



BLICK PUNKT

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES DER
NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE
01/2021



NÖ DEMENZ-SERVICE

Über 1.000 Personen
wurden bereits beraten
Seite 4

CORONA-IMPfung

Zugang muss einfacher werden
Seiten 14-15

HOCHSENSIBILITÄT

SAG7 lud zur 5. Fachtagung
Seiten 16-17

Mag.ª Isabella Kitzler/Apotheke Gmünd Neustadt

1. Selbsthilfefreundliche Apotheke in Niederösterreich

Liebe Leserinnen und Leser!



Das Jahr 2020 war ein äußerst herausforderndes Jahr. Die Corona-Pandemie hat uns mit voller Härte getroffen. Unser Motto in Niederösterreich war und ist dabei klar: Gemeinsam aus der Krise. Miteinander in die Zukunft. Zusammenhalt und Zusammenarbeiten sind in Niederösterreich großgeschrieben und genau das macht unser Bundesland so stark und lebenswert.

Die letzten Monate hatten enorme Auswirkungen sowohl auf die Wirtschaft als auch auf den Arbeitsmarkt. Trotz bevorstehender Herausforderungen werden wir aber alles daransetzen, dass wir gemeinsam mit den Sozial-

partnern und dem AMS die Arbeitsplätze in Niederösterreich sichern und den Menschen bestmöglich bei Weiterbildung und Qualifizierung zu helfen. Beim jüngsten Arbeitsmarktgipfel im Oktober 2020 haben wir deshalb ein 69-Millionen-Euro Paket an Maßnahmen geschnürt, um die Menschen am Arbeitsmarkt bestmöglich zu unterstützen.

Für das heurige Jahr gibt es viele positive Aussichten. In den vergangenen Wochen wurden die ersten NiederösterreicherInnen gegen das Coronavirus geimpft und ich bin sehr zuversichtlich, dass wir mit der Impfung unser gewohntes gesellschaftliches Leben Stück für Stück zurückbekommen werden.

Zum Schluss bitte ich Sie alle: Halten wir zusammen und nehmen wir aufeinander Rücksicht. Mit dieser Einstellung bin ich mir ganz sicher, dass wir diese Krise gemeinsam bewältigen werden und, dass Niederösterreich auch für die kommenden Generationen ein schönes und ökonomisch erfolgreiches Land sein wird.

Ihr
Martin Eichinger,
Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender

IMPRESSUM

Medieninhaber u. Herausgeber: Dachverband NÖ Selbsthilfe (DV-NÖSH) • Für den Inhalt verantwortlich: Vorstandsvorsitzender Dipl. KH-BW Ronald Söllner - außer namentlich gekennzeichnete Beiträge • Beitragsannahme: Wiener Str. 54/Stiege A/2. Stock, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742 22644, Fax: 22686; ZVR: 244690535; info@selbsthilfenoe.at, www.selbsthilfenoe.at • Redaktionsteam: 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, www.foto-kraus.at • 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



3 Mit Hoffnung und Zuversicht in das Jahr 2021

4 NÖ Demenz-Service: Bereits über 1.000 Personen wurden beraten

5 Stundenplan-Ergänzung für >>Bewegte Klassen<<

6 >>Tut gut<<-Babykochbuch für Niederösterreich/ Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag

7 140. >>Gesunde Schule<< in Niederösterreich

8-11 Cover-Story: 1. Selbsthilfefreundliche Apotheke in Niederösterreich

12 „Schöne digitale Welt?“

13 ÖGK: Eröffnung Kundenservicestelle in Pöchlarn

14-15 Corona-Impfung: Zugang muss einfacher werden

16-17 Hochsensibilität: SAG7 lud zur 5. Fachtagung

18 Rezepte

19 ÖGK verlängert telefonische Krankmeldung

20 Buchtipps



Mit Hoffnung und Zuversicht in das Jahr 2021

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir sind am Beginn eines neuen Jahres und fragen uns wie dieses wohl werden mag? Wer hätte im Februar des vergangenen Jahres gedacht, dass das Jahr 2020 so werden würde, wie es dann geworden ist? Denn wer von uns hätte jemals geglaubt, dass Geschäfte, Restaurants, Hotels mehrere Wochen geschlossen bleiben oder, dass wir uns nur sehr eingeschränkt mit den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppen treffen können.

Nie in den letzten Jahren haben wir alle das alte Jahr als so schwer empfunden – und nie haben wir trotz aller Sorgen und mancher Skepsis mit so viel Hoffnung und Zuversicht einem neuen Jahr entgegengesehen.

