BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES DACHVERBANDES DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 04/2020

>>TUT GUT!<<

Gesund und fit bis ins hohe Alter

Seite 7

AUS- UND WEITER-BILDUNG 2021

8 Seminare von „Presseartikel professionell verfassen“ bis zu „Zeitmanagement für Engagierte“

Seiten 18-19

SCHULUNG

Familienschulung der ÖDV Landessektion NÖ

Seite 23

ENGAGIERT

Selbsthilfe im Kampf gegen eine tödliche Krankheit bestimmt mein Leben

Foto: www.foto-kraus.at

Weihnachtswünsche

Leider erleben wir aktuell durch das Corona-Virus eine Situation, die noch nie zuvor da gewesen ist, für die es keine Vergleichswerte gibt und die alle Bereiche unseres Lebens massiv verändert hat.

Dennoch sollten wir jetzt, besonders in der Zeit vor Weihnachten, auf die wichtige Arbeit zurückblicken, die wir trotz Corona im Dienste der Mitmenschen geleistet haben. In diesem Sinne möchte ich mich bei Ihnen für Ihr Engagement recht herzlich bedanken. Für die Zeit, die Sie ehrenamtlich anderen Menschen schenken. Ich zähle auch im kommenden Jahr auf Ihre unerlässliche, einfühlsame und kompetente Hilfe von Betroffenen für Betroffene.

Zugleich wünsche ich mir, dass wir mit guten Erwartungen und mit Hoffnung auf das kommende Jahr vorausblicken.

Ich wünsche Ihnen allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um neue Kraft zu tanken. Damit Sie auch ins neue Jahr voller Energie und Freude starten.

Ihr
Martin Eichtinger,
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, 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, Ybbser Straße 14, 3252 Petzenkirchen, Telefon: 07416 504-0, E-Mail: ds@muttenthaler.com • Anzeigenkontakt: Michaela Offenberger, Telefon: 07416 504-20

Mit freundlicher Unterstützung

INHALTSVERZEICHNIS

3 Rückblick 2020

4 Workshops und Vorträge der ÖGK online nachsehen

5 5 Jahre Netzwerk Familie

6 Fit und aktiv mit >>Tut gut<<

7 Gesund und fit bis ins hohe Alter

8 Geistig fit mit >>Tut gut<</ Europäisches Netzwerktreffen

10-11 Genussvoll durch den Advent

12-13 Cover Story: Interview mit Ing. Günther Wanke

14 „Pinke Löwin St. Pölten" – Trotz Corona für „Euch" da

16 NÖ Herzverband im Jahr 2020/BSVWNB: Manchmal kommt alles ganz anders

17 Wie soll man dieser Pandemie trotzen?

18-19 Aus- und Weiterbildung 2021

20-21 Reisen mit ärztlicher Begleitung

22 Plädoyer für pflegende Angehörige

23 Familienschulung der ÖDV Landessektion NÖ

24-25 Hochsensibilität – Die Blume des Lebens

26 SHG „Edelweiß": Gruppentherapie in Zeiten von Corona/ Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs: Neue barrierefreie Homepage

27 Rezepte/Buchtipp

28 Termine „Soziale Drehscheibe Waldviertel"

Kurzer Rückblick auf ein sehr außergewöhnliches Jahr 2020

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit März dieses Jahres hat sich unser Alltag gravierend verändert und aus heutiger Sicht kann man sagen, dass wir auch in dieser Situation gemeinsam vieles geschafft haben. Wichtig bleibt, dass jede und jeder Einzelne auch weiterhin Verantwortung übernimmt und nicht nur auf sich, sondern auch auf die anderen schaut.

Halt in unruhigen Zeiten: Selbsthilfe und Corona

Während des Lock-Downs im Frühjahr 2020 war der Dachverband NÖ Selbsthilfe zentrale Anlaufstelle, der seine Informations- und Vermittlungsangebote für Selbsthilfegruppen durchgängig aufrechterhielt.

Verzweifelten Mitgliedern aus der Selbsthilfe, denen der Rückhalt aus den Gruppentreffen fehlte, versuchten wir Mut zu machen. Ebenso standen wir Hilfesuchenden für Beratungen am Telefon jederzeit zur Verfügung.

Die Möglichkeit mit anderen im Kontakt zu bleiben, half vielen Betroffenen soziale Isolation auszuhalten und Vereinsamung vorzubeugen. Von der Öffentlichkeit nicht wahrgenommen, zeigte sich in der Coronakrise die Systemrelevanz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für die Zivilgesellschaft umso mehr.

Für die Mitarbeiterinnen des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe stellte das Managen dieser außergewöhnlichen, und in dieser Form noch nie dagewesenen Situation ebenfalls eine große Herausforderung dar.

Generalversammlung 2020

Anstelle der Generalversammlung 2020 wurde im Sommer gemäß der COVID-19-Verordnung der Justizministerin in einer schriftlichen Abstimmung ein neuer Vorstand gewählt.

Ich möchte mich bei Ihnen/Euch nochmals für das ausgesprochene Vertrauen ganz herzlich bedanken und verspreche Ihnen/Euch, dass ich auch in den kommenden vier Jahren mit all meinen Kräften Ihren/Euren Anliegen auf allen Ebenen im Land, Bund und auf internationaler Ebene eine starke Stimme gebe.

Veranstaltungen 2020 Vorschau 2021

Wir hatten für dieses Jahr wieder einige Veranstaltungen geplant und mussten – wie viele andere auch – diese coronabedingt verschieben.

Sofern es die zu diesem Zeitpunkt gültigen Corona-Bestimmungen erlauben, möchten wir diese aber im nächsten Jahr nachholen: Die Aus- und Weiterbildungsseminare im April und September, die INFO-Stammtische und den Selbsthilfe-Workshop im Frühjahr, die Fachexkursion und die Landeskonferenz vermutlich im Herbst.

Schweren Herzens mussten wir auch die Jubiläumsfeierlichkeiten anlässlich unseren 20-jährigen Bestehens auf das kommende Jahr verschieben. Wir werden also im kommenden Jahr „20+1“ feiern und folgen mit dem Beschluss der Verlegung vielen prominenten Beispielen wie z.B. dem der Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokyo.

Die Festschrift zum Jubiläum wurde wie geplant fertiggestellt und wir hoffen, dass wir mit der Lektüre die Vorfreude auf 2021 steigern konnten …

Des Weiteren wird im Frühjahr ein neues Selbsthilfeverzeichnis erscheinen und auch die „Soziale Drehscheibe Waldviertel“ wird in bewährter Weise 2021 weitergeführt.

Im Namen unseres gesamten Teams wünsche ich Ihnen/Euch ein besinnliches Weihnachtsfest, Gesundheit und alles erdenklich Gute für das kommende Jahr 2021!

Ihr/Euer
Ronald Söllner

Gesund von zuhause aus
Workshops und Vorträge der Österreichischen Gesundheitskasse online nachsehen

Von Phobien bis Functional Training, von Bauchfett bis Ärgermanagement – die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) stellt zahlreiche Videos der diesjährigen Online-Vorträge und Bewegungs-Workshops nun auf ihrer Website zur Verfügung. Nachsehen und mitmachen erwünscht!

Online-Vortrag:
Wie man Angst das Fürchten lehrt!

Angst ist ein weit verbreitetes und menschliches Phänomen. In dem Vortrag erhalten Sie Grundlagenwissen über die Funktionen und die Entstehung von Angst. Psychotherapeutin Mag.ª Iris Marchart zeigt Wege auf, wie man dem Teufelskreis der Angst entkommen kann und demonstriert Übungen, die uns widerstandsfähiger gegen Ängste machen können.

Online-Vorträge zur Männergesundheitsförderung

- Was kann ich als Mann im Alltag für meine Gesundheit tun?
  Vortragende: Mag. Romeo Bissuti, Leiter des Männerberatungszentrums Wien, und Dr. Ata Kaynar, Allgemeinmediziner
- Mann ist, was man isst – Wie gefährlich ist Bauchfett wirklich und was kann ich mit der richtigen Ernährung erreichen?
  Vortragender: Johann Grassl, Diätologe
- Ärgermanagement – Wie Mann seine Emotionen kontrollieren kann?
  Vortragender: Mag. Thomas Zornig, Klinischer und Gesundheitspsychologe
- Standfest in die Zukunft – Sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes
  Vortragender: Dr. Karl F. Diehl, Facharzt für Urologie und Andrologie

Online-Workshop:
Functional Training mit Balance Boards & Co.
(online abrufbar bis 31. Dezember 2020)

Je besser der Gleichgewichtssinn eines Menschen ist, desto leichter können Verletzungen im Alltag vermieden werden. Im Bewegungs-Workshop zeigt Sportwissenschafter Mag. Hans Heidenreich Übungen zur Verbesserung der Koordinations- und Balancefähigkeit.

Alle Videos finden Sie auf der Website der ÖGK unter:
www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben

Österreichische Gesundheitskasse

5 Jahre »Netzwerk Familie« in Niederösterreich

Eichtinger: „Wichtige Unterstützung für junge Familien in belastenden Lebenssituationen. Bereits 270 Familien haben Hilfe erhalten."

Dr.in Sigrid Schmidl-Amann (Fachärztin für Gynäkologie), Landesrat Martin Eichtinger, »Tut gut«-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl und Programmleiterin Berit Illich-Gugler freuen sich über das 5-jährige »Netzwerk Familie«-Jubiläum

Foto: NZFH.at, Michaela Bruckmüller

Unterschiedlichste Belastungen für die psychische oder körperliche Gesundheit, ein fehlendes soziales Netz oder eine schwierige finanzielle Lage stellen Schwangere und Familien mit kleinen Kindern oft vor große Herausforderungen. Mit dem »Tut gut«-Programm »Netzwerk Familie« wurde im Rahmen der österreichweiten Frühe Hilfe-Maßnahmen ein Angebot geschaffen, bei dem Betroffene von Expertinnen von »Tut gut!« begleitet und unterstützt werden. Neben den Bezirken Krems-Stadt und Krems-Land werden auch die Regionen St. Pölten-Stadt und St. Pölten-Land sowie Tulln betreut.

„Zielsetzung des Programms ist es, Kindern ein gesundes und sicheres Aufwachsen zu ermöglichen und Familien, die in herausfordernden Situationen sind, zu helfen. So konnte seit Programmstart bereits rund 270 Familien geholfen werden", so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Internationale Studien bestätigen, dass sich gesundheitsfördernde Maßnahmen in der frühen Kindheit besonders gut dazu eignen, einen wesentlichen Grundstein für eine gesunde Entwicklung zu legen."

»Netzwerk Familie« unterstützt die Familien dabei mit Hilfe sogenannter Familienbegleitungen.

„Die »Tut gut«-Familienbegleiterinnen helfen in prekären Situationen die richtigen Anlaufstellen in der Region zu finden und tragen somit dazu bei, die Lebensumstände für das Aufwachsen der Kinder zu verbessern.", so **»Tut gut«-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Vermittelt werden die »Tut gut«-Familienbegleiterinnen unter anderem von Netzwerkpartnerinnen wie zum Beispiel **Dr.in Sigrid Schmidl-Amann**. Sie ist niedergelassene Gynäkologin in St. Pölten.

