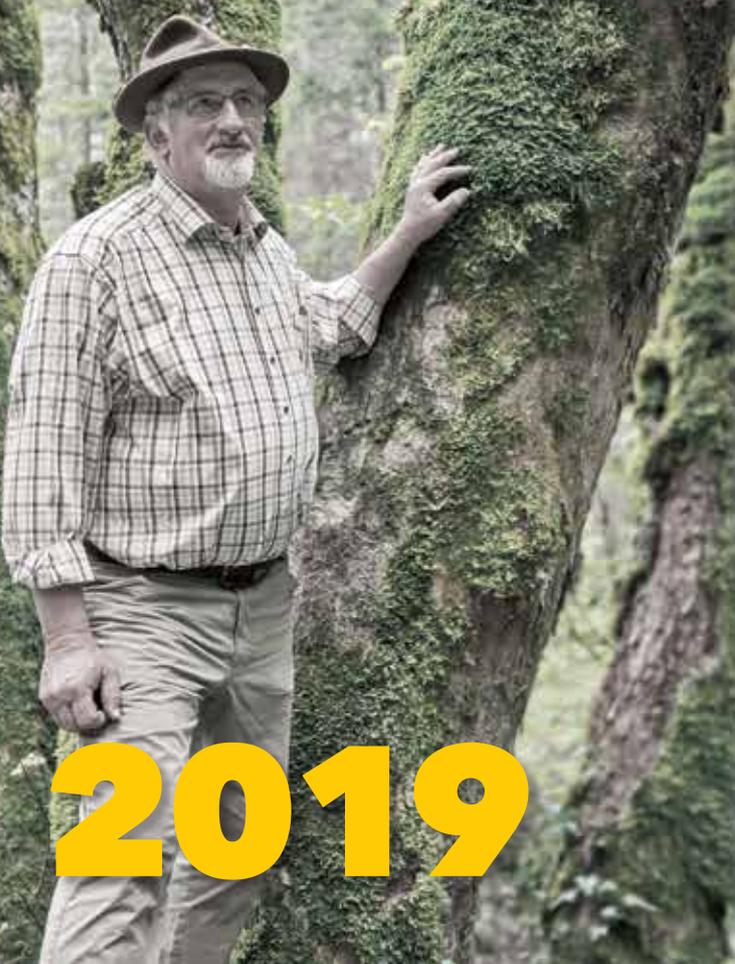
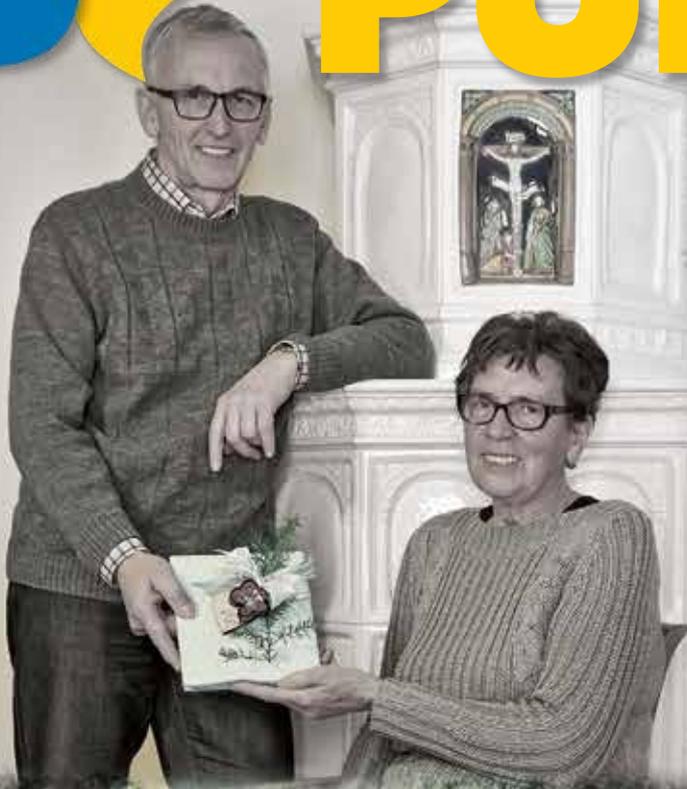




# BLICK PUNKT

MAGAZIN DES  
DACHVERBANDES DER  
NÖ SELBSTHILFE

JAHRESBERICHT



# 2019

## „Tue Gutes und rede darüber.“



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

Ein weiterer Schwerpunkt waren auch 2019 die acht Aus- und Weiterbildungsseminare für unsere SelbsthilfegruppenleiterInnen.