Und weil wir vom Dachverband NÖ Selbsthilfe auch mit Optimismus in die Zukunft blicken wollen, freut es mich anzukündigen, dass wir bereits Veranstaltungen für 2021 planen – wenn gleich wir dort und da auch Adaptierungen vornehmen müssen. So etwa bei unseren Aus- und Weiterbildungsseminaren, die wir von unserem Semi-

narraum in einen größeren Raum im Regierungsviertel in St. Pölten verlegen werden.

Weiters freut es mich sehr, dass ich verkünden darf, dass der Vorstand des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe einstimmig beschlossen hat, die Apotheke Gmünd Neustadt als „1. Selbsthilfefreundliche Apotheke“ in Niederösterreich auszuzeichnen.

Damit möchten wir das ganz besondere Engagement von Frau Mag. pharm. Isabella Kitzler und ihrem Team in der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe würdigen.

Frau Mag. Kitzler setzt alle Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit erfolgreich um und fördert nachhaltig den Kontakt zwischen Patientinnen/Patienten und der Selbsthilfe.

Den Festakt mit der feierlichen Überreichung der Auszeichnung werden wir nachholen, sobald es die Corona-Bestimmungen erlauben.

Im Namen des Vorstandes und des Büroteams des Dachverbandes NÖ



Selbsthilfe wünsche ich Ihnen/Euch und Ihren/Euren Familien ein schönes, erholsames Frühjahr 2021.

Euer
Ronald Söllner



Ich wünsche Ihnen/Euch
ein **FROHES** und **friedliches**
Osterfest

Ihr/Euer
Ronald Söllner

NÖ Demenz-Service: Über 1.000 Angehörige und Demenz-Betroffene wurden bereits **beraten**

Demenz-Hotline und individuelle Beratungen stehen auch während Corona-Einschränkungen zur Verfügung. Die Info-Points in den Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse haben wieder geöffnet.

Demenz ist für Betroffene und ihre Angehörigen eine enorme Herausforderung. „Mit den Angeboten des NÖ Demenz-Service wollen wir Betroffene und ihre Familien bestmöglich unterstützen und sie entlasten. Seit Anfang 2018 wurden bereits 1.017 individuelle Beratungen durchgeführt“, erläutert Landesrat NÖGUS-Vorsitzender Martin Eichinger.

Bei den kostenlosen, individuellen Beratungen helfen Demenz-Expertinnen und -Experten mit einschlägiger Ausbildung und langjähriger Erfahrung bei individuellen Problemen, geben Tipps, wie man Betroffene aktivieren kann, oder üben mit den Angehörigen, wie sie mit Betroffenen umgehen können.

Beratung: telefonisch, digital, zuhause und in ÖGK-Kundenservicestellen

Aufgrund der Corona-Maßnahmen finden die individuellen Beratungen zurzeit in erster Linie virtuell bzw. digital statt. Unter Einhaltung der aktuellen Sicherheitsmaßnahmen ist auf Wunsch aber auch ein Hausbesuch möglich.

In den Kundenservicestellen der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sind auch wieder die Info-Points Demenz, also die Sprechstunden mit den Demenz-Expertinnen und -Experten, besetzt. „Uns ist wichtig, dass Betroffene und ihre Familien professionelle Hilfe und Entlastung in dieser schweren Lebensphase erhalten“, erklärt Norbert Fidler, Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschusses in Niederösterreich. „Frühzeitige und unkomplizierte Unterstützung ist in dieser Situation essentiell. Daher stehen wir in allen niederösterreichischen Bezirken mit Info-Points und erfahrenen Demenz-Expertinnen und -Experten bereit.“

Entwicklung der Beratungen

In den ersten zwei Jahren – Start war am 1. Jänner 2018 – wurden die individuellen Beratungen in der Region NÖ-Mitte angeboten. Pro Jahr wurden dabei rund 150 Beratungen durchgeführt.

Seit 2020 wird der Service in ganz Niederösterreich angeboten. Es gab 649 Beratungen. Im Jänner 2021 waren es 51.

„Wir sind stolz auf die hohe Akzeptanz unseres Demenz-Service mit all seinen Leistungen. Wir danken insbesondere allen ExpertInnen, die mit Herz, Engagement und vor allem Kompetenz einen wesentlichen Beitrag zur rechtzeitigen Diagnose, Therapie und „rundum-Betreuung“ leisten. Damit wurde eine Lücke geschlossen“, so Andreas Schneider, Leiter des NÖ Demenz-Service.