„Kommt im Rahmen meiner Tätigkeit eine Schwangere in meine gynäkologische Praxis, bei der im Gespräch klar wird, dass es diverse Belastungen und Zukunftsängste gibt, dann ist es gut zu wissen, an die »Tut gut«-Familienbegleiterinnen verweisen zu können. Durch den niederschwelligen Zugang fällt es den Betroffenen oft leichter, die Hilfe auch anzunehmen.", so **Schmidl-Amann**.

Durch die Familienbegleitung und das Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und das Anbinden an die passenden Hilfen, erfahren die betroffenen Personen, dass es auch in schwierigen Lebenslagen Hilfe gibt.

„Die Begleitungen sind dabei oft sehr vielfältig und jede Familie einzigartig. Aber alle betreuten Familien haben eines gemeinsam: Sie befinden sich in schwierigen und oft sehr herausfordernden Situationen und wollen den Kindern nur eines bieten: die besten Startbedingungen", so **Berit Illich-Gugler, Programmleiterin von »Netzwerk Familie«** bei »Tut gut!«.

Über »Netzwerk Familie«

»Netzwerk Familie« ist ein Dreh- und Angelpunkt, um Familien wieder mehr Mut zu geben und sie auch dabei zu unterstützen, herausfordernde Situationen zu meistern. Dieses Frühe Hilfe-Angebot ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie und wird aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert.

Mehr Informationen:
www.noetutgut.at/netzwerk-familie

Fit und **aktiv** durch den **Advent** mit »Tut gut«

Eichtinger: „In der Adventszeit in Bewegung bleiben und neue Energie auftanken, um für Weihnachten fit zu sein!“

Die ersten Türchen am Adventskalender sind schon geöffnet und bald ist sie da: die schönste Zeit des Jahres. Damit man Weihnachten und alles was dazugehört entspannt genießen kann, heißt es „in Bewegung bleiben“.

„Auch wenn es draußen nebelig und grau ist, sollte man sich nicht Zuhause im Warmen verschanzen. Es tut gut, mindestens eine Stunde pro Tag an der frischen Luft zu sein und sich zu bewegen. Ein ausgedehnter Winterspaziergang hebt nicht nur die Laune, er stärkt auch die Abwehrkräfte.“, weiß **Landesrat Martin Eichtinger**.

»Tut gut!« unterstützt die niederösterreichischen Landsleute während der Adventszeit mit nützlichen Tipps und Tricks. Einem gesunden Weihnachtsfest steht daher nichts im Wege.

Die »Tut gut«-Bewegungstipps zur Adventszeit

- Nutzen Sie das kommende Adventwochenende für kleine sportliche Auszeiten.

Unsere Empfehlung: Eine Wanderung auf einem der zahlreichen »Tut gut«-Wanderwege. Das entspannte Aufatmen bei den ersten Schritten in der freien Natur, die gelassene Sinnlichkeit beim Durchstreifen der Landschaft und die wohlige Entspannung von Körper und Geist danach, machen den Kopf frei und spenden Energie! Naturgeräusche sind außerdem sehr gut zur Entspannung und Meditation geeignet.

Als positiven Nebeneffekt können Sie sich dadurch auch kleine Nascherein ohne Reue gönnen!

- Bewegen Sie sich auch in der Adventszeit regelmäßig und verteilen Sie Ihre Bewegungseinheiten möglichst gleichmäßig auf die Woche. Falls Sie wenig Zeit zur Verfügung haben, machen Sie kleine Bewegungsportionen von mindestens 10 Minuten über den Tag verteilt. Probieren Sie dazu einfach die folgenden Übungen aus:

Übung 1: Weihnachtsputz mit Gesundheitswirkung

Nehmen Sie ein Staubtuch und legen Sie es auf den Boden. Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß darauf. Der linke Fuß steht parallel fest am Boden, nun führen Sie das Tuch mit leichtem Druck seitlich vom Körper weg und ziehen es wieder zur Körpermitte zurück. Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal, danach wechseln Sie die Seite.

Übung 2: »Ran an den Rahmen«

Stellen Sie sich in die Mitte eines Türrahmens und legen Sie die Handflächen jeweils rechts und links auf den Türrahmen und drücken dagegen. Achten Sie darauf, dass die Schultern nach unten gezogen sind. Nun stellen Sie sich seitlich in die Tür. Die Hände rechts und links an den seitlichen Türrahmen legen und Hände fest zusammendrücken. Dabei die Spannung jeweils 3 bis 5 Sekunden halten und ausatmen.

Übung 3: »Dampf ablassen«

Stellen Sie sich hüftbreit hin, heben Ihre Arme seitlich an und winkeln diese im 90-Grad-Winkel nach oben an. Ballen Sie die Hände zu Fäusten, die Handrücken zeigen nach hinten. Nun heben Sie mit Kraft das rechte Knie an und führen den linken Ellbogen zum Knie und tippen kurz an. Wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung 10 Mal zu jeder Seite.

Übung 4: »Fingerkoordi«

Machen Sie folgende Koordinationsübung mit den Fingern. Beugen und strecken Sie Daumen und kleine Finger beider Hände im gleichen Rhythmus. Ohne die Bewegung zu unterbrechen, wechseln Sie nun den Bewegungsrhythmus und beginnen gegengleich – bei der rechten Hand mit dem Daumen und bei der linken Hand den kleinen Finger und umgekehrt. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.

Übung 5: »Nach den Sternen greifen«

Stellen Sie sich vor, Sie möchten heute nach den Sternen greifen. Dafür gehen Sie in den Zehenstand und greifen mit dem rechten Arm nach oben, dann mit dem linken. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und strecken Sie sich bei jeder Wiederholung etwas höher.

Einfach Natur genießen
evi ST. PÖLTEN
Naturkost, Naturwaren und Restaurant
Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten

Mit »Tut gut!« **gesund** und **fit** bis ins **hohe Alter**«

Eichtinger: „Mit den neuen »Tut gut«-Produkten für Seniorinnen und Senioren unterstützen wir die ältere Generation dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben. Jetzt kostenlos bestellen!"

Landesrat Martin Eichtinger präsentiert das neue »Tut gut«-Rätselmagazin.

Foto: Imre Antal

Wir alle wollen nicht nur älter werden, wir wollen gesund älter werden! Dazu gehört auch, sich um seine Gesundheit zu kümmern und vorzusorgen. Die Gesundheit der niederösterreichischen Landsleute bis ins hohe Alter sicherzustellen und ein gesünderes und bewussteres Leben zu ermöglichen, ist das oberste Ziel von »Tut gut!«. Nun wird mit neuen Infomaterialien ein Schwerpunkt auf die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren gesetzt.

„Mit dem neuen Schwerpunkt unterstützen wir die Vorsorge der älteren Generation. Mit dem »Tut gut«-Rätselmagazin erhalten wir die geistige Fitness der niederösterreichischen Landsleute und bringen auf spielerische Art und Weise die Gehirnzellen in Schwung. Eine Broschüre und dazu passend eine vierteilige Plakatserie mit Schwerpunkt Bewegung setzt mit Kurzprogrammen auf Mobilisation, geschmeidige Faszien und Training von Gleichgewicht sowie Kraft. Die »Tut gut«-Pflücktipps zum Thema Ernährung geben hilfreiche Tipps zum Ess- und Kochverhalten für den Alltag zu Hause", so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter:

„Ab sofort können die Materialien auf www.noetutgut.at/infomaterial oder telefonisch unter 02742 22655 einmal pro Niederösterreicherin und Niederösterreicher kostenlos bestellt werden."

„Eine aktive Gesundheitsvorsorge sollte für jede Niederösterreicherin und jeden Niederösterreicher selbstverständlich sein. Denn jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität", so die **Geschäftsführerin von »Tut gut!«, Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Die »tut gut«-Produkte für Seniorinnen und Senioren im Überblick:

Mein »Tut gut«-Rätselmagazin
Tipps für den Alltag, zahlreiche Sudokus, vielfältiger Rätselspaß

»Tut gut«-Pflücktipps zum Thema Ernährung
Allgemeine Tipps und Informationen zum Thema Ernährung im Alter

Bewegungs-Broschüre »Meine Kurzprogramme«
Bewegungstipps und ausführliche Übungsanleitung für Mobilisation, geschmeidige Faszien, Gleichgewicht und Kraft

Ergänzende Plakatserie zum Thema Bewegung
4 Plakate mit Übungsanleitung zu den Themen Mobilisation, geschmeidige Faszien, Gleichgewicht und Kraft

Mehr Infos und Gratisbestellung unter:
www.noetutgut.at/infomaterial oder
telefonisch Mo. bis Fr. 09:00 bis 12:00 Uhr
unter 02742 22655

Geistig fit und **mental** gesund im Advent mit **»Tut gut«**

Eichtinger: „Die Weihnachtszeit mit allen Sinnen genießen und den Alltag entschleunigen."

Es heißt, der Advent ist die stillste Zeit des Jahres. Die Realität sieht aber bei vielen anders aus: Viel zu oft ist der Alltag viel zu hektisch. Abends kommt man völlig erschöpft nach Hause. Da muss dann noch im Haushalt gearbeitet werden, der Partner, die Kinder oder Freunde erwarten Zuwendung und Zeit. Und der Weihnachtstrubel rund um Geschenke besorgen und Kekse backen, tragen nicht gerade zur Entschleunigung bei.

»Tut gut!« unterstützt hierbei mit nützlichen Tipps und Tricks rund um die Adventszeit. So geht es geistig fit und mental gesund zu einem unbeschwerten Weihnachtsfest:

„Überlegen Sie, was Ihnen dieses Jahr wirklich wichtig ist! Es muss nicht immer alles perfekt sein. Hauptsache man bringt auch Zeit für sich selbst auf und kann damit die schönste Zeit des Jahres auch genießen!", so Landesrat Martin Eichtinger mit einem »Tut gut«-Tipp zur mentalen Gesundheit.

Die »Tut gut«-Tipps um mental gesund durch die Adventszeit zu kommen:

- Erstellen Sie eine „Checkliste", wann Sie was machen möchten.

Wen möchten Sie wirklich gerne beschenken, und mit wem möchten Sie gerne wann etwas unternehmen.

- Vermeiden Sie Last-Minute-Einkäufe.
- Erzählen Sie Ihrer Familie, was für Sie als Kind besonders schön war, welche Rituale Sie auch gerne beibehalten und was Sie lieber weglassen möchten. Vielleicht schaffen Sie auch ganz neue Rituale – jene, die Ihnen und Ihrer Familie entsprechen.
- Freude schenken: Versuchen Sie einmal sich selbst oder jemand anderen eine Freude zu bereiten. Gönnen Sie sich etwas, von dem Sie wissen, dass es Sie glücklich stimmt. Das kann das Abspielen Ihrer Lieblingsmusik sein oder einmal in Ruhe die Tageszeitung zu lesen. Rufen Sie jemanden an, mit dem Sie schon lange nicht telefoniert haben oder bereiten Sie jemandem Freude mit einem selbstgebastelten Geschenk.
- Weihnachten mit allen Sinnen: Hören Sie auf Weihnachten einstimmende Musik. Genießen Sie wohlriechende Düfte, in dem Sie eine Kerze anzünden oder ein Duftlämpchen aufstellen und nehmen Sie so bewusst den Geruch von Lebkuchen, Vanillekipferl und anderen weihnachtlichen Düften wahr.
- »Entschleuniger«-Tag:

Nehmen Sie sich an diesem Tag absolut nichts vor. Lassen Sie alles von selbst geschehen. Verzichten Sie einen Tag bewusst auf TV, Handy & Co. Nehmen Sie an diesem Tag den Haushalt nicht so wichtig und schauen Sie, was passiert. Sollte Ihnen langweilig werden: Gratulation!