Edith Bachkönig drehte gemeinsam mit ihrem Filmteam im Auftrag des Dachverbandes einen Imagefilm mit dem Titel „Mein Weg mit der Krankheit“, der bei der Landeskongress erstmals in voller Länge präsentiert wurde. Im Sommer erschien eine aktualisierte Version unseres Selbsthilfegruppenverzeichnis.

### Veranstaltungen 2019

2019 organisierte der Dachverband wieder einige Veranstaltungen, bei denen wir uns über mehr als 600 Teilnehmer freuen konnten.

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?“.

Am 17. Juni 2019 luden wir als Dankeschön für das ehrenamtliche Engagement zu einem Selbsthilfe-Workshop ins Stift Heiligenkreuz. Frau Mag.<sup>a</sup> 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 Landeskongress am 11. November 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 bei unseren Veranstaltungen 2019 bedanken.

Euer/Ihr  
Ronald Söllner

## 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

## INHALTSVERZEICHNIS

- 2** „Tue Gutes und rede darüber.“
- 3** 2. Selbsthilfe-Fachexkursion
- 4** INFO-Stammtische; PRAEVENIRE-Gesundheitstage
- 5** 11. NÖ Selbsthilfe-Landeskongress
- 6** Selbsthilfe trifft Klinikum
- 7** Förderungen 2019
- 8** Sozial- und gesundheitspolitische Aktivitäten; Soziale Drehscheibe
- 9** 1. Selbsthilfe-Workshop
- 10** Veranstaltungstermine 2019
- 11** 1. ÖKUSS-Fachtagung; Änderungen bei Selbsthilfegruppen 2019
- 12** Aus- und Weiterbildungsseminare 2019

## WIR DANKEN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG



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

Organisiert durch den Dachverband NÖ Selbsthilfe folgten am 9. September rund 120 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen und Ehrengäste der Einladung zur 2. Fachexkursion ins Schloss Thalheim.

Unter den Ehrengästen waren allen voran NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger, Mag.<sup>a</sup> Petra Zuser (Generaldirektor-Stv. NÖGKK), Dr. Andreas Schneider (NÖGUS, Leiter NÖ Psychiatrie – Koordinationsstelle), Andreas Mühlbauer (Amt der NÖ Landesregierung, Zentralbehindertenvertrauensperson), Ing. Alois Vogl (Bürgermeister Marktgemeinde Kapelln) und Herbert Oth (Vizepräsident KOBV – der Behindertenverband) anwesend.

Landesrat Martin Eichtinger zeigte sich voll des Lobes: „Selbsthilfe ist mir persönlich ein großes Anliegen und die Selbsthilfegruppen sind wichtige Partner in unserem Gesundheitssystem.“

„Die Gesundheit bestimmt jeder für sich selbst. Laut WHO ist die Gesundheit ein Zustand des vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit“, betonte Mag.<sup>a</sup> Alexandra Pernsteiner-Kappl in ihrem



Vortrag „Gesundheit für mich – die Initiative ‚Tut gut!‘ als Dach für meine Gesundheit.“

Mag. Andreas Lustik und Mag.<sup>a</sup> Alexandra Beroggio informierten seitens der NÖGKK über Gesundheitsförderung und Prävention.

Besonders interessant und informativ waren auch die Ausführungen von wHR Mag. Filip Deimel über die neue NÖ Landesgesundheitsagentur.

Die NÖ Universitäts- und Landeskliniken sowie Landespflegeheime kommen an 77 Standorten mit rund 13.600 Betten, 26.850 hauptamtlichen und 1.700 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter ein Dach.

Der Start für den gemeinsamen Betrieb ist – nach einer Übergangsfrist – für Sommer 2020 geplant.

Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuster bot am Nachmittag zum Abschluss einen unterhaltsamen und kurzweiligen Blick auf das Thema „EnergieReich – Zeit zum Durchatmen und Energie aufladen“.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Paul Sieberer.