Informationen zu den Info-Points: <https://www.demenzservicenoe.at/veranstaltungen>.

Die Demenz-Hotline ist von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr unter 0800 700 300 erreichbar.





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
In der Klasse für Schüler und Schülerinnen	09:00, 15 min Kinder machen Tage Karin	09:00, 30 min Spürbuch 91 Andi und Metti	09:00, 15 min Stille-Ritual Ulrich	09:00, 15 min Fit mit einem Tsch Eva	09:00, 15 min Achzenheit Karin
	10:00, 30 min Frühlingssym Alex und Katja		10:00, 30 min Klassenschemen Katja	10:00, 15 min Rückwärts Andrea	
Am Nachmittag für Lehrer und Lehrerinnen		10:30, 30 min Spürbuch stark Andi und Metti			11:30, 15 min Im Gleichgewicht Birgit
	14:00, 90 min Tagesplanung Tina	14:30, 45 min Fit mit Abstand Andi und Metti	14:00, 45 min Gedanken-Rücken Alex	14:30, 90 min Entspannung für Kids Birgit	

Alle Fortbildungen am Nachmittag sind anrechenbar als Fortbildung bei der Pädagogischen Hochschule NO



»Tut gut«-ExpertInnen bewegen auf digitale Weise nicht nur SchülerInnen und LehrerInnen, sondern auch Geschwister, Eltern und Großeltern.

Neue **Stundenplan-Ergänzung** für digitale **»Bewegte Klassen«**

Eichtinger: „Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler auch digital in Bewegung zu halten. Derzeit sind knapp 6.000 Kinder und Jugendliche im »Tut gut«-Programm aktiv dabei.“

Das älteste Programm von »Tut gut!« – die »Bewegte Klasse« – leistet seit über 25 Jahren einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung an Niederösterreichs Pflichtschulen. Seit Mitte Jänner passiert das pandemiebedingt auf Knopfdruck und via Bildschirm-Anleitung.

„Unsere »Bewegte Klasse« bietet neuerdings wöchentlich einen Online-Stundenplan. Das bringt zusätzliche Bewegung für die niederösterreichischen Schülerinnen und Schüler, für den Unterricht daheim und in der Schule“, so **Landesrat Martin Eichtinger** und ergänzt:

„Das neue Online-Angebot wird als willkommene Abwechslung und Bereicherung des Unterrichts genutzt. Das Interesse ist sehr groß und wir bewegen damit neben Schülerinnen und Schülern auch Lehrpersonen, Eltern, Großeltern und Geschwister“.

Wie funktioniert's?

Durch das derzeitige Hybridmodell (Klassenteilung, Homeschooling-Tage) ist Bewegung in der Schule nur sehr eingeschränkt möglich. Mit dem neuen Angebot schalten sich die »Tut gut!«-ExpertInnen am Vormittag direkt in

die Klassen zu und gestalten den Unterricht mit. Das Angebot reicht dabei von Seilspringen und Tanzen über Rückengymnastik und Jonglieren bis hin zu mentalen Tipps, wie zum Beispiel „Stille“-Übungen.

Und für die teilnehmenden Pädagoginnen und Pädagogen, die bei der Umsetzung und Verbreitung von Gesundheits- und Bewegungsförderung in der Schule eine wichtige Schlüsselrolle haben, bietet die »Bewegte Klasse« als zusätzliche Unterstützung für diese herausfordernde Zeit ein spezielles Nachmittagsfortbildungsprogramm. Technisch unterstützt werden die digitalen »Tut gut!«-Einheiten vom Kooperationspartner, der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich.

Laut WHO sollen Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität körperlich aktiv sein. Mit der »Bewegten Klasse« leistet »Tut gut!« einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung ebendieser Bewegungsempfehlungen. Neben der körperlichen Aktivität steht auch das Lernen im Sinne von bewegtem Denken, bewegt sein und gemeinsam bewegen im Vordergrund.

Über die »Bewegte Klasse«

Die »Bewegte Klasse« bringt seit mittlerweile über 25 Jahren auf spielerische Art und Weise Bewegung in den Schulalltag nach Niederösterreich. Pädagoginnen und Pädagogen profitieren von dieser zweijährigen Fortbildung. Diese erfolgt derzeit digital, durch zwölf »Tut gut!«-Betreuerinnen und -Betreuer, die die Lehrpersonen gemeinsam mit ihrer Klasse begleiten. Das Angebot richtet sich sowohl an die Grundstufe als auch an die Sekundarstufe 1 aller Pflichtschulen in Niederösterreich.