Netzwerktreffen „Europäisches Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit" Deutschland, Österreich, Schweiz

Das deutsche Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, die österreichischen Initiative NANES – Nationales Netzwerk Selbsthilfe und die Selbsthilfe Schweiz schlossen sich 2017 zum „Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit" zusammen. Das diesjährige Netzwerktreffen, welches eigentlich im Frühjahr in Wien stattfinden hätte sollen, wurde aufgrund der aktuellen Corona-Situation in ganz Europa am 24. September 2020 als Videokonferenz abgehalten.

Hauptthema des Netzwerktreffens war der Austausch über die aktuellen Entwicklungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Weitere Schwerpunkte des Treffens waren:

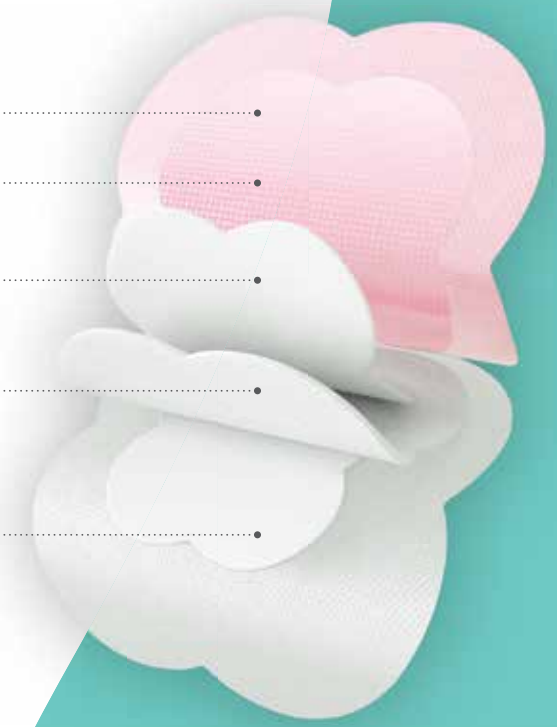
- Barrierefreiheit als (neues?) Qualitätskriterium unter Betrachtung von körperlichen, psychischen, sprachlichen, kognitiven und kulturellen Bedarfen
- Zusammenarbeit und Einbindung weiterer Ehrenamtlicher im Krankenhaus (Peerberater, Patientenfürsprecher, Grüne Damen)
- Wie groß soll eine Gesundheitsinstitution sein, um als „Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung" ausgezeichnet zu werden?

Dank Ihnen bekommen Patienten die nötige Unterstützung.

Verlassen Sie sich auf **ALLEVYN◊ LIFE als Ihre Unterstützung** im Rahmen der Wundversorgung.

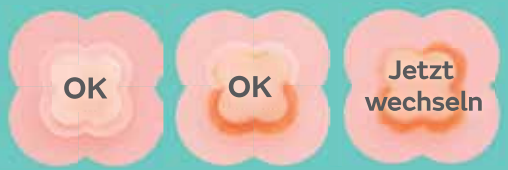
Der anpassungsfähige Allrounder-Wundverband ALLEVYN◊ LIFE **hält bis zu 2x länger als andere Verbände**[1,2,*].

- **Atmungsaktive, bakteriendichte Folie**
- **Duschfest**
- Integrierte Maskierungsschicht **reduziert Sichtbarkeit der Wundflüssigkeit**
- Superabsorber-Verschlusskern **schließt Wundflüssigkeit auch unter Druck sicher ein**
- Kleeblattform mit vollflächiger Silikon-Wundkontaktschicht und XL-Haftrand **für eine sanfte, sichere Haftung und einen schmerzarmen Verbandwechsel**
- Mehrschichtiger Aufbau **dämpft Druck- und Stoßeinwirkung** von außen ab, damit der Patient sich gut geschützt fühlt.



Auch der Patient selbst kann den Verbandwechselindikator beobachten und seinen Status an den Arzt/Pflegedienst melden oder Bilder vom Verbandwechselindikator machen.

Hilfreicher Wechselindikator
Wechseln, wenn 75 % des Wundkissenrandes mit Exsudat gefüllt ist.



Smith+Nephew

Smith & Nephew GmbH
Concorde Business Park 1/3/C
2320 Schwechat

T +43 (0) 1 707 91-02
F +43 (0) 1 707 91-01
info.austria@smith-nephew.com

Wir stehen Medizinern und Pflegenden seit über 150 Jahren unterstützend zur Seite.

www.smith-nephew.com

© 2020 Smith & Nephew GmbH; ◊ Warenzeichen von Smith & Nephew

Referenzen: *On average based on a reduction in frequency of dressing change visits in a UK product evaluation. with appropriate training, education and promotion of practice change (N=37) **1.** Joy. H et al A collaborative project to enhance effic1ency through dressing change practice Journal of Wound Care 2015;24171,312,314-7 **2.** Simon D and Bielby A, A structured collaborative approach to appraise the clinical performance of a new product. Wounds UK 2014;10131,80-87 6

Mit **»Tut gut!«** genussvoll und gesund durch den **Advent**

Eichtinger: „Die »Tut gut«-Ernährungstipps steigern das Wohlbefinden und erklären wie Weihnachten auch gesund gelingen kann."

Das erste Adventwochenende läutete die schönste Zeit des Jahres ein. Wenn sie auch heuer pandemiebedingt eher zu Hause, als auf dem Adventmarkt stattfindet. Die »Tut gut!«-Gesundheitsvorsorge stellt die Adventszeit heuer unter das Motto »Gesund Weihnachten feiern«. An den ersten drei Adventwochenenden unterstützt »Tut gut!« dabei in gewohnter Art und Weise die niederösterreichischen Landsleute mit Tipps und Tricks aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Mentale Gesundheit. Den Anfang machen die »Tut gut«-Ernährungstipps.

„Die Adventszeit ist die Zeit der Wärme und der Sinne. Mit den richtigen Gewürzen, Zubereitungsarten und saisonalen Lebensmitteln kann man sich von innen heraus aufwärmen und damit das Wohlbefinden steigern!", so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Die »Tut gut«-Ernährungstipps zur Adventszeit erklären, wie Weihnachten auch gesund gelingen kann."

Die »Tut gut«-Ernährungstipps zur Adventszeit:

- Füllen Sie heuer in das Nikolaussackerl besondere Leckereien, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Nüsse. Dörrobst, wie zum Beispiel Apfelringe lassen sich übrigens leicht gemeinsam mit den Kindern herstellen!
- Anis, Nelken, Muskat und Zimt sind typische Beispiele für Gewürze, die Winterklassiker wie Lebkuchen, Milchreis, Bratapfel oder Kompott bereichern. Sie versetzen uns nicht nur in weihnachtliche Stimmung, sondern haben auch gesundheitsfördernde Wirkung.
- Versuchen Sie beim Kekse backen weniger Zucker zu verwenden. In vielen Rezepten lässt sich bis ein Drittel der angegebenen Zuckermenge einsparen. Ohne Geschmackseinbußen! Keksteige lassen sich gut aufwerten, indem Sie Vollkornmehl dazumischen.
- Ein warmes Frühstück aus Hafer garniert mit gerösteten Nüssen gibt Energie und sorgt für einen guten Start in den Tag.
- In der kalten Jahreszeit empfinden wir Gerichte wie Suppen, Aufläufe und Eintöpfe als besonders angenehm. Hülsenfrüchte, Rollgerste, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Kümmel kommen hier besonders schmackhaft zur Geltung.
- Verwenden Sie dazu regionales Wintergemüse wie Rote Rüben, Kohl, Pastinake, Kohlsprossen, Kraut, Kürbis, Lauch und Zwiebel. Die enthaltenen Inhaltsstoffe stärken unser Immunsystem.
- Die Festtage bilden kulinarisch den Höhepunkt in der Adventszeit. Der regionale Weihnachtskarpfen ist ein traditionelles Gericht und stellt eine köstliche Alternative zur klassischen Weihnachtsgans dar.

Genießen Sie weihnachtliche Köstlichkeiten und nehmen Sie sich Zeit dafür. Gönnen Sie Ihrem Körper auf diese Weise entsprechende Entlastung. Trinken Sie Wasser, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und setzen Sie auf Bewegung an der frischen Luft, dann bleiben Sie auf keinen Extra-Kilos sitzen!

Als kleine Inspiration hat »Tut gut!« zwei saisonale Rezepte parat:

Weihnachtlicher »Tut gut«-Eintopf

(4 Portionen)

Zutaten:

400 g Rindfleisch (Gulaschfleisch)
4 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Karotten
1 Stk. Sellerie
200 g Fisolen
1/2 Kohlkopf
150 g Lauch
1 Liter Suppe
300 g geschälte Erdäpfel
1 EL gehackte Petersilie
1 Prise Kümmel
1 Prise Thymian
Muskat
Salz und Pfeffer

Das Fleisch in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden, Zwiebel in Streifen schneiden, Karotten, Sellerie, Fisolen und Erdäpfel in Würfel schneiden (ein Erdapfel beiseitelegen), Kohl und Lauch grobblättrig schneiden.

In erhitztem Öl das Fleisch anbraten. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und Gemüse, ohne die Erdäpfel, beigeben, mitgaren lassen. Mit Suppe aufgießen und mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Erdapfel fein reiben und untermengen. Die vorher gewürfelten Erdäpfel dazugeben und ca. 1 Stunde bei leichter Hitze kochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit frischem Brot servieren.

»Tut gut«-Bratapfel mit Nussfülle

(4 Portionen)

Zutaten:

4 große Äpfel (empfehlenswert sind säuerliche Apfelsorten wie Boskoop oder Cox Orange)
2 EL Honig
50 g Walnusskerne
50 g Haselnüsse
Zimt
Rosinen
evtl. etwas Nussmus

Für die Bratapfel-Füllung den Honig mit gehackten Wal-, Haselnüssen und Zimt vermengen (evtl. etwas Nussmus dazugeben).

Die Äpfel waschen und die Kerne vorsichtig, am besten mit einem Apfelausstecher, herausholen. Werfen Sie den abgeschnittenen Apfel-Deckel nicht weg: Geben Sie ihn kleingewürfelt mit zur Nussfüllung oder setzen Sie ihn nach dem Füllen auf den Bratapfel drauf.

Etwas Wasser in eine Auflaufform geben, die ungeschälten, ausgehöhlten Äpfel hineinlegen und mit der Honig-Nuss-Mischung füllen. Rundherum Rosinen verteilen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten zugedeckt backen, bis die Apfelschale Risse bekommt.

Der Bratapfel kann nach Belieben mit heißer oder kalter Vanillesauce serviert werden!

Leben mit metastasiertem Brustkrebs

Die Diagnose ist ein Schock – doch Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein.

