbruck den „life award“ entgegennehmen – eine Auszeichnung für 20 Jahre Verdienste in der Betreuung und Versorgung kehlkopffoperierter Personen.

„Die Hoffnung sollte man niemals aufgeben. ‚So lange kann man damit leben?‘, sind viele bei Beratungsgesprächen erstaunt. Dieses Gefühl, anderen zeigen zu dürfen, dass es trotz einer derart schweren Erkrankung weitergeht, hat auch mir persönlich viel Kraft gegeben. Dieses wunderbare Erlebnis wünsche ich auch vielen anderen Betroffenen“, meinte Edeltraud Maly zum Abschluss.

Text: Xaver Lahmer

Fotos: Xaver Lahmer, zVg

INFO

Verein der Kehlkopfloren und Halsatmer Österreichs, Landesverein NÖ - Bgld. Peter Maly
Telefon: 0664 462 37 04
Mail: info@halsatmer.at
Web: www.halsatmer.at

Gesundheitsmessen, die 3. NÖ Freiwilligenmesse und andere Veranstaltungen brachten interessante Gespräche

Ein wesentlicher Punkt in der Arbeit des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe war in den vergangenen Monaten die Teilnahme bei öffentlichen Veranstaltungen und diversen Messen.

3. NÖ Freiwilligenmesse

Am 10. November präsentierte der Dachverband NÖ Selbsthilfe seine Arbeit bei der 3. NÖ Freiwilligenmesse im Landhaus St. Pölten. Mitglieder des Vorstands und der Selbsthilfegruppen informierten Landesrätin Mag.^a Christiane Teschl-Hofmeister und die Besucher über die Möglichkeiten zum freiwilligen Engagement in der Selbsthilfe.

Gesundheit für SIE

„Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen“ – unter diesem Motto stand am 8. und 9. November im WIFI St. Pölten die Frauen-Gesundheitsenquete „Gesundheit für SIE“.

Am Programm der 17. Frauengesundheitsmesse standen Vorträge zum Frauenbild in der heutigen Gesellschaft und zur Bedeutung des Selbstwerts. Ergänzt wurden die Beiträge um prak-



tische Tipps bei hoher Arbeitsbelastung oder gesundheitlichen Beschwerden.

Zum heiteren Abschluss der Messe bot Dr.ⁱⁿ Alexandra Meixner, Gynäkologin und Sexualtherapeutin, in ihrem Kabarett „Mythen rund um die weibliche Sexualität“ einen humoristischen Streifzug durch die weibliche (und männliche) Sexualität. Mit ihrer Offenheit und Eindeutigkeit, die Dinge anzusprechen, ließ sie für Zweideutigkeiten keinen Platz.

Messe Gesund & Wellness Tulln

„Es gab einige gute Beratungsgespräche – auch das Werbematerial fand Anklang“, resümierte Doris Weisel. Sie stand abwechselnd mit VertreterInnen der Selbsthilfegruppen aus dem Raum Tulln von 8. bis 10. November auf der Messe „Gesund & Wellness“ auch für Fragen betreffend des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe zur Verfügung.



Rauchfrei-Telefon startet Aktion „NOVEMBER RAUCHFREI“

Rauchfreie Gastronomie ist gute Gelegenheit für persönlichen Rauchstopp



NÖGKK-Dir. Günter Steindl, LR Ulrike Königsberger-Ludwig, Mag.^a Sabine Leeb (Klinische Psychologin, Rauchfrei-Telefon) Foto: NÖGKK

Mit 1. November 2019 trat das Rauchverbot in der österreichischen Gastronomie in Kraft. Rauchen ist somit in allen Räumlichkeiten der Gastronomie aus Gründen des Nicht-raucherschutzes nicht mehr zulässig. Vor diesem Hintergrund machen NÖ Gesundheitslandesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig sowie Günter Steindl, Direktor der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK), nun auf die Aktion „NOVEMBER RAUCHFREI“ aufmerksam, in deren Zuge Raucherinnen und Raucher, die etwas verändern möchten, besonders motiviert und unterstützt werden sollen.

„Rauchen ist eine Suchterkrankung und ein Gesundheitsrisiko. Daran besteht kein Zweifel“, begrüßt Königs-

berger-Ludwig die Initiative des Rauchfrei-Telefons bei der NÖGKK. In Niederösterreich seien etwa 25 % Raucherinnen und Raucher, 20 % davon würden täglich zur Zigarette greifen. Die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören sei hingegen eine hohe, meint Königsberger-Ludwig. 58 % hätten schon versucht das Rauchen aufzugeben, 36 % mehr als einmal. „Viele sind mit dem eigenen Rauchverhalten unzufrieden. Die rauchfreie Gastronomie ist deswegen eine gute Gelegenheit, um Raucherinnen und Raucher, die den Rauchstopp schon längere Zeit in Erwägung ziehen, eine entsprechende Hilfestellung zu geben“, zeigt sich Königsberger-Ludwig überzeugt.

„Je normaler es ist in der Umge-

bung nicht zu rauchen, desto leichter ist es für die Menschen, auch rauchfrei zu bleiben“, ergänzt Günter Steindl und lädt alle ein, die bei der Aktion mitmachen wollen, sich an das Rauchfrei-Telefon zu wenden. Je nach Zielsetzung – ob rauchfrei bleiben, rauchfrei werden oder eine einmonatige Rauchpause einlegen – bietet das Rauchfrei-Telefon telefonisch und auf der Website unterschiedliche Arten der Motivation und Unterstützung an. „Alle Raucherinnen und Raucher, die sich ein Leben ohne Abhängigkeit wünschen, können sich unter der Telefonnummer 0800 810 013 kostenlos beraten lassen und Hilfe bei der Tabakentwöhnung durch Gesundheitspsychologinnen des Rauchfrei-Telefons erhalten.“

Erfolgreiche Vernetzung für **Gleichbehandlung** und **Antidiskriminierung**

Schwerpunkt: barrierefreie Gestaltung von Internetseiten öffentlicher Stellen

Mitte Oktober 2019 fanden in St. Pölten die Konferenzen der Gleichbehandlungsbeauftragten, der Antidiskriminierungsbeauftragten und der Behindertenanwaltschaften der Länder mit unterschiedlichen Themen-Schwerpunkten statt.