Die Veranstaltung wurde aus Mitteln der Sozialversicherung und der NÖGKK gefördert.



**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir vorsorgen Sie!

## 170 Interessierte informierten sich bei den INFO-Stammtischen 2019 über Sonderausgaben & Co.

Franz Eßletzbichler, geschäftsführender Gesellschafter der Ötscherlandtreuhand SteuerberatungsgmbH in Scheibbs, referierte bei den INFO-Stammtischen 2019 über die verschiedenen Arten der Arbeitnehmerveranlagung (früher Jahresausgleich) ebenso wie über Begriffsdefinitionen – von Werbungskosten über Absetzbetrag, Freibetrag bis hin zu Sonderausgaben. Ein weiterer Schwerpunkt des Nachmittags lag beim Thema „außergewöhnliche Belastungen“.

Welche Krankheitskosten kann ich geltend machen – z.B. selbst bezahlte Arzt-/Krankenhaustarife, Kosten für Medikamente, Fahrten zum Arzt, Aufwendungen für Heilbehelfe, Kosten für Zahnersatz, etc.

Zu Beginn der INFO-Stammtische informierte Herbert Oth in seiner Funktion als Vizepräsident des „KOBV – der Behindertenverband“ über dessen Arbeit und Unterstützungsmöglichkeiten.



### INFO-Stammtische 2019

- Mittwoch, 24. April - Wagram/Traisen
- Donnerstag, 25. April - Plaika
- Donnerstag, 2. Mai - Moidrams
- Dienstag, 7. Mai - Baden
- Mittwoch, 8. Mai - Hausleiten

# PRAEVENIRE-Gesundheitstage - Stift Seitenstetten

Die vierten PRAEVENIRE-Gesundheitstage Seitenstetten fanden von 13. bis 17. Mai 2019 im niederösterreichischen Stift Seitenstetten statt. Ziel der

PRAEVENIRE-Gesundheitstage ist es, die Veränderungen des heimischen Gesundheitswesens im Sinne einer Evaluation des Systems durch ein Mit-

einander aller Stakeholder zu erreichen. „Im Speziellen geht es um die Fragen: Was muss man am System ändern, was tut sich in der Wissenschaft, was kann man zur Vorsorge tun und welche digitalen Möglichkeiten gibt es?“, erklärte Präsident Hans Jörg Schelling.

Mit renommierten Expertinnen und Experten wie Dr. Gerald Bachinger, Mag. Martin Schaffenrath, Univ.-Prof. Dr. Jürgen Pelikan, Dr. Alexander Biach, Mag. Alexander Herzog und weiteren 35 hochkarätigen Referentinnen und Referenten wurden unterschiedliche Aspekte der Gesundheitspolitik wie Standortpolitik, die Ausbildung in Gesundheitsberufen, Gesundheitskompetenz, Prävention, Patientenorientierung und Systemstruktur intensiv diskutiert.

Mit am Podium war auch Dipl.-KH-BW Ronald Söllner, der die Sichtweise von Betroffenen mit einfließen ließ.



Von links nach rechts: Dr. Fabian Wächter/Senior Consultant PERI Group; Dr. Erwin Rebhandl/Allgemeinmediziner, Vorstandsmitglied PRAEVENIRE; Dr.<sup>in</sup> Eva Maria Allen, MAS/Obfrau der Fachgruppe Psychiatrie, Ärztekammer für Wien; o. Univ.-Prof. Dr. h.c.mult. Dr. med. Siegfried Kasper/Univ.-Klinik Wien; Priv.-Doz. Dr. Alexandra Whitworth/Fachärztin für Psychiatrie, Salzburg; Mag. Martin Schaffenrath, MBA, MBA, MPA/Verwaltungsrat Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK); Dipl. KH-BW Ronald Söllner/Vorstandsvorsitzender Dachverband NÖ Selbsthilfe

Foto: Peter Provaznik

## 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.

### 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 Wer-

bungskosten über Absetzbetrag, Freibetrag bis hin zu Sonderausgaben.

Als Premiere präsentierte der Dachverband NÖ Selbsthilfe 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 59 Selbsthilfegruppen, welche 2019 ein halbrundes oder rundes Jubiläum gefeiert haben, geehrt.