Antworten auf die drängendsten Fragen, zahlreiche Tipps im Umgang mit der Erkrankung im Alltag und hilfreiche Unterstützungsangebote bietet das **„Es geht um mich!"-Handbuch.**

Der **Ratgeber „Sexualität & Brustkrebs"** vermittelt wertvolle Informationen und entlastende Perspektiven zu diesem wichtigen Thema und bietet darüber hinaus Hilfestellungen an, um in dieser schwierigen Zeit die für Sie richtigen Entscheidungen zu treffen.

GANZHEITLICHE UND GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG – DENN JEDER TAG IST WERTVOLL!

Pfizer Corp. Austria GmbH, Wien, www.pfizer.at
PP-ONC-AUT-0273/08.2020.

Bestellen Sie diese Ratgeber ab sofort **kostenlos** auf **www.esgehtummich.at**

www.pfi.sr/handbuch

Pfizer Oncology

Selbsthilfe im Kampf gegen eine **tödliche Krankheit** bestimmt mein **Leben**

Frau Manuela Kraus, Mitarbeiterin im Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe, durfte in einem Gespräch via Zoom und einigen Mails Herrn Ing. Günther Wanke und seine Arbeit für das Lungenfibrose Forum Austria besser kennenlernen. Da sie die Informationen sehr beeindruckt haben, möchte sie diese im folgenden Interview mit den LeserInnen teilen:

Herr Ing. Wanke, darf ich Sie um einen kurzen Lebenslauf bitten?

Ich bin 1942 in Wien geboren, habe an der Uni Wien Physik und Psychologie studiert und später als Lehrer, Softwareentwickler und selbstständiger Datenverarbeiter und Gestaltpädagoge gearbeitet. Zum Ende meiner beruflichen Tätigkeit habe ich vier Jahre eine Berufsschule in Wien geleitet.

Ich bin verheiratet und lebe mit meiner Frau im Bezirk St. Pölten-Land.

Seit wann oder warum arbeiten Sie ehrenamtlich?

Ich war von 2012 bis 2015 Mitglied bei der Österreichischen Selbsthilfegruppe Langzeit-Sauerstoff-Therapie und COPD (LOT Austria). 2013 erhielt ich selbst die Diagnose Lungenfibrose. Gleichzeitig wurde auch der Europäische Verband EU-IPFF gegründet, indem wir auch Gründungsmitglied waren und aktiv mitarbeiten. 2016 gründete ich das Lungenfibrose Forum Austria als eigenständigen Verein.

Wie kam es zur Gründung Ihrer eigenen Selbsthilfegruppe?

Als von idiopathischer Lungenfibrose selbst Betroffener ist es mir ein Anliegen einen kleinen Leitfaden zur Bewältigung dieser Krankheit auch anderen Erkrankten mitzugeben. Die meisten der Patienten und Patientinnen, mit denen ich in Kontakt bin, leiden an der häufigsten dieser sogenannten interstitiellen Erkrankungen, der IPF. Genaugenommen gibt es aber sehr viele dieser Lungenfibrosen und keine Form dieser Erkrankungen ist der anderen völlig gleich, daher ist die Diagnose aufwendig und schwierig.

EU IPFF-Meeting in Barcelona

Können Sie bitte einen kurzen Abriss des Krankheitsbildes geben?

Die idiopathische Lungenfibrose ist eine seltene, schwerwiegende Erkrankung, wobei der Sauerstoffaustausch der Lunge betroffen ist. Das Lungengewebe ist geschädigt und vernarbt mit der Zeit. Diese Veränderung wird als Fibrose bezeichnet. Mit dem weiteren Fortschreiten der Erkrankung nimmt die Atemnot zu. Das Luftholen wird dadurch immer schwieriger. Im Alltag fallen Dinge schwerer, die bis dahin keine Probleme machten. Müdigkeit und Leistungsabfall begleiten uns.

Ist das Lungengewebe durch die fortschreitende Vernarbung einmal geschädigt, heilt dieses leider auch nicht wieder. Das Lungenfibrose Forum hat ausführliche Broschüren zu diesem Thema herausgegeben, welche ich gerne an Interessierte zusende.

Was möchten Sie in der Selbsthilfegruppe weitergeben?

Wenn es um das Leben mit Lungenfibrose geht, geht es auch immer darum, wie ich mit der Krankheit umgehe, welche Ressourcen neben der medizinischen kompetenten Versorgung noch wichtig sind. Und da gibt es einiges zu bewältigen. Die Unsicherheiten und Ängste vor der Diagnose, die oftmalige Überforderung mit den täglichen Herausforderungen durch die verminderte

EU IPFF-Generalversammlung im Juli 2019 in Amsterdam

Leistungsfähigkeit oder die Schwierigkeiten der Lebensumstellung aufgrund der Krankheit. Die Hilfe durch neue Sozialkontakte finden, die Stärkung durch die Familie und gute Freunde letztlich auch wirklich annehmen können. Die Krankheit anerkennen, sie als neue Begleiterin akzeptieren und trotz allem eine Lebensplanung zu haben, um alles was erfüllend ist und das Leben lebenswert macht zu verwirklichen. Reduziert, aber selbstbestimmt – und den Mut für Neues nicht verlieren.

In diesem Zusammenhang sind Gespräche und der Austausch mit anderen Lungenfibrosepatienten und -patientinnen sehr wertvoll. Man findet Verbindendes, hat nicht das Gefühl der Einzige zu sein der gegen diese Krankheit kämpfen muss.

Wie sieht Ihre Hilfe in Zeiten von COVID-19 aus?

In Zeiten von COVID-19 ist es mir ein großes Anliegen weiter mit unseren Gruppenmitgliedern in guter Verbindung zu bleiben. Unser letztes Gruppentreffen war Anfang März in Altlengbach.

Gruppentreffen vor dem Lockdown, im März 2020

Wir wollen niemanden zurücklassen – und das ist nicht leicht. Mit Menschen mit Zugang zu digitalen Medien halte ich Kontakt über Telemeetings, Newsletter und soziale Medien. Es ist für mich mit einem Informations- und Bildungsauftrag verbunden, immer auch mit dem Ziel mündige, selbstbestimmte Menschen der Krankheit und dem Gesundheitssystem gegenüberzustellen. Wissen über die Krankheit hilft Ängste in Schach zu halten. Selbstbewusst handeln und die beste Option für den eigenen Weg zu finden gibt Sicherheit. Von schicksalsergeben, zur Selbstbestimmtheit.

Schwierig ist es, solange persönliche Treffen nicht möglich sind, diesen Anspruch für nicht digital vernetzte Personen aufrechtzuerhalten. Da gibt es lange Telefonate, manchmal auch Briefe, wo sich neue Qualitäten der Kommunikation eröffnen. Ziel ist es immer, dass nach dem Gespräch die Welt wieder etwas heller wird. Manche nennen es Hoffnung geben für ein besseres Leben und ein gutes Krankheitsmanagement.

Welche Aufgaben haben Sie sich für die Zukunft vorgenommen?

Unser Schwerpunkt für 2020 war die frühe, genaue und abgesicherte Diagnose für alle Lungenfibrosen.

Es gibt über 200 Arten der Lungenfibrosen, daher ist es notwendig, um zu einer raschen und eindeutigen Diagnose zu kommen, multidisziplinäre Diagnoseteams zu nützen. Diese gibt es an wenigen Universitätskliniken bereits, es reicht aber kaum aus.

Um das Verständnis dafür zu erzeugen, standen unsere heurigen Patiententage mit Vorträgen zu diesem Thema aus dem AKH Wien und der Uniklinik Krems, im Vordergrund unserer Informationskampagnen.

Wenn das funktioniert, verringert sich die Zeit bis zur Diagnose (derzeit noch bis zu 2,5 Jahren) und es kann früher mit einer entsprechenden Therapie begonnen werden, die Lebenszeit und Lebensqualität steigt.

Vielen Dank für diese umfassenden Informationen. Möchten Sie den Betroffenen zum Schluss noch etwas sagen?

Ein besonders wichtiges Anliegen ist es, den Patientinnen und Patienten zu vermitteln, dass sich in Österreich viele Menschen unterschiedlicher Profession um sie kümmern. Und wir diese auch gemeinsam finden und nutzen können.

Interview von Manuela Kraus mit Herrn Ing. Günther Wanke

KONTAKT:
Lungenfibrose Forum Austria
Ing. Günther Wanke
Telefon: 0699 115 06 412
Mail: guenther.wanke@lungenfibroseforum.at
www.lungenfibroseforum.at
auch über twitter und facebook erreichbar

Selbsthilfegruppe „Pinke Löwin St. Pölten“: Trotz Corona für „Euch“ da

Aufgrund der Corona-Situation konnte die Selbsthilfegruppe „Pinke Löwin St. Pölten“ ihre Gruppentreffen im Universitätsklinikum St. Pölten seit April 2020 nicht mehr abhalten. Dieser persönliche Austausch wird natürlich von allen Mitgliedern sehr vermisst.

Nach einem ersten Wiedersehen im Juli am Sonnenkräuterhof in Karlstetten – auf ein Tratscherl und einen Kaffee – organisierte Alexandra Bollwein im September das 1. Pinke Frühstück im Cafe Opfestrudel in St. Pölten. Dieses gemeinsame Frühstück ist bei den TeilnehmerInnen sehr gut angekommen. Von Hausmening bis Frankenfels, von Etsdorf bis St. Pölten (als Rundreise immerhin 250 km!) sind elf Damen dem Ruf gefolgt und haben gemeinsam bei verschiedensten Frühstücksvariationen ausgiebig geplaudert, gelacht, Erfahrungen ausgetauscht und sich gegenseitig Tipps gegeben.

Das Fazit von Alexandra Bollwein war: „Es war ein wirklich kurzweiliger Samstagvormittag mit vielen lieben Damen und interessanten Gesprächen. Ich freue mich jedenfalls schon auf das nächste Frühstück in hoffentlich ähnlicher Runde.“

Andrea Bollwein – „Wir können auch lachen“

Leider musste Doris Liedl das nächste Frühstück im November aufgrund der Corona-Bestimmungen der österreichischen Bundesregierung absagen.

Zwar ist die Freude über die neue Location für die gemeinsamen Gruppentreffen sehr groß, allerdings hat Doris Liedl als Gruppenleiterin auch eine Verantwortung gegenüber ihren Mitgliedern zu tragen. Daher hat sie sich schweren Herzens dazu entschlossen, vorerst von Gruppentreffen im großen Rahmen abzusehen. „Nicht, dass wir noch als „Cluster“ in der Zeitung landen ... Mediales Aufsehen ist in Ordnung, aber wenn, dann ausschließlich für die Sache und nicht wegen Leichtsinn. Natürlich sind wir für alle Damen telefonisch oder über Facebook (Pinke Löwin St. Pölten) erreichbar“, so Doris Liedl.

Alexandra Bollwein und Doris Liedl

Apropos mediales Aufsehen: Frau Alexandra Bollwein und Doris Liedl gaben Frau Viktória Kery-Erdélyi für die Zeitung „Die NIEDERÖSTERREICHERIN“ ein Interview. In der Oktoberausgabe der Zeitung erschien der Artikel unter dem Titel **„Wir können auch lachen“**.