VertreterInnen der Bundesländer und des Bundes berieten vier Halbtage unter dem Vorsitz von NÖ GBB Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach. Auch die beiden Landesrätinnen Mag.^a Christiane Teschl-Hofmeister und Ulrike Königsberger-Ludwig besuchten die Tagungen und richteten Begrüßungsworte an die TeilnehmerInnen.

Diese Konferenzen finden jährlich abwechselnd über Einladung eines Bundeslandes statt. Sie bieten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und zu netzwerken.

So haben sich die Gleichbehandlungs-Beauftragten zum Themen-Schwerpunkt „Geschlecht“ ausgetauscht

und die Antidiskriminierungs-Beauftragten der Bundesländer u. a. zu „Ethnie“ und „Religion“. Eine Reihe von Fachvorträgen von ExpertInnen zu Themen wie „sexuelle Belästigung im österreichischen Recht“, „Kopftuchverbot in Kindergärten“ und „Mobbing/Belästigung im Internet“ gaben bei den diesjährigen Konferenzen neue Anregungen und Informationen.

Am dritten Tag ging es um den **Schwerpunkt „Behinderung“**.

Die Antidiskriminierungs-Beauftragten und Behinderten-AnwältInnen der Bundesländer befassten sich intensiv mit der Umsetzung einer EU-Richtlinie zur Barrierefreiheit von Websites und mobilen Anwendungen öffentlicher Stellen. Ziel ist, dass Internetseiten und auch mobile Anwendungen des Bundes, der Bundesländer (somit auch die Website des Landes NÖ), der Gemeinden und Gemeindeverbände, u.v.m. barrierefrei zugänglich sind.

Die Umsetzung dieser EU-Richtlinie erfolgte in den Bundesländern unterschiedlich; für Niederösterreich wurde die Richtlinie im **NÖ Antidiskriminierungsgesetz 2017** (= NÖ ADG 2017) umgesetzt.

- Zunächst haben Websites **„Barrierefreiheits-Erklärungen“** zu enthalten. Darin wird u.a. über Beschwerdemöglichkeiten informiert, wenn NutzerInnen Mängel bei der Barrierefreiheit feststellen. Ist für eine sehbehinderte Person zB eine Internetseite nicht zugänglich, weil es keine Bild-Beschreibung gibt oder das Lesegerät

INFO

Die **NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte** hilft bei Diskriminierungen auf Grund von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit, Religion/Weltanschauung, Behinderung, Alter und sexueller Orientierung. Sie ist zuständig wenn sich DienstnehmerInnen des Landes und der Gemeinden am Arbeitsplatz diskriminiert fühlen.

Die **NÖ Antidiskriminierungs-Stelle** hilft Bürgerinnen und Bürgern, wenn diese sich auf Grund der oben genannten Diskriminierungsgründe von öffentlichen Stellen des Landes und der Gemeinden benachteiligt fühlen. Die Gleichbehandlungsbeauftragte ist weisungsfrei, unabhängig und zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Beratung kann auch anonym erfolgen.

Kontakt: Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach
Telefon: 02742 9005 16212
Mail: post.gbb@noel.gv.at



Antidiskriminierungs-Beauftragte der Bundesländer mit Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig, am 22. Oktober 2019



Gruppenbild der Antidiskriminierungs-Beauftragten und Behinderten-AnwältInnen der Bundesländer mit Landesrätin Mag.ª Christiane Teschl-Hofmeister am 23. Oktober 2019.



Landesrätin Mag.ª Christiane Teschl-Hofmeister begrüßt die TeilnehmerInnen der Konferenz der Antidiskriminierungs-Beauftragten und Behindertenanwaltschaften der Länder, am 23. Oktober 2019.

Fotos: Xaver Lahmer

Texte nicht lesen kann, kann diese Barriere an den Homepage-Betreiber gemeldet werden. Dieser hat eine mögliche Beseitigung der Barriere zu prüfen, diese gegebenenfalls zu beseitigen und die jeweilige Person über das Prüfungsergebnis zu informieren.

- Wird die Barriere nicht entfernt, sieht die EU-Richtlinie einen „**Durchsetzungsmechanismus**“ vor: Nach dem NÖ ADG 2017 ist dies die **NÖ Antidiskriminierungs-Stelle**.

Entfernt der Homepage-Betreiber die Barriere nicht, können sich Nutzerinnen und Nutzer an die NÖ Antidiskriminierungsstelle zur Durchführung einer Prüfung ihrer Beschwerde wenden.

Bundes-Behindertenanwalt Dr. Hansjörg Hofer berichtete über die Pläne für den künftigen Nationalen Aktionsplan Behinderung 2021-2030. Die Länder werden dabei unter anderem in den Arbeitsgruppen/Teams mit-

arbeiten. In der Diskussion wurden auch Themen wie der geplante Inklusionsfonds und eine bessere Sozialversicherung für Menschen mit Behinderungen in Werkstätten angesprochen.