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.

Foto: [www.foto-kraus.at](http://www.foto-kraus.at)

## Zehn Landeskliniken weiterhin „selbsthilfefreundlich“

**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.<sup>a</sup> 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.

Seit vielen Jahren legt der Dachverband NÖ Selbsthilfe ein besonderes Augenmerk auf die Zusammenarbeit mit den NÖ Universitäts- und Landeskliniken. Sie entwickelten sich zu einer wichtigen Ansprech- und Anlaufstelle für die Betroffenen in den Selbsthilfegruppen. Ein großes DANKE gebührt den Selbsthilfe-PartnerInnen, die sich in den Kliniken für die Belange der Selbsthilfe engagieren.

### Rezertifizierte Kliniken

- Landeskrankenanstalt Wien

Foto: [www.foto-kraus.at](http://www.foto-kraus.at)



## Selbsthilfe trifft Klinikum - Interessanter, konstruktiver Gedankenaustausch bei den Partnerforen

Einmal pro Jahr laden die Selbsthilfe-PartnerInnen in den NÖ Universitäts- und Landeskliniken Selbsthilfegruppen und den Dachverband NÖ Selbsthilfe zum Partnerforum ein. Neben dem Erfahrungsaustausch geht es bei diesem Vernetzungstreffen auch darum, neue Selbsthilfegruppen kennenzulernen und Möglichkeiten einer noch besseren Zusammenarbeit auszuloten. Im Rahmenprogramm gab es neben Vorträgen auch heuer wieder Unterhaltsames.

Wichtig sind für den Dachverband NÖ Selbsthilfe ebenso die Besuche in den NÖ Gesundheits- und Krankenpflegeschulen (GUKPS). Vertreter des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe und von Selbsthilfegruppen bringen den Schülerinnen der Diplomelehrgänge gemeinsam die Arbeit der Selbsthilfe näher. Herbert Oth (Selbsthilfe nach Krebs-Kittsee-Hainburg) informierte bei dieser Gelegenheit als Betroffener über seine ehrenamtliche Tätigkeit.

### PARTNERFOREN 2019

- 11.04. UK Krems
- 17.04. UK Tulln
- 04.07. LK Gänserndorf - Mistelbach
- 02.09. LK Korneuburg - Stockerau
- 05.09. LK Gmünd/Waidhofen an der Thaya/Zwettl
- 07.10. LK Klosterneuburg
- 24.10. LK Hohegg
- 30.10. LK Waidhofen an der Ybbs
- 08.11. UK St. Pölten
- 13.11. LK Lilienfeld
- 05.12. LK Hollabrunn
- 09.12. LK Scheibbs

### VORTRAG ÜBER SELBSTHILFE IN GUKPS 2019

- 06.11. Mistelbach



Foto: Universitätsklinikum Krems



Foto: Landesklinikum Hollabrunn



# 74.045,68 Euro für NÖ Selbsthilfe

**Von Heilgymnastik über Bewegungstherapie bis zu Veranstaltungen - 2019 wurden 74.045,68 Euro an Förderung für SHG bewilligt.**

## A) Die Projektförderung

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit zur Förderung von Projekten – z.B. neuen Rollups, Folder und Jubiläumsfeiern.

Dank der guten Zusammenarbeit mit dem NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) und dem Land NÖ (Gesundheit und Soziales, Abteilung GS5) wurden 2019 bei den drei Sitzungen des Förderbeirates in Summe 39.504,88 Euro beschlossen.

## B) Förderung von Projekten der Sekundär- und Tertiärprävention

Dieser Fördertopf wird von NÖGUS und NÖGKK zu gleichen Teilen befüllt. Die Verbesserung oder/und Erhaltung des Gesundheitszustandes der TeilnehmerInnen ist das erklärte Ziel – beispielsweise Bewegungstherapie, Koronarturnen und Heilgymnastik.

Der Förderbeirat genehmigte 2019 in Summe 34.540,80 Euro.