In dem Interview haben die beiden Damen auf die Wichtigkeit der niedergelassenen Selbsthilfegruppe hingewiesen und versucht ihre Selbsthilfegruppe unter anderem auch jüngeren Betroffenen nahezubringen.

Nachzulesen ist der Artikel unter https://www.dieniederoesterreicherin.at/magazinarchiv/.

Um den Verein noch bekannter zu machen, hat Alexandra Bollwein auch einen schönen Artikel für die St. Pölten-Ausgabe des NÖ Bezirksblattes geschrieben. Stolz berichtet Doris Liedl, dass der Artikel sogar auf der Titelseite angekündigt wurde. Die Überschrift war: **„Pinke“ Löwinnen machen Mut**.

Doris Liedl hofft sehr, dass sie im nächsten Jahr ihre Treffen wieder abhalten darf, um sich auch wieder persönlich sehen zu können. Ebenso wünscht sie allen ein schönes Weihnachtsfest und einen schönen Jahresausklang mit ihren Liebsten.

KONTAKT

Liedl Doris 0664 2614128
Tuder Poldi 0664 73860788
Bollwein Alexandra 0680 2318925
Facebook: „Pinke Löwin St. Pölten“

RONDO 3

Perfekter Partner für Ihr Hörgerät

Der RONDO 3 ist nicht nur mit Hörgeräten aller Typen und Marken kompatibel, er lässt sich sogar exakt auf diese abstimmen. Das funktioniert so gut, weil MED-EL Cochlea-Implantat-Systeme das natürliche Hören in einzigartiger Weise nachahmen.
Sie können also im anderen Ohr Ihr gewohntes Hörgerät weiterverwenden, wenn Sie sich für einen RONDO 3 entscheiden. So profitieren Sie von einem harmonischeren Höreindruck.

Entdecken Sie mehr auf www.medel.com/at/rondo3

M00078 r1.0

hearLIFE

MED-EL Niederlassung Wien | Fürstengasse 1 | 1090 Wien
Tel. +43(0)1-317 24 00 | office@at.medel.com | medel.com

High Tech Made in Austria

Die Selbsthilfegruppe NÖ Herzverband in einem für uns sehr ungünstigen Jahr!

Leider konnten die Bezirksgruppen mit ihren Physiotherapeuten in den Sommermonaten, bedingt durch die Schließung der Turnsäle, fast kein Koronarturnen abhalten.

Ab September wollten wir wieder in den Turnsälen mit unseren Physiotherapeuten turnen. Leider mussten wir dies aber Corona-bedingt auch wieder absagen, da wir Herzpatienten doch zu den Risikogruppen gehören. Die Absagen sind leider bis heute aufrecht und werden sicher bis Ende des Jahres noch andauern.

Viele Mitglieder nützten daher zu Hause das Bewegungsangebot in ORF 2, um ca. 09:05 Uhr mit Philip und auch mit anderen verschiedenen Turn-Angeboten von Videos, um ihren Körper fit zu halten.

Manche Gruppen nützten eine größere Fläche im Freien, wo sie bei genügend Abstand ihre Gymnastik-Übungen durchführen konnten.

Es wurden auch von mehreren Gruppen oft wöchentlich kleine Wanderungen in der Natur mit Gymnastik-Einlagen absolviert.

Auch diverse Ausflüge mit privaten Autos und mit Bussen wurden gemacht und selbstverständlich die Vorschriften Maske und Abstand eingehalten.

Diese Aktivitäten sind sehr hilfreich und notwendig, um mit unseren Herzpatienten stets im Kontakt zu bleiben und sie nicht isoliert alleine zu lassen.

Wir hoffen alle, dass es ehestens im Jahr 2021 gute Medikamente und einen Impfstoff gegen Covid-19 geben wird und wieder normale Verhältnisse herrschen werden, damit wir unser Koronarturnen, Wanderungen, Stammtische und sonstige Aktivitäten ausüben können.

Ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2021 wünscht Ihnen im Namen des NÖ Herzverbandes Präsident Franz Fink.

Manchmal kommt alles ganz anders …

Das Jahr 2020 fordert natürlich auch uns alle hier im Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, NÖ und Burgenland heraus.

Der Beginn des Jahres war noch voller positiver Perspektive: Im Jänner fand das alljährliche SH-Gruppenleiterinnen-Treffen statt. Dabei wurden die Aktivitäten für das noch so unschuldig vor uns liegende Jahr geplant.

Ein wichtiger, zentraler Punkt dieses Jahres sollte der bei uns im Louis Braille-Haus stattfindende SH-Leiterlehrgang sein. Bis zum Auftakt des Lehrgangs ging alles gut, der erste Teil wurde am Tag vor der Verkündung des ersten Lockdowns durchgeführt. Die Resonanz der TeilnehmerInnen des ersten Moduls war sehr positiv und motivierend. Motivation und Flexibilität waren notwendig, um für die nächsten Module passende Ersatztermine zu finden. Zwei Module wurden noch durchgeführt, das vierte Modul kann hoffentlich im neuen Jahr stattfinden. Oder im Jahr 2022 …

Und wie jedes Jahr wurden Ende Jänner bereits die Termine in den einzelnen Regionen geplant.

Von den sieben Gruppen waren insgesamt 40 reguläre Treffen, einige Ausflüge sowie natürlich die Weihnachtsfeiern, als Jahresabschluss, vorgesehen.

Von diesen geplanten Treffen konnten gerade einmal 18 durchgeführt werden. Und nur einer Gruppe gelang es, ihren gemeinsamen, in die nähere Umgebung geplanten Ausflug umzusetzen.

Auch ein jährliches Grillfest im Sommer konnte gerade mal so durchgeführt werden.

Bei den Treffen, die stattgefunden haben, ging die TeilnehmerInnenzahl zurück – zu groß ist die Verunsicherung.

Für sehbehinderte und blinde Menschen ist das Tragen einer Maske nicht nur unangenehm, wie für alle anderen ja auch. Es werden durch die Masken zudem Teile der Schallwellen verwirbelt und dadurch klingt die Umgebung anders als gewohnt. Das ist für die einen leichter zu bewältigen als für andere.

Für manche Mitglieder, die keine unmittelbare Familie oder ein anderes Netzwerk haben, können COVID-bedingte Einschränkungen ein Schritt in die Isolation sein. Durch telefonische oder auch virtuelle Kontakte werden die Gruppen aber auch in dieser schwierigen Zeit „zusammengehalten“!

Gerda Wallner MA
Sozialberaterin Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, NÖ und Burgenland

BSVWNB Blinden- und Sehbehindertenverband Wien, Niederösterreich und Burgenland

Wie soll man dieser Pandemie trotzen?

Vorerst einmal, in erster Linie, POSITIV DENKEN ist angesagt. Einige unserer Therapiegruppen haben die Möglichkeit und dazu die Idee gefunden, wir müssen nicht unbedingt unsere Bewegungstherapien in den Räumlichkeiten abhalten. Der heurige Sommer hat uns aufgefordert, geht nach draußen. So haben einige Gruppen diese Gelegenheit beim Schopfe gepackt und haben sich ins Freie begeben. Die Therapeuten waren von dieser Idee begeistert und so hatte man dies sofort auch in die Tat umgesetzt. Wöchentlich traf man sich auf geeigneten Plätzen, um mit oder ohne Therapeuten unsere Stunde abzuhalten. Einige Fotos zeigen den Erfolg. Bis heute hatten wir keine bekannten Ausfälle und dies, so hoffen wir und wünschen es uns natürlich, soll es auch bleiben.

Aber die aktuellen Covid-19-Situation zwingt uns leider, wo wir auch auf Grund der derzeitigen und auch weiterhin herbstlichen Wetterlage nicht mehr im Freien turnen können, unser Therapieturnen bis auf Weiteres einzustellen und auch unser Turnsaal muss geschlossen bleiben.

Für das Jahr 2021 wünschen wir uns ein baldiges Ende dieser untröstlichen Situation. Unsere Turngruppen brauchen schon dringend professionelle Hilfe und die Unterstützung von unseren Therapeuten, die uns ja schon jahrelang mit ihrem Fachwissen, wie man mit Bechterew Geschädigten umgeht, begleiten.

Euer Landesstellenleiter
Helmut Schwarz

Programm **Aus- und Weiterbildung** für GruppenleiterInnen und engagierte MultiplikatorInnen **2021**

Um die Arbeit von LeiterInnen in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2021 wieder kostenlose Seminare an.

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

10. LeiterInnen-Lehrgang

Am 14. April 2021 startet zum 10. Mal ein Lehrgang für GruppenleiterInnen. Ziel ist es, den GruppenleiterInnen Grundlagen für ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu vermitteln. Dieser Lehrgang ist nur gesamt (alle 4 Module) zu buchen.

MODUL 1
Ich bewege was! Was bewege ich? Was bewegt mich?
Trainerin:
Dr.in Margit Burger
Termin: 14. April 2021

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

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

MODUL 2
Leiten ohne zu leiden
Trainerin:
DSA Mag.a Andrea Janovsky
Termin: 27. April 2021

Wie verhindert man, dass eine Beratung schiefläuft? Was tun, wenn man von anderen „ausgequetscht" und selbst psychisch wie physisch belastet wird?

Der gegenseitig wertschätzende Umgang, authentisches Feedback in der Gruppe und wie man sogar schwierige und heikle Situationen souverän neutralisieren kann, kommen ebenso zur Sprache.

MODUL 3
Das Gruppengespräch gestalten
Trainerin:
Tamara Lechner
Termin: 2. September 2021

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

MODUL 4
Tue Gutes und rede daürber!
Gelungene Öffentlichkeitsarbeit
Trainerin:
Mag.a Dr.in Monika Kobzina
Termin: 16. September 2021

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

Zusätzliche Seminare

UND WIE SAGE ICH ES JETZT? GESPRÄCHE FÜHREN IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN

Trainerin:
Dipl.-Päd.in Marianne Schindlecker
Termin: 19. April 2021

Gespräche führen mit Herz und Verstand.

Auf die Art und Weise wie wir selber kommunizieren, können wir am besten Einfluss nehmen. Das erfordert die Bereitschaft über sich nachzudenken und die eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Ängste wahrzunehmen. Sollte manches auch verändert werden? Dazu muss man eine ganz bestimmte Haltung aufgeben können: „Ich habe recht!"

Wir hätten gerne einen Verwandlungsknopf für die anderen. Das funktioniert nicht. Fangen wir bei uns selber an!

PRESSEARTIKEL PROFESSIONELL VERFASSEN

Trainerin:
Mag.a Anita Stadtherr
Termin: 28. April 2021

Obwohl Presseaussendungen ein wichtiges Instrument der Öffentlichkeitsarbeit sind, landen neun von zehn im Redaktionspapierkorb oder werden gelöscht. Dabei sind Journalisten auf diese Informationen angewiesen.

Welche Erwartungen haben Redakteure an Inhalt, Aufbau und Timing eines Pressetextes? Welche Nachricht fesselt ihre Aufmerksamkeit und wird deshalb gedruckt oder gesendet?

Dieser Workshop vermittelt Ihnen das grundlegende Handwerkszeug, um Presseaussendungen mediengerecht zu verfassen und zeigt Ihnen, was Redaktionen von Pressetexten erwarten.