BLUTZUCKERMONITOR

EINFACHE BEDIENUNG

RASCHES ERGEBNIS

GERINGE BLUTMENGE

Modell **Fora G21d**

Modell **Uright TD-4235**

HÖCHSTE QUALITÄTSSTANDARDS

Wir sind ein österreichisches Unternehmen, spezialisiert auf die Bereiche Medizintechnik, Hygiene und Therapie. Unsere Stärken liegen vor allem in der hohen Qualität unserer Produkte sowie in den **ausgezeichneten Serviceleistungen** unseren Kunden gegenüber.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Drott Medizintechnik GmbH
 Ricoweg 32d, 2351 Wiener Neudorf
 Tel. +43 2236 660 880-0
 office@drott.at | www.drott.at

T +43 2236 660 880-0 | www.drott.at

Rheumatag in St. Pölten

Auf Einladung der Rheumaliga und in Zusammenarbeit mit der Leiterin der Selbsthilfegruppe Rheuma St. Pölten, Frau Gerda Pieringer, fand am 4. Oktober in der Fachhochschule St. Pölten der 3. Rheumatag statt. Viele Betroffene, Angehörige und Interessierte fanden zu den unterschiedlichsten Themenbereichen Informationen und Hilfe, welche von einem hochkarätigen Ärzteteam angeboten wurde.

Die Besucher konnten sich auch in der angebotenen Industriestraße und bei den Ständen der Selbsthilfegruppen ausreichend Informationen einholen. Zum Nachlesen wurde viel Infomaterial über rheumatische Erkrankungen sehr gerne mit nach Hause genommen.

Gerda Pieringer bedankte sich in ihrer Ansprache bei allen Mitwirkenden ÄrztInnen und ReferentInnen für ihre ehrenamtliche Unterstützung und

bei allen Partnern und Sponsoren für die freundliche Unterstützung. Ein herzliches Dankeschön richtete sie auch an die Präsidentin der Rheumaliga, Frau Gertraud Schaffer, und an alle UnterstützerInnen der Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen für die Standbetreuung.

Fotos: Xaver Lahmer

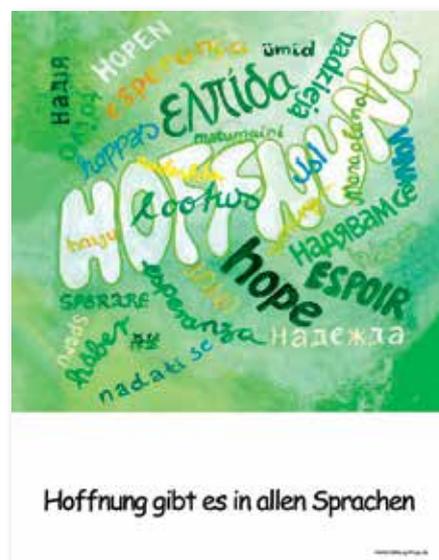


Hoffnung als Kraftquelle

Im Landesklinikum Zwettl gibt es einen „Hoffnungsspaziergang“. Gestaltet von einer Arbeitsgruppe des Landesklinikums unter Leitung der deutschen Pflegewissenschaftlerin Angelika Zegelin wurden im Erdgeschoß elf große Bilder, Fotos und Sprüche aufgehängt, die zum Bewegen, Verweilen, Schauen und Nachdenken anregen.

Die Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs Gruppe Zwettl, unter der Leitung von Ruth Abel, hatte die Gelegenheit,

mit Frau DGKP Stefanie Bruckmüller Gedanken zum Thema Hoffnung zu besprechen und gemeinsam zu den einzelnen Stationen zu spazieren. Dieser „Hoffnungsspaziergang“ steht auch für Patienten, Besucher und Mitarbeiter offen. Körperliche und geistige Bewegung tragen zur schnelleren Genesung bei. Hoffnung ist eine elementare menschliche Erfahrung und für uns alle eine große Kraftquelle.



Gesund mit Österreichs stärkster Jod-Schwefelquelle



Der gesundheitliche Nutzen von Schwefelwasser ist unbestritten. Die Bäder wirken wohltuend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Schwefel ist ein echter Kraftstoff der Natur. Im Kurzentrum Ludwigstorff ist man zu Recht stolz auf die hauseigenen Quellen mit der höchsten Schwefelkonzentration in ganz Österreich. „Eine günstige Wirkung des zweiwertigen Schwefels ist aus der Grundlagenforschung und Empirik für degenerative Erkrankungen, extraartikulären Rheumatismus, rheumatoide Arthritis, posttraumatische Schäden, postoperative Zustände und Hauterkrankungen bekannt. Mit seiner Heilkraft hat das Schwefelwasser neben unseren aktiven und passiven Therapien bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch bei Erkrankungen der Haut einen besonderen Stellenwert“, sagt die ärztliche Leiterin des Kurzentrums Ludwigstorff, Rheumatologin Dr. Gabriele Eberl. Der Schwefel gelangt über die Haut und Atemwege in den Körper; neben der Entspannung bewirken die Bäder eine Steigerung der Hautdurchblutung, Stoffwechselaktivierung und Beeinflussung des Immunsystems. „Nach ärztlicher Verordnung wird in Bad Deutsch-Altenburg ein individuell maßgeschneiderter Therapieplan mit aktiven heilgymnastischen Übungen, Kraft- und Ausdauertraining sowie Sensomotorik angeboten. Physikalische Maßnahmen, Elektrotherapien, Massagen, psychologische Beratungen mit

Entspannungstechniken sowie Beratungen zur Lebensstilmodifikation runden das Programm ab, allerdings die Kombination von Schwefelbädern mit Schlamm packungen dürfen nach Ausschluss von Kontraindikationen nie fehlen und sind bei den Patienten sehr beliebt“, betont Dr. Eberl.

Das zweite große Anwendungsgebiet sind Hauterkrankungen. Der gelöste Schwefelwasserstoff kann sehr rasch die Haut durchdringen und bewirkt bei Psoriasis und Neurodermitis Juckreizlinderung, Rückgang der Effloreszenzen bis hin zur Abheilung. Diese Wirkung wird durch UVB-Bestrahlung und diverse Salbenwickel verstärkt sowie Maßnahmen zur allgemeinen Beruhigung und Stressreduktion ergänzt.