## WIRTSCHAFTSDATENBLATT

Mitglieder Dachverband NÖ Selbsthilfe: 389 Gruppen  
Selbsthilfegruppen med.: 262 Gruppen  
Selbsthilfegruppen soz.: 127 Gruppen

### Projektförderung 2019

Förderhöhe 2019	€ 40.000,00
Bewilligte Gesamtfördersumme 2019	€ 39.504,88
Beratung/Unterstützung Gruppen 2019	69,25 Stunden
Unterstützung Antragsstellung 2019	16,25 Stunden
Vorbereitung Unterlagen Sitzung 2019	7,25 Stunden
Nachbereitung Sitzung (Schreiben an Antragsteller, Protokoll, etc.) 2019	24,10 Stunden
Kontrolle Abrechnung, Entwerten/Rückversand Originalrechnungen 2019	24,50 Stunden

### Sitzungen:

eingebraachte Anträge:	21	11	10
Beantragte Fördersumme:	€ 25.603,12	€ 11.090,37	€ 6.198,00
Bewilligte Fördersumme:	€ 23.116,51	€ 10.190,37	€ 6.198,00

### Sekundär-/Tertiärförderung 2019

Förderhöhe 2019 (Finanzierung erfolgt zu gleichen Teilen aus Mitteln der NÖGKK und des NÖGUS)	€ 50.000,00
Bewilligte Gesamtfördersumme 2019	€ 34.540,80
Beratung/Unterstützung Gruppen 2019	14,25 Stunden
Unterstützung Antragsstellung 2019	9,75 Stunden
Vorbereitung Unterlagen Sitzung 2019	5,25 Stunden
Nachbereitung Sitzung (Schreiben an Antragsteller, Protokoll, etc.) 2019	12,5 Stunden
Kontrolle Abrechnung, Entwerten/Rückversand Originalrechnungen 2019	13,50 Stunden

### Sitzung:

eingebraachte Anträge:	9
Beantragte Fördersumme:	€ 34.540,80
Bewilligte Fördersumme:	€ 34.540,80

# Sozial- und gesundheitspolitische Aktivitäten des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe 2019

## NÖ Ethikkommission

### Vertretung:

**Dipl. KH-BW Ronald Söllner**

Zur Wahrung der Rechte, der Sicherheit, der Möglichkeit zur Selbstbestimmung und des Wohlergehens von Patienten, die an medizinischen Forschungsprojekten (klinischen Studien) teilnehmen, ist am Amt der NÖ Landesregierung eine Ethikkommission eingerichtet. Die Aufgabe der Kommission liegt insbesondere in der Überprüfung von geplanten klinischen Studien zu neuen Arzneimitteln, Medizinprodukten und neuen medizinischen Methoden. Auch pflegewissenschaftliche Vorhaben oder Projekte im Zuge der Ausbildung zu Gesundheitsberufen werden begutachtet. Seit September 2001 ist der Dachverband NÖ Selbsthilfe Mitglied der NÖ Ethikkommission.

Rund 120 Neuanträge und 1.500 sonstige Prüfverfahren wurden in zwölf Sitzungsterminen 2019 behandelt.

## NÖ Patienten-Entschädigungskommission

### Vertretung:

**Dipl. KH-BW Ronald Söllner**

Die NÖ Patienten-Entschädigungskommission dient zur Abgeltung von Schäden, die durch Untersuchung,

Behandlung oder Nichtbehandlung in einem NÖ Landeskrankenhaus ab dem 1. Jänner 2001 entstanden sind und bei denen eine Haftung des Trägers nicht eindeutig gegeben ist.

## NÖ Gesundheitsplattform

### Vertretung:

**Dipl. KH-BW Ronald Söllner**

Die Gesundheitsplattform ist das oberste Organ des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds. Sie ist für die Planung, die Steuerung, die Qualitätssicherung und die Finanzierung des NÖ Gesundheitswesens zuständig. Den Vorsitz führt Landesrat Dr. Martin Eichinger.

## NANES - nationales Netzwerk selbsthilfe

### Vertretung:

**Dipl. KH-BW Ronald Söllner,  
Katharina Ruby**

Die Initiative „nationales Netzwerk selbsthilfe“, kurz NANES, wurde im Februar 2017 von den themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden Niederösterreich, Kärnten, Salzburg und Vorarlberg gegründet, um die qualitative Entwicklung der Selbsthilfe-Unterstützung gemeinsam zu gestalten.