Zielsetzung:

Sie lernen Ihre Themen als Informationen mit Nachrichtenwert zu formulieren. Sie kennen die formalen Standards einer Presseaussendung und üben, gelungene Presseartikel zu schreiben. Dabei können Sie eigene mitgebrachte Textentwürfe optimieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Erwartungen der Redaktionen an Presseaussendungen
- Konzeption
- Gliedern und Schreiben von Pressetexten
- Äußere Form der Presseaussendung
- Mediengerechter Schreibstil und anschauliche Sprache
- Formulieren eigener Presseartikel

PERSÖNLICHE POTENTIALE ERKENNEN – ENTWICKLUNGSCHANCEN WAHRNEHMEN

Trainerin:
DSA Alexandra Steiner
Termin: 7. September 2021

Jeder von uns hat Talente und Fähigkeiten die uns einzigartig machen. Im Normalfall wissen wir eher über unsere Fehler und Schwächen Bescheid und versuchen diese auszumerzen.

Konzentrieren wir uns auf unser Potential und unsere Stärken und lernen wir mit unseren Schwächen richtig umzugehen! Dieser Tag soll dabei helfen unsere inneren Schätze gemeinsam zu heben und zu lernen wie wir einen wohlwollenden Blick auf die Stärken und Möglichkeiten anderer bekommen, um sie bei der Entwicklung von Talenten zu unterstützen.

Im Workshop gibt es Raum für Selbstreflexion, Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern und die Möglichkeit persönliches Feedback zu erhalten.

ZEITMANAGEMENT FÜR ENGAGIERTE

Trainerin:
Dr.in Barbara Frühwirt
Termin: 21. September 2021

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

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 Büroteam:
Tel.: 02742 226 44
Mail: info@selbsthilfenoe.at

Alle Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

Reisen mit ärztlicher Begleitung … auch für **„Sauerstoff-Patienten"**!!!

Als gemeinnütziger Verein agiert TRAVEL WITH DOC seit 2015 in Österreich und bietet Reisen in das europäische Ausland mit ärztlicher Begleitung und medizinischer Versorgung für Menschen mit und ohne Handicap an.

Spezielle Sonderreisen ausgerichtet auf Teilnehmer mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen wie beispielsweise COPD, Lungenfibrose etc. sowie einer 24-h-Sauerstoffversorgung werden ebenfalls angeboten. Partner wie beispielsweise VIVISOL, konzessionierte Reiseunternehmen, Selbsthilfeorganisationen wie Alpha 1-Austria, Österreichische Lungenunion, COPD Austria, Lungenfibrose Forum Austria etc. unterstützen und kooperieren mit TRAVEL WITH DOC. Bei den Reiseangeboten handelt es sich immer um Gruppenreisen, mit einer Mindestteilnehmeranzahl von 20 Personen und einer maximalen Gruppengröße von 28 Teilnehmern.

Wir hoffen, dass 2021 das Reisen bis zur Mitte des Jahres wieder sicher möglich sein wird und haben uns daher entschlossen, Reisen für interessierte Personen im Frühjahr 2021 anzubieten. Vorausgesetzt immer, dass die Bedingungen und Vorgaben es erlauben Reisen in dieser Art anzutreten.

Portorož - Tradition und Gegenwart mit einem Hauch vom Mittelmeer

8-tägige Sonderreise für Personen mit COPD inkl. Angehörige und allen sonstigen interessierten Personen.

Istrien ist die größte Halbinsel der Adria und ist mit ihrer herrlichen Landschaft und den venezianisch geprägten Hafenstädten, die sich an der Küste aneinanderreihen, wie geschaffen für einen erholsamen Urlaub.

Geschichtsträchtige Städte locken zu ausgiebigen Entdeckungstouren. Auf den tiefblauen Wellen sind kleine Schiffe zu sehen, aber auch schnittige Yachten. Von Zeit zu Zeit gibt die zerklüftete Küste den Blick frei auf versteckte Strände und einsame, kleine Buchten.

Begeben Sie sich auf die Entdeckung des gesamten Spektrums von Erlebnissen, die sich Ihnen in diesem kleinen Stück vom Mittelmeer anbieten. Willkommen in Istrien!

Termin: 23. bis 30. Mai 2021

Inkludierte Leistungen:

- Medizinisch begleitete Reise
- Busfahrt im 4*-Luxus-Bus
- 7 Nächte im Doppelzimmer mit DU/WC im 5*-Grand Hotel Bernardin, inklusive Halbpension (Frühstücks- und Abendbuffet)
- Alle angeführten Ausflüge: Rovinj, Novigrad, Umag und die Insel Brijuni mit örtl. Reiseleitung
- Freie Benutzung des hoteleigenen Hallenbads
- Willkommensdrink
- Inkl. Sauerstoffversorgung von Fa. VIVISOL mit Begleitfahrzeug
- Inkl. aller Autobahn- und Mautgebühren
- Nicht inkludiert: nicht angeführte Eintritte, persönliche Ausgaben

Preis im Doppelzimmer pro Person: ab 1.220,- €
Einzelzimmerzuschlag: ab 175,- €
Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen
Informationen und Anmeldung:
Verein TRAVEL WITH DOC,
Tel.: 0650 460 2 160
Anmeldeschluss: 10. April 2021
Reiseveranstalter: Humpelstetter GmbH/A. Zwieselbauer-Mariazeller Autobus GesmbH

TRAVEL WITH DOC
VEREIN
FÜR MEDIZINISCH BEGLEITETE REISEN
GRUPPEN - SENIOREN - SONDERREISEN

Mali Lošinj: Die duftende Insel

Wenn Sie kristallklares Wasser, regionale Köstlichkeiten, unberührte Natur und den einzigartigen Duft der Pinienbäume genießen möchten, dann sollten Sie Ihren nächsten Urlaub in Mali Losinj verbringen.

Die Hafenstadt ist das Zentrum der kroatischen Insel Losinj und ist für seinen großen natürlichen Hafen und seine breite Promenade bekannt. Hier findet man Restaurants mit typischen einheimischen Gerichten sowie Boutiquen und Geschäfte, die zum Bummeln einladen. Im Lošinjer Museum, das sich in dem im 19. Jahrhundert erbauten Fritzi-Palast befindet, werden italienische Barockgemälde und moderne kroatische Werke ausgestellt. In unmittelbarer Nähe der Stadt warten schöne Buchten mit Fels- und Kieselstränden und zahlreiche Wander- und Radwege auf Sie.

Termin: 30. September bis 7. Oktober 2021

Inkludierte Leistungen:

- Medizinisch begleitete Reise
- Busfahrt im 4*-Luxus-Bus
- 7 Nächte im Doppelzimmer mit DU/WC im 4*-Hotel Aurora, inklusive Halbpension (Frühstücks- und Abendbuffet)
- Alle angeführten Ausflüge: Osor, Valun, Cres, Mali, Veli Lošinj und die Blumeninsel Ilovik mit örtl. Reiseleitung
- Freie Benutzung des hoteleigenen Hallenbads
- Willkommensdrink
- Inkl. Sauerstoffversorgung von Fa. VIVISOL mit Begleitfahrzeug
- Shuttledienst mit Elektrowagen vom Strand ins Hotel
- Inkl. aller Autobahn- und Mautgebühren
- Nicht inkludiert: nicht angeführte Eintritte, persönliche Ausgaben

Preis im Doppelzimmer pro Person: ab 995,- €

Einzelzimmerzuschlag: ab 105,- €
Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen
Informationen und Anmeldung:
Verein TRAVEL WITH DOC,
Tel.: 0650 460 2 160
Anmeldeschluss: 1. September 2021
Reiseveranstalter: Humpelstetter GmbH/A. Zwieselbauer-Mariazeller Autobus GesmbH

ergotherapie austria

Fachtagung Ergotherapie 19. & 20. März 2021

Fachtagung

Veränderung als Chance – Herausforderungen der Ergotherapie in bewährten Fachbereichen

- Auf der Fachtagung am 19. & 20. März 2021 in St. Pölten wird etablierten Arbeitsbereichen der Ergotherapie ein Podium geboten.
- Bestehendes und neu Entwickeltes in den traditionellen Fachbereichen der Ergotherapie werden ins Rampenlicht gerückt und
- über zukunftsorientierte Angebote und Aufgaben in der Geriatrie, Psychiatrie, Neurologie, Orthopädie, Pädiatrie, Forensik, Handtherapie u.m. diskutiert.

Nähere Information finden Sie auf www.ergotherapie.at

2. Kremser Demenzkonferenz 2020 (virtuell)

Ein Plädoyer für pflegende Angehörige von Mag. Felicitas Maurer

Als ehemalige pflegende Angehörige meiner an Demenz erkrankten Eltern leite ich die Selbsthilfegruppe „Vergiss mein nicht“ für pflegende An- und Zugehörige in Krems. Mit Unterstützung des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe begann ich im Jahr 2013 mit den monatlichen Gruppentreffen.

Es ist für uns alle schwierig (pflegende Angehörige wie auch an Demenz Erkrankte), die ersten Anzeichen dieser Krankheit zu erkennen und folglich richtig zu agieren. Wir brauchen viel mehr Verständnis der breiten Öffentlichkeit im Umgang mit Betroffenen, anstatt wie so oft Ausgrenzung und Vereinsamung. Daraus folgt der Wunsch nach einer verstärkten Aufklärung (bereits bei Kindern in den Schulen – wie die Aktion „MERKIMA“ – und natürlich auch bei Erwachsenen).

Die ersten Anzeichen einer Demenz zu erkennen und zu akzeptieren (einfach ausgedrückt, zu verstehen was und warum mein Partner/meine Eltern/mein Nachbar nicht so tickt, wie wir es gewohnt sind, sich eigenartig benimmt etc.) ist für viele sehr schwierig. **Niederschwellige Ansätze** anzubieten zählt zu den dringlichen Forderungen:

Hemmschwellen eines Arztbesuches überbrücken (viele Menschen meinen, es wäre sowieso alles in Ordnung, warum denn zum Arzt, und schon gar nicht zum Neurologen). Könnten nicht Allgemeinmediziner als erste Anlaufstelle dienen? Sie genießen ein gutes Vertrauen ihrer Patienten und könnten so Brücken zu weiteren Vorgangsweisen bilden. Angehörige berichten immer wieder von ihren Schwellenängsten. Sie können auch mit der extremen Belastung schwer umgehen und benötigen Unterstützung auf vielen Ebenen (siehe Wunschliste der Angehörigen am Ende meiner Ausführungen). Leider besteht in der breiten Öffentlichkeit (Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel) ein hoher Grad an Ignoranz gegenüber Demenz und ihren Folgeerscheinungen. Ich kenne genug Menschen, die aus Unverständnis absolut nichts von Demenz wissen wollen. Wenn es bei Corona TESTEN – TESTEN – TESTEN heißt, dann gilt für Demenz AUFKLÄREN – AUFKLÄREN – AUFKLÄREN.