Aktive Bewegung und mentale Gesundheit

Darüber hinaus bietet das Kurzentrum Ludwigstorff seinen Gästen sportliche, aktive Freizeitmöglichkeiten wie Pilates, Qi Gong, Yoga, Rücken Fit, Bewegung ohne Belastung, Schwung- und Aqua-Gymnastik, Nordic Walking oder aktives Dehnen. Je nach Belastbarkeit werden unterschiedliche Aktivitätslevel berücksichtigt. Die mentale Gesundheit im Fokus und um nachhaltig eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu erreichen, wird ein vielseitiges Angebot an Entspannungstrainings angeboten, wo jedermann Entspannungstechniken auch für zuhause erlernen kann.

KURZENTRUM LUDWIGSTORFF

Badgasse 21-24, 2405 Bad Deutsch-Altenburg, Tel. 02165 62617
rezeption@kur-l.at, www.kur-l.at



Selbsthilfe nach Krebs-Kittsee-Hainburg

„Ein Gespräch in der Gruppe hilft oft besser als so manches Pülverchen“

Wir Frauen der Selbsthilfe-Gruppe „Brustkrebs“ haben 1994 den Verein gegründet, um mit dieser Krankheit besser umgehen zu können.

In Gesprächen mit Gleichbetroffenen, deren Angehörigen und Interessierten bieten wir nun seit 25 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe.

Für spontan Hilfesuchende sind WIR jederzeit erreichbar.

Der Bogen unserer Gesprächsthemen spannt sich von über „Alles SAGEN KÖNNEN“ bis „Zuhören“.

Herbert Oth übernahm den Vorsitz für den Verein 2006, als wir ihn für alle Betroffenen einer Krebserkrankung öffneten.

Wir nehmen aktiv an Veranstaltungen zum Thema „Gesundheit“ teil und organisieren dazu auch Vorträge mit Experten. Wir bieten alljährlich selbstgefertigte Artikel bei Weihnachts- und Ostermärkten an. Darüber hinaus treffen wir uns im Advent und Fasching zum besinnlichen und fröhlichen Beisammensein. Die gemeinsame Kommunikation und Gesellschaftspflege ist für uns ein wesentlicher Teil der Vereinstätigkeit. In den Kliniken Hainburg und Kittsee haben wir seit unserem Bestehen die Möglichkeit, Besprechungen und Veranstaltungen abzuhalten.

Unseren Vereins-Statuten entsprechend spenden wir alljährlich aus den Verkaufserlösen unserer Märkte, u.a. an die oben angeführten Kliniken,

namhafte Beträge. Die Gesamtsumme seit Bestehen unserer Tätigkeit beträgt dieses Jahr bereits 47.000,- Euro.

Ebenso ein herzliches DANKE an Herrn Direktor Friedrich Eisenbock für die Bereitschaft einer zukünftigen Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe. Ab jetzt dürfen wir auch im Kurzentrum Ludwigstorff in Bad Deutsch-Altenburg Themenmärkte und Info-Veranstaltungen abhalten.

„Immer, wenn du meinst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her, dass du es noch einmal wieder zwingst und von Sonnenschein und Freude singst, leichter trägst des Alltags harte Last und wieder Kraft und Mut und Glauben hast“.

Lukas 11, Vers 2



AK NIEDERÖSTERREICH

MIT DER AK NIEDERÖSTERREICH BESTENS BERATEN.

Markus Wieser
AK Niederösterreich-Präsident
ÖGB NÖ-Vorsitzender

noe.arbeiterkammer.at

Selbsthilfe in der GuKPS Mistelbach

Gemeinsam mit Herbert Oth, Selbsthilfegruppe nach Krebs-Kittsee-Hainburg und Vizepräsident des KOBV – der Behindertenverband, brachte Manuela Kraus den SchülerInnen der 3A der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Mistelbach die Tätigkeit der Selbsthilfe und des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe näher. Neuerungen seit Herbst 2016 kamen ebenso zur Sprache wie künftige Vorhaben – beispielsweise die geplante Kooperation mit Sonderkrankenanstalten. Herbert Oth als selbst Betroffener fügte hinzu: „Selbsthilfe ist auch Kommunikation, Motivation, Selbstbewusstsein und Respekt. Denn: Menschenwürde ist unantastbar.“



1. NÖ Krebsinformationstag

In der Karl Landsteiner Privatuniversität in Krems fand am 25. Oktober im Beisein von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner der erste NÖ Krebsinformationstag statt.

Im Mittelpunkt der öffentlich und kostenlos zugänglichen Veranstaltung standen die Themen Brust-, Darm- und Lungenkrebs.

Hochrangige ÄrztInnen sowie ExpertInnen aus dem Gesundheitsbereich

referierten zu den bereits genannten Krebsarten, wie sie entstehen und wie sie behandelt werden.

Ziel der Veranstaltung war es umfassend über die Möglichkeiten der Früherkennung, über die Risikofaktoren, die Behandlung und die Versorgung zu informieren.

Die Sonderausstellung „Blickpunkt Krebs“ erlaubte zudem eine besondere Perspektive auf das Leben mit Krebs.



Foto: NLK Burchhart

Selbsthilfe trifft Klinikum - Interessanter, konstruktiver Gedankenaustausch bei den Partnerforen

Im Rahmen des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“ luden im Herbst wieder SelbsthilfepartnerInnen in einigen NÖ Landes- und Universitätskliniken zu Partnerforen ein.

„Diese Treffen sind ein wesentlicher Punkt im Jahresablauf von Selbsthilfegruppen, da man bei diesem Anlass in ungezwungener Atmosphäre Gedanken

und Ideen austauschen sowie die Zusammenarbeit mit den Kliniken weiter verbessern kann“, betont Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

In vielen Kliniken – so auch im Landesklinikum Hohegg – ist die Wertschätzung der Selbsthilfe gegenüber spürbar. Dies zeigte sich nicht zuletzt

bei der Übergabe des Reinerlöses des Sommertheaters an die Selbsthilfegruppe „Lungenkrebsforum Austria“.