NANES Netzwerk-Partner sind themenübergreifende Selbsthilfe-Dachver-

bände und -Kontaktstellen der Bundesländer (juristische Personen), die sich mit den Zielen von NANES identifizieren. Die Selbsthilfe Oberösterreich ist seit Herbst 2017 NANES Netzwerk-Partner. Im Jahr 2019 wurden die Selbsthilfe Steiermark, die Selbsthilfe Burgenland und die Selbsthilfe Tirol NANES Netzwerk-Partner.

Seit 2018 finden regelmäßig NANES-Netzwerktreffen statt, an denen alle neun Bundesländer teilnehmen.

## Europäisches Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit

### Vertretung:

**Dipl. KH-BW Ronald Söllner,  
Katharina Ruby**

Das deutsche Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, die österreichische Initiative NANES – Nationales Netzwerk Selbsthilfe und die Selbsthilfe Schweiz haben sich im November 2017 zum Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit zusammengeschlossen, um Selbsthilfefreundlichkeit als gemeinsamen, einheitlichen Qualitätsstandard für die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens europaweit zu vertreten.

## Neues Service für Hilfesuchende im Landeskrankenhaus Gmünd

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe konnte 2019 mit dem Projekt „Soziale Drehscheibe Waldviertel“ sein Angebot für Hilfesuchende und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen erweitern. Dabei stand der Dachverband zweimal im Monat für viele Anliegen und Einzelberatungen zur Verfügung.

Beratungsschwerpunkte:

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



Das Projekt „Soziale Drehscheibe Waldviertel“ wird gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung und der NÖGKK.

# Nachfolge in der **Selbsthilfegruppe** – wie gewinne ich **neue Mitglieder?**

**Am 10. Juni 2019 lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe zum 1. Selbsthilfe-Workshop in den Klostergasthof des Stiftes Heiligenkreuz.**



## Klare Zielsetzung

„Die Frage, WIE neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewonnen werden können, beschäftigt viele Selbsthilfegruppen. Voraussetzung ist eine klare Ausrichtung der Gruppe – ob es beispielsweise nur um Erfahrungsaustausch und Vorträge geht, oder ob es darüber hinaus auch gemeinsame Aktivitäten gibt“, meinte Mag.<sup>a</sup> Monika Maier, NANES-Sprecherin und Präsidentin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten.

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



Dazu wird es nötig sein, dass langjährige und neue Mitglieder immer wieder mal die Zielsetzungen überprüfen und soweit gewünscht und nötig das Aufgabenprofil anpassen. Die Bereitschaft, sich mit den Vorstellungen der jüngeren Generation auseinanderzusetzen, ist dabei unumgänglich.

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

## Zeit, Abschied zu nehmen

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

Die Auseinandersetzung mit der Nachfolge ist zudem vielfach eine be-



lastende Situation, da es ja auch um Abschied nehmen geht. In dieser Umbruchsituation treffen altbewährte Systeme auf neue Ansätze und Erwartungshaltungen. Als scheidende Leiterin, scheidender Leiter loszulassen, die Agenden wertfrei und vertrauensvoll in jüngere Hände zu legen, ist oftmals eine nicht ganz einfache Angelegenheit.

„Die Integration von bewährten Angeboten einer Selbsthilfegruppe mit neuen Möglichkeiten der Präsentation einer Selbsthilfegruppe ist eine große Herausforderung. Jedoch sollte dieser Prozess positiv gesehen werden“, betonte Mag.<sup>a</sup> Maier abschließend.

Im Anschluss an das Mittagessen teilten sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen. Im Zuge dieses Workshops wurden die am Vormittag gehörten Themen im Detail besprochen und mit den eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfe-Arbeit angereichert.

Diese Veranstaltung wurde gefördert aus den Mitteln der NÖGKK.

# Veranstaltungstermine 2019

Zahlreiche Veranstaltungen brachten interessante Gespräche für die Mitglieder des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe.