Geht es um den Besuch einer SHG, dann unterscheiden sich die Angehörigen im Wesentlichen in drei Gruppen:

- jene, die eine Gruppe erst dann besuchen, wenn sie bereits ausgebrannt und ratlos sind
- jene, die Gleichgesinnte, Erfahrungsaustausch, Information und Orientierung suchen
- jene, die denken, bereits alles zu wissen und es deshalb nicht für nötig finden, eine SHG zu besuchen. Tatsächlich konfrontieren sie ihre Erkrankten mit unnötigen Konfliktsituationen und provozieren somit Stress und Aggression. (Ich spreche aus eigener Erfahrung, wenn es darum geht, Menschen in die Gruppe einzuladen.)

Ich möchte auf die positiven Ansätze in NÖ verweisen:

- Demenzservice NÖ mit Infopoints, Vorträgen, Helpline und Hausbesuchen
- Demenzstudiengang an der Donau Uni Krems
- Demenzfreundliche Polizisten

Zusammenfassend wünschen wir uns Angehörige Folgendes:

- M.A.S.-Trainer auf Krankenschein
- Validationstrainer auf Krankenschein
- Demenzfreundliche Krankenhäuser
- Demenzfreundliche Gemeinden (Ämter, Banken, Geschäfte, Bürger ...)
- Vermehrte Angebote für demenzgerechte Tagespflege
- Mehr freie Plätze für Übergangspflege
- Rasche Versorgungs-/Unterbringungsmöglichkeit im Falle einer plötzlichen Erkrankung des pflegenden Angehörigen. Derzeit ist es beinahe unmöglich, in Notfällen rasch einen Platz in einem Heim zu finden.

Wir hoffen auf ein offenes Ohr der Verantwortungsträger und eine rasche Umsetzung unserer Anliegen.

1. Kremser Demenzkonferenz 2019

Familienschulung der ÖDV Landessektion NÖ

Obwohl die Gesundheitslage alles andere als einfach war, führten wir vom 9. bis 11. Oktober die NÖ Familienschulung der Österreichischen Diabetikervereinigung, im Hotel Flackl-Wirt in Reichenau an der Rax, bei herbstlichem Wetter, durch. Terminkollisionen durch Familienfeiern und ein zu hohes Covid-19-Risiko hielten einige Familien ab teilzunehmen, doch fünf Familien mit ihren Kindern folgten der Einladung.

Informationen bei Vorträgen, Erfahrungsaustausch bei persönlichen Gesprächen waren für Eltern und Kinder eine große Bereicherung. Am Spielplatz und beim Spaziergang in einer wunderbaren Landschaft wurden auch Kontakte geknüpft und eine zwanglose Unterhaltung sorgte für eine familiäre Atmosphäre. Mit Rat und Tat begleitet wurden wir das ganze Wochenende von Frau Mag. Katharina Honisch. Für 2021 hoffen wir, dass es wieder etwas leichter wird Schulungen durchzuführen.

Caritas
Diözese St. Pölten

PsychoSoziale Angebote
Netzwerk an Beratungs- und Hilfsangeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen.
T 02742 844 501

Familienberatung u. Psychotherapie
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, Gars/Kamp, Gföhl, Schrems, Zwettl
Der soma ist ein Lebensmittelgeschäft, in dem Menschen mit geringem Einkommen einkaufen können.
M 0676 83 844 629

www.caritas-stpoelten.at

SAG7 präsentiert: **„Hochsensibilität – Die Blume des Lebens“** – der Bericht

SAG7 liegt die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit sehr am Herzen. In Zeiten wie diesen, wo persönliche Treffen und unmittelbarer Austausch eher rar und von Angst durchflutet sind, braucht es kreative Lösungen, um die Menschen doch zu erreichen.

Nachdem SAG7 durchflutet ist von literarischen und musikalischen Prägungen, wurde das Projekt einer neuen Literatur geboren. Ein Grundlagenwerk, das in erster Linie für die Selbsthilfegruppen (welche ja das Herzstück von SAG7 sind), jedoch auch für die Angehörigen, Familie, Arbeitgeber, ja, einfach für alle Interessierte, zur täglichen Lektüre werden kann. Ein Werk, das zur wertschätzenden Bewusstwerdung und gesunden Entfaltung der Hochsensibilität dienlich ist. SAG7 stellt sich immer wieder der Frage: Wie kann ein hochsensibler Mensch – kurz: HSM – nüchtern, achtsam und bewusst leben? 12 Schritte zur Mitte! In den 12 Schritten erfolgt diese Möglichkeit. Ein Grundnahrungsmittel für mehr Lebensfreude, wertschätzendes und mitfühlendes Miteinander und mehr Frieden und Liebe kann das Resultat dieser Erfahrung sein. SAG7 ist eine Erweiterung dieser Gruppenform und angelehnt an die Ursprungsform der AA.

So wurde Anfang des Jahres ein vielfältiges Projektteam erstellt, welches sich in Zeiten von Corona erweiterte und schließlich zu der grandiosen Buchvorstellung mit Webinar erwachsen ist. Durch ein vielseitiges Team entstand so erneut ein vielseitiges Programm.

Am Mittwoch, den 16. September 2020, kurz vor 16.00 Uhr, öffnete sich also der virtuelle Raum zur SAG7-Buchpräsentation, und nach und nach füllte sich die Zoom-Location mit interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Kurz nach 16.00 Uhr begrüßte die Obfrau von SAG7, Karin Novi, alle Gäste an den Bildschirmen und stellte die sichtbaren Gesichter und deren Aufgaben für heute vor. Nach einer kleinen Vorstellung über SAG7 und dem aufklärenden, ereignisträchtigen gestrigen Gründungstag (15. September 2014 in Tulln) begeisterte sie sich über die heutige Fortsetzung der Feierlichkeiten mit der Buchpräsentation.

Hochkonzentriert und sichtlich freudig angespannt ging es weiter im Programm.

Der Host von der Teamkiste, Michel Luger, stellte sich vor und gab wertvolle technische Anweisungen. Erneut fungierte Michaela Neubauer, Chefredakteurin von Gesund & Leben, als Chatbeauftragte und ergänzte seine Ausführungen. Prof. Dr. Martin Aigner, Leiter der Erwachsenenpsychiatrie in Tulln, der mittlerweile schon zum Urgestein der SAG7-Veranstaltungen zählt und beim Publikum als kompetenter Hochsensibilitätsexperte sehr geschätzt und anerkannt ist, erläuterte anfänglich die Entwicklung des Begriffes von Hochsensibilität. Dieser wurde von Aron & Aron 1997 in Amerika geprägt und gelangte nach und nach in unsere Breitengrade. Prof. Dr. Aigner kam über die schon mehrfach in seinen Vorträgen erwähnten Orchideen zur kurzen Aufklärung über die Modelle der Umweltsensibilität. Die anschließende Fragerunde startete anfänglich etwas zögerlich und kam dann richtig in Fahrt, so dass die journalistischen Fähigkeiten von Frau Neubauer voll ausgereizt wurden.

Eine Frage zum Umstand der derzeitigen Distanzmaßnahmen beantwortete Prof. Dr. Aigner mit eindringlichem Hinweis, dass soziale Kontakte in der aktuellen Zeit besonders wichtig sind.

Der Begriff „Social Distancing“ für Abstandhalten ist irreführend. Eigentlich handelt es sich um Physical Distancing also körperlicher Abstand, keinesfalls um soziale Distanz, denn wir sind soziale Wesen und brauchen den Kontakt nach außen. Jetzt gilt es halt, Regeln einzuhalten und die Technik zu benützen, doch für die psychische Gesundheit ist die emotionale Zuwendung überaus wichtig.

Physical Distancing – unbedingt! Social Distancing – nein!

Das Programm der Veranstaltung war sehr abwechslungsreich, und die Präsentation von Mag. Caroline Makovec fesselte wie schon in der letzten Fachtagung das Publikum, wie im Chat zu verfolgen war. Obwohl schon bekannt, ist so eine Vorführung ähnlich geprägt wie das mehrmalige Lesen eines guten Buches. Sind doch die wahrnehmenden Worte und die entstehenden Bilder im eigenen Kopf jedes Mal wieder verschieden. Hochsensible Menschen fühlen sich häufig verkehrt, weil anscheinend alle anderen Menschen andere Maßstäbe dafür haben, was „gesund“ und „richtig“ ist.

Viele der Zuschauerinnen und Zuschauer fanden sich in den Ausführunge wieder und waren sehr dankbar für die guten Tipps, die sie miteinfließen ließ. Vor allem der Vergleich eines Tausendfüßlers, der seine zarten vielen Füßchen auch ständig ausgestreckt hat und viel wahrnimmt, verhält es sich bei den Vielfühlern der HSM ja ähnlich. Ständig die Fühler im Außen und somit durchtränkt mit Emotionen und Gefühlen. Doch bei achtsamer Bewusstwerdung ist zu erkennen, dass es sich um die eigenen Füßchen (Fühler) handelt und sie zu einem selber gehören und somit die Außenreize im Außen bleiben dürfen. Sehr wohltuend ist weiter die Aussage, der Stimme des Herzens zu folgen.

Solche gefühlvollen Anregungen sind Balsam für die Seele der Hochsensiblen. Das Wissen, mit einer genetischen Anlage ausgestattet zu sein, die laut verschiedenster Studien eben nur ca. 25 % haben, trägt schon den ersten wesentlichen Teil zum Senken des Leidensdrucks bei.

Beide Vortragende sind für die gemeinnützige Selbsthilfe- und Patientenorganisation eine unbeschreiblich wertvolle Bereicherung. Und an dieser Stelle sei ein großes Lob für diesen Einsatz und die großartige Unterstützung, die da geleistet wird, ausgesprochen. Ein riesiges Dankeschön an Mag. Caroline Makovec und Prof. Dr. Aigner.

Weitere Chatfragen erledigte Frau Neubauer in bereits gewohnter Manier mit Gelassenheit und Bravour. Ihr Gespür, welche Fragen wie gestellt werden, ist einfach grandios und so schafft sie es, die Mehrheit der Fragen einzubringen und abzuarbeiten. Auch im Chatraum selber bewegten sich Fragesteller und Beantworter, und so darf wertschätzend erneut bewusst erkannt werden: Das Herzensthema von SAG7 ist ein sehr interessantes und möchte Aufmerksamkeit erlangen.

So jagte ein Highlight das nächste. Und dennoch war der Plan: Das Beste kommt zum Schluss.

Voller gerührter Dankbarkeit und mit offensichtlich fehlenden Worten, kündigte Obfrau Karin Novi, die auch als Moderatorin die Veranstaltung begleitete, die Lesung von Barbara Kaudelka an. Nach monatelanger Projektarbeit war nun endlich das Ergebnis für die Öffentlichkeit freigegeben.

Es ist ein großer Segen, wenn so ein grandioses Werk in einer Gemeinschaft entstehen kann. Begleitet von einem vielschichtigen Team, in dem jeder seine Fähigkeiten einbringen kann und nur genau dadurch die verschiedensten Aufgaben erledigt werden können. Nur gemeinsam kann so eine Botschaft in Worte gefasst werden und als gedrucktes Werk in die Welt kommen und die Bewusstwerdung durchdringen. Diese Blume der Freiheit öffnet friedliche Räume!

Der gefühlvollen, menschlichen Darbietung der Lesung von Barbara Kaudelka bedarf es keiner weiteren Ausführung mehr.