„Die Verleihung des Zertifikates zum ‚Selbsthilfefreundlichen Klinikum‘ hat uns schon vor sechs Jahren gefreut. Auch weiterhin wollen wir uns durch eine wertschätzende und enge Zusammenarbeit der Auszeichnung würdig erweisen. Mit der Veranstaltung des Sommertheaters wird sich die Klinikleitung weiterhin bemühen auch andere Selbsthilfegruppen – welche eng mit dem Klinikum zusammenarbeiten – zu unterstützen“, so die Klinikleitung im Rahmen der Scheckübergabe.

In folgenden Kliniken fanden im Herbst Partnerforen statt:

- 7. Oktober – Landesklinikum Klosterneuburg
- 24. Oktober – Landesklinikum Hohegg
- 30. Oktober – Landesklinikum Waidhofen an der Ybbs
- 8. November – Universitätsklinikum St. Pölten
- 13. November – Landesklinikum Lilienfeld
- 5. Dezember – Landesklinikum Hollabrunn
- 9. Dezember – Landesklinikum Scheibbs



Mit Stolz wird der Scheck an den Vertreter der Selbsthilfegruppe „Lungenkrebsforum Austria“ übergeben. (V.l.): Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schnider (Ärztlicher Direktor); Mag.(FH) Herbert Karner (Kaufmännischer Direktor); Dr. Franz Buchberger (Obmann der Selbsthilfegruppe „Lungenkrebsforum Austria“); Dipl. KH-BWⁱⁿ Christa Grosz, MBA, MBA (Pflegedirektorin); DGKP Ilse Kleinrath, MBA (stv. Pflegedirektorin); Barbara Merschitz (Selbsthilfepartnerin); Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Schenk, MSc, MBA (Abteilungsleiter Pulmologie)

Foto: LK Hohegg

NÖGKK lud zur „Gesundheit für SIE“

Gesundheit, Vorsorge, Fitness und Lifestyle - Gesundheitsministerin Zarfl zu Besuch auf der 17. Frauengesundheitsmesse im WIFI St. Pölten

„Als Frau durchs Leben: Stark in allen Lebensphasen“, lautete das Motto der diesjährigen „Gesundheit für SIE“, am 8. und 9. November 2019, im WIFI St. Pölten. Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) und ihre Gesundheitspartner boten bei der beliebten Frauengesundheitsmesse zwei Tage lang spannende Vorträge, Bewegung zum Mitmachen und vielfältige Gesundheits-Checks. Mag. Dr. Brigitte Zarfl, Bundesministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, überzeugte sich vor Ort vom breiten Gesundheits-Mix: „Frauen sind in allen Lebensphasen stark gefordert. Beziehungen, Partnerschaft, Kinder, Karriere – all diese Mehrfach-Rollen gilt es zu bewältigen. Wichtig ist, auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu hören. Gesundheitsmessen sind eine gute Gelegenheit um sich über Gesundheitsförderungsangebote zu informieren.“

Auf der Bühne widmete sich die Keynote von Autorin und Ärztin Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger den Herausforderungen als Frau in der Gesellschaft. Und auch bei den darauffolgenden Fachvorträgen standen As-



GR Carola Felsenstein, Mag.^a pharm. Elisabeth Biermeier (Apothekerkammer NÖ), LR Ulrike Königsberger-Ludwig, Vera Sares (WKNÖ), Gerda Schilcher (AKNÖ), Obmann-Stv. Michael Pap, Dir. Dr.ⁱⁿ Martina Amler (beide NÖGKK), Präs. Markus Wieser (AKNÖ), BM Mag.^a Dr.ⁱⁿ Brigitte Zarfl, Mag.^a Bettina Heise, MSc (AKNÖ), Dir. Günter Steindl (NÖGKK)

Foto: NÖ Gebietskrankenkasse/APA-Fotoservice/Hörmandinger

pekte wie Kindererziehung, Work-Life-Balance und Strategien für gute Gesundheit im Mittelpunkt. Direkt nebenan wurden die Besucherinnen entlang der Gesundheitsstraße auch gleich durchgecheckt: Blutwerte, Carotis-Messung und Hautanalyse, aber auch Hör- und Sehtests wurden angeboten und rege genutzt. Eine nicht weniger aktive Teilnahme war bei den Workshops gefragt, die zum Lateintanz, Line-Dance oder Beckenboden-training animierten.

Auch NÖ Gesundheitslandesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig holte sich gesunde Impulse: „Die Gesundheit von Frauen ist nicht die Gesundheit von Männern. Oft sind es bestimmte Zwänge und Gewohnheiten im Leben einer Frau, die ihre

Gesundheit gefährden. Vor diesem Hintergrund ist die Enquete ein wichtiger Beitrag, um die Bewusstseinsbildung bei Frauen, aber auch Gesundheitsanbietern hinsichtlich dieser Tatsache zu stärken.“

Für ein hochkarätiges Finale der Messe sorgte Dr. Alexandra Meixner mit ihrem kabarettistischen Streifzug durch die weibliche (und auch männliche) Sexualität. An beiden Tagen konnten Besucherinnen und Besucher ein umfangreiches Bühnenprogramm genießen, die Info- und Ausstellerbereiche erkunden und Gratis-Kinderbetreuung nutzen.

NÖGKK-Direktorin Dr. Martina Amler freute sich über den enormen Besucherinnen-Ansturm: „Unsere Messe ist zur wichtigsten Enquete für Frauengesundheit in Niederösterreich geworden. Sie steht nicht einfach nur für Unterhaltung, sondern für neue Blickwinkel im Leben; aber auch für mehr Gesundheitskompetenz und für Antworten auf individuelle Fragen.“

IHR ALLTAG – unsere kompetenz



Weitere Informationen sowie Ergotherapeut*innen in Ihrer Nähe finden Sie auf: www.ergotherapie.at



Besuch der 11. Kärntner Parkinson-Info-Tage am 10. und 11. Mai 2019 in St. Stefan im Gailtal in Kärnten

Mitglieder der Parkinson Selbsthilfe NÖ – Arbeitsgruppe Amstetten – besuchten heuer gemeinsam mit Mitgliedern anderer niederösterreichischer Arbeitsgruppen schon zum 5. Mal die Kärntner Parkinson-Info-Tage. Diese sind sowohl für Betroffene als auch für die Angehörigen sehr interessant, da die Vorträge in leicht verständlicher Sprache gehalten sind.