## 1. ÖKUSS-Fachtagung

am 31. Jänner in Wien



## Janssen Foren:

31. Jänner in Wien, 22. Oktober in Linz und am 6. November in Wien

## 14. Seniorenmesse „Bleib Aktiv!“

am 14. und 15. Februar im VAZ St. Pölten

## Frauengesundheitstage der NÖGKK:

9. März in Ybbs und am 23. März in Klosterneuburg

## Gesundheitstage der NÖGKK:

16. März in Rosenau, 9. April in Amstetten, 3. Mai in Baden, 5. Oktober in Wolkersdorf, 12. Oktober in Reichenau, 23. November in Horn und am 30. November in Hainburg

## Frühlingsmesse „Gesund & Vital“

von 5. bis 7. April in Wiener Neustadt

## 4. PRAEVENIRE-Gesundheitsforum

von 15. bis 17. Mai im Stift Seitenstetten

## FGÖ Gesundheitsförderungskonferenz

von 5. bis 6. Juni in Innsbruck

## Wiener Gesundheitsförderungskonferenz

am 17. September

## ÖPGK-Konferenz

am 19. September in St. Pölten



## 3. Rheumatag

am 4. Oktober in St. Pölten

## „Tut gut!“-Regionaltour:

11. Oktober in Ober-Grafendorf, 25. Oktober in Oberwaltersdorf und am 22. November in Hollabrunn

## 1. NÖ Krebsinformationstag

am 25. Oktober in Krems



## Messe „Gesund & Wellness“

von 8. bis 10. November in Tulln

## Frauen-Gesundheitsenquete „Gesundheit für SIE“

von 8. bis 9. November in St. Pölten

## 3. NÖ Freiwilligenmesse

am 10. November in St. Pölten

## Adventmarkt

der NÖ Selbsthilfe am 2. Dezember in St. Pölten

Dazu kommen noch zahlreiche Besuche von Veranstaltungen und Jubiläen in den Selbsthilfegruppen.





Dr. Alexander Biach und Dr. Martin Danner

# 1. ÖKUSS-Fachtagung

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

Vertreterinnen und Vertreter aus der Selbsthilfe und dem Gesundheitswesen stellten sich und ihren Beitrag zur kollektiven Patientenbeteiligung in Österreich vor.

Dr. Martin Danner von der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe präsentierte seine Erfahrungen aus Deutschland zur Patientenbeteiligung.

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

- Mag. Michael Prunbauer (NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft): Relevante Beteiligungsbereiche für Selbsthilfeorganisationen
- Dr. Martin Danner (Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe): Formen kollektiver Patientenbeteiligung
- Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek (Frauengesundheitszentrum Graz): Mehrwert von kollektiver Patientenbeteiligung

## Änderungen bei Selbsthilfegruppen 2019

### Neue Gruppen

- VSV St. Pölten – Versehrten-sportverein – St. Pölten
- Tumore und Schlaganfall – Amstetten/Kematen
- SHG Bipolare Störung – St. Pölten
- SHG Trennung/Scheidung – Neunkirchen
- SHG Essstörung – Eggenburg
- biMS SHG Multiple Sklerose für Betroffene und Angehörige – Neunkirchen
- SHG von A bis Z (= Zwangserkrankung) – Baden
- SHG Adieu Einsamkeit – Baden
- SHG Adiposiv – Baden
- SHG CODA – Baden
- CRPS – miteinander Steiermark/ Niederösterreich
- Down-Syndrom-Gruppe Wienerwald – Purkersdorf
- SHG für Menschen mit Essstörungen (Betroffene und Angehörige) – Bad Erlach
- SHG Kinder und Jugendliche mit Diabetes – Neunkirchen
- SHG Kinderwunsch – Korneuburg
- Parkinson und Co – Groß Enzersdorf
- Mut statt Frust zu Dialog – SHG für sinnorientierte Gespräche – St. Pölten
- SHG für seelische Gesundheit Zwettl
- Be You – Selbsthilfegruppe für Traumatisierte und psychisch Erkrankte – Tulln
- Pankreatitis Austria – Verein für Menschen mit entzündlichen Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen – Wien/NÖ
- AGS-Selbsthilfegruppe – Adrenogenitales Syndrom – St. Pölten
- SHG für Menschen mit Alkoholproblemen – Gmünd
- Verein Hospiz Gmünd NÖ
- SHG für pflegende Angehörige von Patienten mit Alzheimer und Demenzerkrankungen – St. Valentin