Das wertschätzende und positive Feedback im Chat gibt Kraft und Hoffnung und nährt die Motivation für weitere Veranstaltungen.

SAG7 sagt Danke! Bewusste 24 Stunden, kommt wieder, es wirkt!

Parkinson-Selbsthilfegruppe „Edelweiß“

Nach dem Lockdown im Frühjahr startete die Parkinson-Selbsthilfegruppe „Edelweiß“ Anfang Mai wieder mit ihrer Gruppentherapie. Die Mitglieder trafen sich wöchentlich – jeden Donnerstag – vormittags von 10 bis 11 Uhr. Und zwar im Freien!

Ein Mitglied der Gruppe, Herr Herbert Koiser, ist Obmann vom Minigolfverein in Hohenberg. Er ermöglichte, dass die TeilnehmerInnen den Minigolfplatz benutzen konnten, da die Öffnungszeit für die Allgemeinheit erst nachmittags um 14 Uhr war.

Der Platz selbst ist sehr groß, liegt ganz idyllisch, mit vielen schattigen Bäumen, und selbst ein rauschendes, kühlendes Bächlein fließt am Rande des Platzes vorbei. Es gibt auch keinen Autolärm, da die Dorfstraße weit genug entfernt ist.

Im Freien konnten die TeilnehmerInnen genügend Abstand einhalten und die frische Luft tut sowieso gut. Die Angehörigen, die die Teilnehmer zur Therapie fuhren, genossen ebenfalls das ruhige Plätzchen. Es war ein bisschen wie URLAUB! Die Kantine, die es am Platz gibt, hat alle mit Getränken versorgt, und es standen genügend Sonnenschirme als Schattenspender zur Verfügung.

Diese Sommertherapien hat die Selbsthilfegruppe bis Anfang September in Hohenberg gemacht. Auch mit dem Wetter hatten sie großes Glück! Nur ein einziges Mal mussten sie wegen Regens die Therapiestunde absagen.

Mit September durfte die Gruppe zur Therapie wieder in den großen Sitzungssaal des Landesklinikums Lilienfeld. Strenge Kontrolle am Eingang mit Fieber messen, Daten erfassen, aber dies wurde bald zur Routine für die Gruppe.

Immerhin konnten sie zwei Monate lang die Räumlichkeiten nutzen, als die neuen Corona-Maßnahmen in Kraft traten. Aber die Gruppe ist sehr verständnisvoll, weil die Teilnehmer doch auch zur Risikogruppe gehören. Alle sind sehr vorsichtig und halten sich an alle vorgeschriebenen Maßnahmen.

Gut, dass man die Sommermonate so fleißig genützt hat!

Alle Mitglieder der Gruppe wünschen sich, dass sie sich wieder einmal zu einer gemeinsamen Feier treffen dürfen. Aber man ist geduldig, es wird schon werden.

Beispielhaft in Barrierefreiheit

Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Der Webauftritt der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs wird aufgefrischt und präsentiert sich in neuem Kleid.

„Die Website ist unser Schaufenster zur Welt. Der alte Auftritt ist schon in die Jahre gekommen und es war dringend an der Zeit, diesen zu erneuern und aufzufrischen,“ so Elmar Fürst, Vorstandsvorsitzender der Hilfsgemeinschaft.

Umfassende Barrierefreiheit hat dabei oberste Priorität. Ein modernes und klares Design führt durch alle Service-Leistungen der Hilfsgemeinschaft. Die übersichtliche Struktur dient dem leichteren Auffinden von relevanten Informationen, ob nun ein Mitglied nach Beratungsleistungen und Veranstaltungen sucht oder sich Interessenten über Spendenmöglichkeiten informieren wollen. Die Bedienbarkeit der Seite wurde insgesamt verbessert, so dass Informationen nun leichter auffindbar und besser aufbereitet sind. Angebote in leichter Sprache, Englisch und Österreichischer Gebärdensprache werden im Laufe der nächsten Monate dazukommen.

Klaus Höckner, Vorstand der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs und selbst allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger im Bereich Barrierefreiheit im Web:

„Die Website soll dazu dienen, allen Menschen die Informationen, die sie brauchen und die wir zur Verfügung stellen können, einfach und umfassend zugänglich zu machen. Zu diesem Zweck werden wir auch die Zertifizierung nach dem Web Accessibility Certificate Austria – WACA – durchführen. Damit erfüllen wir alle Ansprüche an eine moderne, userfreundliche und umfassend barrierefreie Seite, die die internationalen WCAG 2.1 AA-Richtlinien erfordern, so wie sie auch in den gesetzlichen Grundlagen in Österreich gefordert werden.“

Der neue Webauftritt wurde mit gugler*brand und digital, Projektleitung Ing. Martin Weber, umgesetzt. „Es freut mich sehr, dass wir die Hilfsgemeinschaft bei ihrer wertvollen Arbeit mit einer modernen, funktionalen und selbstverständlich barrierefreien TYPO3-Website unterstützen können. Danke an das gesamte Kommunikationsteam für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe, sowohl was die technische Umsetzung als auch das positive Mindset aller Beteiligten betrifft. Für uns war es eine Freude, unsere Expertise im Bereich der digitalen Barrierefreiheit zielgerichtet dort einsetzen zu können, wo sie eine maximale Wirkung hat,“ zeigt sich Weber zufrieden.

Dinkel-Nussbrot

ZUTATEN

500 g Dinkelvollmehl
1 Pkg. Trockengerm
2 TL Brotgewürz
2 TL Salz
170 g Walnüsse zerkleinert
350 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Zutaten mit Knethaken für 10 Minuten kneten – an einem warmen Ort 60 Minuten aufgehen lassen – mit der Hand durchkneten und in befettete Kastenform geben – noch einmal 60 Minuten ruhen lassen.
Rohr auf 170 °C vorheizen – Schale mit Wasser unten hineinstellen und Brot mit Wasser bestreichen, dann ca. 45 Minuten backen

Zwetschken-Eierlikör-Kuchen

STREUSEL

150 g glattes Mehl
120 g kalte Butter
100 g Kristallzucker

TEIG

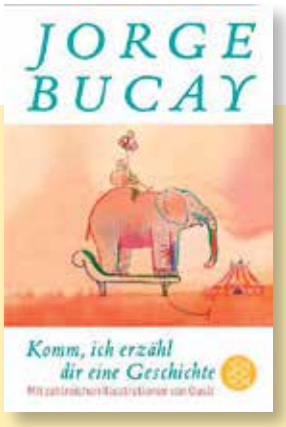
250 g Staubzucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml Öl
4 Eier
250 ml Eierlikör
250 g glattes Mehl
½ Päckchen Backpulver

BELAG

Zwetschken oder andere Früchte nach Belieben, Zimt

ZUBEREITUNG

Zutaten für Streusel rasch miteinander abbröseln und in den Kühlschrank stellen, Früchte waschen, entkernen und Zwetschken vierteln, Staubzucker mit Vanillezucker und Öl gut verrühren, dann Eier verquirlen und langsam dazumixen, Eierlikör unterrühren und alles schaumig rühren. Zum Schluss Mehl mit Backpulver unterrühren. Eher flüssigen Teig auf ein befettetes Backblech gießen und gleichmäßig verstreichen. Früchte darauf verteilen – bei Zwetschken eventuell mit Zimt bestreuen, Streusel darüber verteilen. Bei 180 ° C im Heißluftrohr ca. 45 bis 50 Minuten backen



Komm, ich erzähl dir eine Geschichte

Von Jorge Bucay

Das Leben ist eine komplizierte Angelegenheit. Nicht so sehr jedoch für Jorge Bucay, der als Psychotherapeut das Schwierige erklären muss. Er weiß, wie er Demian, dem neugierigen jungen Mann, der auf seine vielen Fragen allein keine Antwort findet, helfen kann – mit Geschichten: Sagen der klassischen Antike, Märchen aus aller Welt, sephardische Legenden, Sufi-Gleichnisse, Zen-Weisheiten aus Japan und China. Und sollte er wirklich einmal keine passende Geschichte in seinem riesigen Fundus haben, dann erfindet er eben selbst eine.

Jorge Bucay hat ein Buch geschrieben, das hilft, sich selbst zu helfen. Leichtfüßig, witzig, lehrreich und unterhaltsam.

Rezension

Die wunderbaren, humorvollen und tiefsinnigen kleinen Geschichten, die sich zu einer großen verbinden, sind nicht nur äußerst unterhaltsam, sie regen auch zur Selbstreflexion an und liefern aktive Lebenshilfe und zwar praktisch ganz nebenbei. Ideal als Abendlektüre, wenn man schon ein bisschen müde ist, da jede Geschichte in sich abgeschlossen ist und nicht zu lange Lesezeit beansprucht.

ISBN: 978-3-596-17092-0
Verlag: Fischer Taschenbuch Verlag

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

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Dachverband NÖ Selbsthilfe

Anonyme Alkoholiker Horn – LK Horn (Daten dürfen wir nicht veröffentlichen und Gruppe ist bei AA-Meetings schon vorhanden)

Epilepsie NÖ und Wien
Eva Ressl, 0676 536 95 97
ressl.eva@gmail.com
oder
Bettina Schenkenfelder,
0676 921 21 06
epilepsie.bettina@gmail.com
www.epilepsie-shg.at

HAD – Angehörige von Drogenopfern NÖ und Wien
Manuela Majer, 0650 284 43 99
had-selbsthilfegruppe@gmx.at

SHG für pflegende Angehörige – Scheibbs
Gabriele Nemeth,
0676 838 44 608
gabriele.nemeth@caritas-stpoelten.at

SHG „ZEITBRÜCKE" – für An- und Zugehörige demenzkranker Menschen – Lilienfeld
DGKP Andrea Pomberger,
0676 870 027 800
andrea.pomberger@noe-volkshilfe.at
oder
DGKP Gerlinde Oberbauer,
0676 870 027 704
gerlinde.oberbauer@noe-volkshilfe.at

Foto: www.pexels.com

Mit herzlichen Weihnachtsgrüßen verbinden wir unseren Dank für die vertrauensvolle und angenehme Zusammenarbeit.
Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und für das neue Jahr Gesundheit, Glück und viel Erfolg.

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

DACHVERBAND-BÜRO GESCHLOSSEN

Das Büro des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten ist von 23. Dezember 2020 bis einschließlich 6. Jänner 2021 geschlossen.
In dringenden Fällen senden Sie uns ein Mail an info@selbsthilfenoe.at.
Wir melden uns sobald wie möglich.

Termine „Soziale Drehscheibe Waldviertel"

Auch im kommenden Jahr steht Ihnen Ronald Söllner an folgenden Tagen in der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr wieder für persönliche An-fragen und Informationen (auch telefonisch) zur Verfügung:

Termine 1. Halbjahr 2021
Freitag, 22. Jänner 2021
Freitag, 5. Februar 2021
Freitag, 26. Februar 2021
Freitag, 12. März 2021
Freitag, 26. März 2021
Freitag, 9. April 2021
Freitag, 23. April 2021
Freitag, 7. Mai 2021
Freitag, 28. Mai 2021
Freitag, 11. Juni 2021
Freitag, 25. Juni 2021
Freitag, 9. Juli 2021

Alle Termine finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch abgesagt werden.