Ist man anfänglich noch mit den Privatautos nach Kärnten gefahren, so wurde die letzten Male ein Busunternehmen mit der An- und Abreise beauftragt.

Da die Anreise am Vormittag des ersten Infotages für die Betroffenen zu beschwerlich gewesen wäre, reiste die Gruppe schon am Donnerstag an.

Der Freitag begann für die Teilnehmer mit einer ausführlichen Führung durch die Reha-Abteilung der KABEG

Gailtal-Klinik in Hermagor, die sich auf die Rehabilitation von Menschen mit Morbus Parkinson spezialisiert hat.

Anschließend ging es zur Informationsveranstaltung ins Kultur- und Gemeindezentrum nach St. Stefan, wo an zwei Tagen Experten auf dem Gebiet von Morbus Parkinson Vorträge hielten

und alles Wissenswerte rund um das Thema Parkinson beleuchteten.

Eine schöne, aber auch anstrengende Informationsreise ging am Sonntag mit dem Besuch des Sonntagsgottesdienstes in Maria Rain und mit der Fahrt über den Präbichl und Eisenerz zu Ende.



Veranstaltung zum Welttag der seelischen Gesundheit im Kolpinghaus Baden

Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit lud Ernestine Bernhard, Vorsitzende der HPE NÖ (Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter), am 8. Oktober 2019 zu einem Filmabend ins Kolpinghaus Baden.

Ernestine Bernhard konnte unter den mehr als 60 Gästen allen voran Mag. Michael Hartmann (Geschäftsführer von Kolping Baden), Mag.^a Antonia Maria Leitner-Dröschner (Leiterin des Psychosozialen Zentrums von Kolping Baden) und Primar Dr. Martin Baumgartner (ärztlicher Leiter PSD Baden – Mödling) begrüßen.

Sigrid Steffen, stv. Vorsitzende von HPE Österreich, übernahm auch heuer wieder die Moderation des Abends. Ronald Söllner, Herbert Heintz, ehe-

maliger Obmann des Vereins HSSG NÖ und Beatrix Höller, vom Psychosozialen Gesundheitszentrum Mödling waren auch heuer der Einladung gefolgt und ins Kolpinghaus gekommen.

So präsentierte die HPE NÖ 2019 den Film „Veronika beschließt zu sterben“, der einen engen Bezug zum dies-



jährigen Motto des Welttages: „Suizidprävention“ hat. Der erfolgreiche Film nach dem 1998 veröffentlichten Bestseller von Paulo Coelho beschäftigt sich sensibel mit der Suche der Protagonistin nach dem Sinn des Lebens und nimmt Menschen aus ihrer Umgebung in einer psychiatrischen Klinik mit auf diese Reise. Der Film hat wider Erwarten und trotz der paradoxen Intervention des Klinikleiters, der Veronika nur noch eine kurze Lebenszeit prognostiziert hatte, ein Happy End. Sie verliebt sich in einen Mitpatienten, der an Schizophrenie erkrankt war und beide lernten gemeinsam das Leben neu zu genießen.

Bei einem kleinen Imbiss hatten die Gäste zum Abschluss noch Gelegenheit zum Gedankenaustausch.

Die Morbus Bechterew-Therapiegruppe Tulln feiert ihr 20-jähriges Bestehen

„Als meine Diagnose Morbus-Bechterew feststand, schloss ich mich der Therapiegruppe Krems der Vereinigung Morbus Bechterew an. Es dauerte nicht lange und der Gruppeninitiator und seinerzeitiger Landesleiter der Vereinigung Morbus Bechterew in Niederösterreich, Franz Karl, machte mir den Vorschlag, in Tulln eine eigene Gruppe zu gründen. Als Arztfrau hatte ich für diesen Plan besonderes Verständnis, und er wurde im November 1999 in die Tat umgesetzt. Es entstand die **„Morbus-Bechterew-Therapiegruppe Tulln“**, so die Leiterin der Selbsthilfegruppe, Hannelore Pichler.

Zunächst durfte die Gruppe den Turnsaal im Universitätsklinikum Tulln benützen. Eine Physiotherapeutin des Hauses stand nebenberuflich zur fachlichen Anleitung der Übungen zur Verfügung. Als sich bei ihr das erste Baby ankündigte und sie nicht mehr weitermachen konnte, kam eine Physiotherapeutin des IPM Tulln (Institut für Physikalische Therapie) jede Woche zur



Im Turnsaal des Universitätsklinikums Tulln mit Therapeutin Kathi Weissmann. Ganz links Hannelore Pichler (Gruppenleiterin), hinten Mitte Franz Edelmüller (Gruppenleiter-Stv.)

Gruppe ins Klinikum. Später wurde das Klinikum umgebaut und der Turnsaal stand nicht mehr zur Verfügung. Die Selbsthilfegruppe durfte in die Räume des IPM Tulln übersiedeln.

Seither wird sie dort auf das Beste betreut. Die jeweiligen Therapeuten bemühen sich um fachliche Weiterbildung im Bereich Morbus Bechterew, zum Teil auch mit Kursen in Bad Gastein. Es gelang dem IPM Tulln auch eine spezielle Vereinbarung mit den Krankenkassen zu treffen, damit die Teilnehmer auf Verordnung eine volle Stunde Heilgymnastik unter Anleitung machen können. Zusätzlich können sie vor oder nach der Therapiestunde 20 Minuten Muskelaufbautraining an den Geräten machen. Ein solches Arrangement scheint Hannelore Pichler einmalig in Österreich zu sein. Sie kann sich auch nichts Besseres für ihre Therapiegruppe wünschen und ist der Leitung und dem Team im IPM Tulln dankbar für die großartige Unterstützung.