- Hirntumor für Betroffene und Angehörige – Tulln und St. Pölten
- Eltern von Kindern und Jugendlichen mit AD(H)S – St. Pölten
- Freizeit – Positiv und Clean – Baden
- Transidente Personen NÖ – Wiener Neustadt
- Inkontinenz NÖ – Baden
- Interessensgemeinschaft Dysmelie – Hollabrunn

### Aufgelöste Gruppen

- Osteoporose SHG Traismauer
- Trans Austria – Wien
- HPE NÖ Angehörigengruppe Bruck/Leitha
- HPE NÖ Angehörigengruppe Gmünd
- R.U.T.H Mödling – Pflegende Angehörige – Mödling
- Koronartraining – Training für Herz- und Gefäßpatienten – Zwettl
- SHG Kinderwunsch – Tulln
- Osteoporose SHG – Krems
- SHG Arthrose – Baden
- Möwe – Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit – Tulln
- Pflegende Angehörige – Mödling
- Happy Skin – Selbsthilfegruppe für alle Hautkrankheiten (Neurodermitis) – Wiener Neustadt
- Angehörige Drogenkranker – St. Pölten
- SHG für rheumatoide Arthritis – Scheibbs
- „Meine andere Welt“ – SHG für Demenzerkrankte, Angehörige und Interessierte – Wolkersdorf
- SAM – SHG für Arbeitssuchende – Mistelbach
- Lila zeitzone – Verein zur ganzheitlichen Unterstützung von Familien mit besonderen Bedürfnissen – Amstetten
- SHG „Gegen Depression Korneuburg“
- SHG Verwaiste Eltern – Melk

Der Dachverband NÖ Selbsthilfe dankt allen LeiterInnen von neuen Selbsthilfegruppen für ihre Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement. Jenen, die ihre Gruppe aufgelöst haben, danken wir für die geleistete Arbeit – als Betroffene, für Betroffene – und wünschen ihnen alles Gute.

# Weiterbildung als wichtige Basis der Selbsthilfe-Arbeit

**Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit hängen zusammen. Wohl wirkt ein gesundes Maß an Stress belebend - allzu viel jedoch ist bekanntlich ungesund.**



Um den LeiterInnen in den Selbsthilfegruppen ihre Arbeit zu erleichtern und negativem Stress möglichst vorzubeugen, organisierte der Dachverband NÖ Selbsthilfe im Jahr 2019 wieder acht Seminare.

In Summe nutzten 102 VertreterInnen von Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Teilnahme an diesen kosten-

losen Seminaren. Alle Schulungen fanden im Seminarraum des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe in St. Pölten statt.

Start war am 28. Februar 2019 mit dem 8. LeiterInnen-Lehrgang in vier Modulen. „Emotionale Stärke“, „Nähe und Distanz in Balance“, „Nein sagen mit gutem Gewissen“ und „Mein innerer Schweinehund und ich – eine lebenslange Partnerschaft“ waren weitere Themen.

Interessante Moderation, kompetente und flexible Trainerin, wertschätzender Umgang, sehr lehrreicher Tag und guter Austausch in der Gruppe waren einige der positiven Rückmeldungen.

Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.



## AUS- UND WEITERBILDUNG 2019

### 8. LeiterInnen-Lehrgang

**28. Februar:** Modul 1

Ich bewege was! Was bewegt mich?  
Trainerin: Dr.<sup>in</sup> Margit Burger

**4. April:** Modul 2

Leiten ohne zu leiden  
Trainerin: DSA Mag.<sup>a</sup> Andrea Janovsky

**12. September:** Modul 3

Das Gruppengespräch gestalten  
Trainerin: Tamara Lechner

**10. Oktober:** Modul 4

Tue Gutes und rede darüber  
Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Monika Kobzina, MAS

### Weitere Schulungen:

**14. März:** Emotionale Stärke

Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Anita Stadtherr

**21. März:** Nähe und Distanz in Balance

Trainerin: Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Marianne Schindlacker

**19. September:**

„Nein sagen“ mit gutem Gewissen  
Trainerin: Dr.<sup>in</sup> Barbara Frühwirt

**27. September:**

Mein innerer Schweinehund und ich – eine lebenslange Partnerschaft  
Trainerin: Mag.<sup>a</sup> Christine Hackl, MSC