Derzeit turnen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe jeden Mittwoch von 17 bis 18 Uhr. Die Gruppe besteht aktuell aus acht Patienten, zum Großteil Männer.



Der derzeitige Physiotherapeut Jozef Drapal

1. Kremser Demenzkonferenz

Die Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ war dabei

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer lud die SHG „Vergiss mein nicht“ ein, diese Selbsthilfegruppe bei der Demenzkonferenz an der Donau-Universität Krems mit einem Informationsstand zu vertreten. Die Konferenz (in Englischer Sprache) bot den Teilnehmern aus Ost und West eine Plattform zur Diskussion und Kooperation. Nur zwischen 20 % und 30 % der Betroffenen in Österreich haben, wie Dr. Auer, Leiterin des Demenzzentrums an der Donau-Uni betont, eine medizinische Diagnose. Diese Situation ist in vielen europäischen Ländern ähnlich und veranlasste Stefanie Auer und Marc Wortman, ehemaliger Geschäftsführer von Alzheimer Disease International, mit Experten aus Ost- und Westeuropa gemeinsame Lösungen zu suchen.

Eine Frühdiagnose könnte helfen die Krankheit um Jahre hinauszuzögern. Weiters könnten Strategien zur Bewusstseinsbildung dazu beitragen, das Stigma in Verbindung mit Gedächtnisverlust zu verringern und Menschen mit Demenz ein wertschätzendes, erfülltes Leben ermöglichen. Dazu bedarf es intensiver Aufklärungsarbeit, um die Gesellschaft „demenzfit“ zu machen. Sehr gute Ansätze dazu gibt es in Öster-

reich bei der Polizei. Das Projekt des BFI „demenzfreundliche Gemeinden“, die spezielle Onlinekurse auf freiwilliger Basis für ihre Mitarbeiter anbietet wird derzeit pilotiert. Das Demenzservice in NÖ (Hotline: 0800700300) und die M.A.S. Alzheimerhilfe sind in Österreich ebenfalls vorbildlich. Nicht zu vergessen Alzheimer Österreich, deren Vorsitzender die Begrüßungsrede hielt.

Laut Experten ist eine gesunde Lebensführung mit lebenslangem Lernen, Bewegung, sozialen Kontakten und richtiger Ernährung die beste Voraussetzung zur Vorbeugung. Diverse Aktivierungsprogramme und Kommunikationstechniken, angepasst an das jeweilige Stadium der Erkrankung, ermöglichen eine bessere Lebensqualität für beide Seiten. Selbsthilfegruppen und Inklusionsangebote wie „Demenz“-Kaffees für Betroffene im Anfangsstadium (diese Angebote gibt es bereits in einigen Ländern), bzw. „Zeitreisen“ für Angehörige und deren an Demenz erkrankte Personen (durchgeführt durch die Caritas) werden sehr gut angenommen. Sie vermitteln viele positive Erlebnisse im Erfahrungsaustausch und bringen mehr Lebensfreude.



Felicitas Maurer, Violeta Koppensteiner (Validationslehrerin), Marc Wortman (NL), Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Stefanie Auer (Donau-Universität Krems), Claudia Rathmanner (Caritas)

RESILIENZ-Vortrag

mit Prim. Priv.-Doz. Dr. Martin Aigner, Leiter der Klinischen Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin im Universitätsklinikum Tulln

Am 29. August 2019 hatte unsere Gruppe wieder einmal ein sehr interessantes Gastreferat im Gesunden Tulln (Wilhelmstraße 31) mit Herrn Prim. Dr. Aigner.

Anschaulich und verständlich wurde das Thema Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, den zahlreichen Anwesenden nähergebracht. Wir erfuhren, dass es für jeden möglich ist, seine Fähigkeit, Krisen zu bewältigen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Im Oktober fand dazu noch im Rahmen unserer Gruppe ein Tages-Intensiv-Workshop zur Vertiefung des Themas statt. Hier gab es ausreichend Gelegenheit, noch mehr über Resilienz zu erfahren und die persönliche Widerstandsfähigkeit zu verbessern.



AA - was ist das?

Die Anonymen Alkoholiker, kurz AA, sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Der Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialer Schichten, die ein gemeinsames Problem haben – den Alkoholismus. Um ihr Problem, die Alkoholabhängigkeit, lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen sprechen sie von ihren eigenen Erfah-

rungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus diesen Gesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung – ein Leben ohne Alkohol – selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA, die Gruppen, die Genesenden zeigen nur die Lösungsmöglichkeit, Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu den Streitfragen unserer Zeit äußert. Die

Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.

Die Anonymen Alkoholiker versuchen ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.

Die Gemeinschaft versetzt Alkoholiker in die Lage, sich selbst zu helfen.

Informationen zu den 24 Meetings in Niederösterreich finden Sie im Internet unter: www.anonyme-alkoholiker.at oder über die Kontakttelefonnummer 01 - 799 55 99.

Wort.Wahl

„Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann – tatsächlich ist dies die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.“

Margaret Mead

„Inneres Glück ist nicht von materiellen Umständen abhängig. Es wurzelt in unserem Geist.“

Dalai Lama

„Nur wenige Menschen sind wirklich lebendig und die, die es sind, sterben nie. Es zählt nicht, dass sie nicht mehr da sind. Niemand, den man wirklich liebt, ist jemals tot.“

Ernest Hemingway

„Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“

Nelson Mandela

Wir trauern um Veronika Fiala

Am 17. September 2019 verstarb Veronika Fiala nach kurzer schwerer Krankheit im 60. Lebensjahr.

Veronika Fiala leitete von März 2012 bis Februar 2018 die neu aktivierte Bezirksgruppe Gänserndorf. Seit 2014 war sie auch Stellvertreterin des Obmannes.

Bei der außerordentlichen Generalversammlung des NÖ Herzverbandes, am 6. Februar 2018, wurde sie zur Präsidentin gewählt und hatte diese Funktion bis zu ihrem Tode inne.

Veronika Fiala war eine sehr engagierte Kindergarten-Pädagogin und brachte ihr Wissen und ihre Fähigkeiten auch im NÖ Herzverband ein.

Wir wünschen ihrem Gatten und ihrer Familie viel Kraft für diese schwere Zeit.



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

Gaumen.Freuden

VANILLEKIPFERL

ZUTATEN

22,5 dag Staubzucker
94,5 dag glattes Mehl
67,5 dag Teebutter
20 dag geriebene Walnüsse



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammengeben und kurz mit dem Mixer mixen (Butter muss ganz weich sein). Danach mit der Hand zu einem Teig kneten. Falls der Teig zu sehr bröselt, kann man ein oder zwei Eidotter dazugeben. Den Teig ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach Kipferl formen und bei ca. 170° C bis 180° C Heißluft backen. Die fertigen Kipferl in 20 dag Staubzucker und 2,5 Pkg. Vanillezucker wälzen.

Rezept und Foto:
Karin Sethaler und Silvia Scholz,
Verband der Herz-und Lungentransplantierten



Dein Gedächtnis kann mehr VON LUISE MARIA SOMMER

Wie wir unser Gedächtnis trainieren und nachhaltig verbessern können.

Unser Gedächtnis kann mehr, als wir ihm zutrauen. Es ist wie ein Muskel, der gefordert werden will. Doch wenn ihm Smartphone & Co. immer mehr Arbeit abnehmen, verkümmert es – wie jede Funktion, die wir nicht mehr nutzen. Die gute Nachricht: Es gibt ganz einfache, wirksame Werkzeuge, um unser Gedächtnis – gerade in unserer digitalen Welt – wieder zu einem verlässlichen Partner zu machen.

Dr. Luise Maria Sommer, Gedächtnisweltmeisterin 60+, zeigt anhand von faszinierenden Merkmethode, bewährten Übungen und Tipps, wie wir das wahre Potenzial unseres Gedächtnisses – in jedem Alter – richtig nutzen lernen.

Fischer & Gann Verlag – 1. Auflage 28.08.2017
230 Seiten
ISBN-10: 3903072583
ISBN-13: 978-3903072589

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

SHG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT ZWETTL

Barbara Unger
0676 / 838 448 763
ungerbabs@gmail.com

BE YOU - SELBSTHILFEGRUPPE FÜR TRAUMATISIERTE & PSYCHISCH ERKRANKTE

Viktoria Dirry BSc
0676 / 712 36 87
shg.be.you@gmail.com

PANKREATITIS AUSTRIA - VEREIN FÜR MENSCHEN MIT ENTZÜND- LICHEN BAUCHSPEICHELDRÜSEN- ERKRANKUNGEN

Doris Lang
office@pankreatitisaustria.at

AGS-SELBSTHILFEGRUPPE - ADRENOGENITALES SYNDROM

info@ags-oesterreich.at

SHG - FÜR MENSCHEN MIT ALKOHOLPROBLEMEN

Wilhelm Haumer
0664 / 262 10 28
wilhelm.haumer@gmail.com

VEREIN HOSPIZ GMÜND NÖ

Greta Wenny
0664 / 925 02 77
hospizverein.gmuend@gmx.at

SHG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VON PATIENTEN MIT ALZHEIMER UND DEMENZERKRANKUNGEN - ST. VALENTIN

Roswitha Mottl
07435 / 572 14
r.mottl@outlook.com

Termine Winter 2019/Frühjahr 2020

„BLEIB AKTIV“ 2020

Am 13. und 14. Februar 2020 steht zum 16. Mal das VAZ St. Pölten wieder im Zeichen der größten NÖ Seniorenmesse, der „Bleib aktiv!“. Zahlreiche Aussteller präsentieren auf der „Bleib Aktiv!“ die Vielfalt rund um die Themen Gesundheit, Sport, Mode, Freizeit, Reisen, Kultur, Tourismus, Wohnen und Vorsorge. Auch der Dachverband NÖ Selbsthilfe und verschiedene Selbsthilfegruppen werden wieder über ihre Tätigkeiten informieren.

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

Ort:

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

Öffnungszeiten:

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr



DACHVERBAND-BÜRO GESCHLOSSEN

Das Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten ist von 24. Dezember 2019 bis 6. Jänner 2020 geschlossen. In dringenden Fällen senden Sie uns ein Mail an info@selbsthilfenoe.at. Wir melden uns sobald wie möglich.

INFO-STAMMTISCHE - Termine 2020

- Donnerstag, 23. April
Plaika, GH Nabegger
- Dienstag, 28. April
Baden, Café Doblhoffpark
- Donnerstag, 30. April
Moidrams, GH Schrammel
- Mittwoch, 6. Mai
Hausleiten, GH Amstätter
- Donnerstag, 14. Mai
Wagram o.d. Traisen, GH Huber

Die persönliche Einladung folgt rechtzeitig per Post.

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

Termine Außenstelle „Soziale Drehscheibe Waldviertel“

An folgenden Tagen steht Ihnen Ronald Söllner im Landsklinikum Gmünd in der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr für persönliche Fragen – auch telefonisch – zur Verfügung.

Termine 1. Halbjahr:

- Freitag, 17. Jänner
- Freitag, 31. Jänner
- Freitag, 14. Februar
- Freitag, 28. Februar
- Freitag, 13. März
- Freitag, 27. März
- Freitag, 3. April
- Freitag, 24. April
- Freitag, 15. Mai
- Freitag, 29. Mai
- Freitag, 12. Juni
- Freitag, 26. Juni

Mit herzlichen Weihnachtsgrüßen verbinden wir unseren Dank für die angenehme Zusammenarbeit und wünschen für das neue Jahr 2020 viel Glück, Kraft und vor allem Gesundheit.

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



Foto: www.foto-kraus.at