Zur Historie

Start der »Bewegten Klasse« war im Herbst des Schuljahres 1994/95 in 63 Volksschulen bzw. 88 Klassen. Im heutigen Schuljahr werden 240 »Bewegte Klassen« in der Grundstufe und 70 »Bewegte Klassen« in der Sekundarstufe seitens »Tut gut!« unterstützt. Insgesamt sind im Schuljahr 2020/2021 rund 5.820 Schülerinnen und Schüler sowie 310 Lehrerinnen und Lehrer in Betreuung. Im Aufbaumodul »Bewegte Klasse macht Schule« werden derzeit 15 Schulstandorte von »Tut gut!« betreut.

Mehr Informationen: www.noetutgut.at

Kostenloses »Tut gut«-Babykochbuch für Niederösterreich

LR Eichtinger: „Ein gesunder Lebensstil beginnt bereits im Mutterleib!“

Die Gesundheitsförderung für Schwangere, Stillende und Kinder bis zu zehn Jahren zählt zu den zentralen Schwerpunkten bei ernährungspolitischen Maßnahmen. Die »Tut gut!«-Gesundheitsvorsorge des Landes NÖ hat das Expertenwissen zielgruppengerecht übersetzt und in Form eines Babykochbuchs zu Papier gebracht.

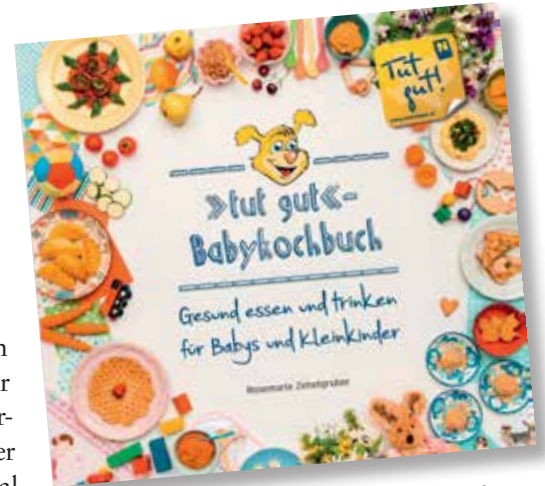
„Unser »Tut gut«-Babykochbuch setzt genau hier an. Es enthält 50 erprobte Rezepte auf mehr als 120 Seiten“, so **Landesrat Martin Eichtinger** und weiter: „Sichern auch Sie sich ein kostenloses Exemplar des Kochbuchs auf noetutgut.at/infomaterial“.

„Unser Babykochbuch enthält Ernährungstipps von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zur Stillzeit“,

so die **Geschäftsführerin von »Tut gut!«, Alexandra Pernsteiner-Kappl**.

Das »Tut gut«-Babykochbuch kann kostenlos und so lange der Vorrat reicht einmal pro Niederösterreicherin bzw. Niederösterreicher unter www.noetutgut.at/infomaterial bestellt werden. Darüber hinaus wird das Kochbuch auch in den Geburtsstationen der NÖ Landeskliniken und an ProMami-Standorten ausgegeben.

Das erklärte Ziel von »Tut gut!« ist ganz klar: Durch Programme und Projekte die gesunden Lebensjahre der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher und damit die Lebensqualität der Menschen deutlich zu erhöhen. Und das fängt bei den Kleinsten in Sachen Ernährung an. Mit speziellen



Das »Tut gut!«-Babykochbuch gibt es einmalig kostenlos für NiederösterreicherInnen.
Foto: zVg »Tut gut!«

Angeboten und hochwertigen Informationsmaterialien sollen unter anderem Übergewicht, Adipositas und deren Folgen bei Kindern möglichst frühzeitig verhindert werden.

Mehr Informationen:
www.noetutgut.at



Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag

Österreichische Gesundheitskasse lädt zu kostenlosen Vorträgen in ganz NÖ

Es kann jeden von uns treffen: Die betagten Eltern, die alleine nicht mehr zurechtkommen, der unheilbar erkrankte Lebenspartner, das Kind, das rund um die Uhr Betreuung braucht. Wer Angehörige pflegt, stößt leicht an seine Grenzen. Das Privatleben bleibt oft auf der Strecke – Verantwortung, Verzicht, Sorge und Zeitdruck bestimmen den Alltag.

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) widmet sich diesem Thema und veranstaltet in ganz Nie-

derösterreich kostenlose Vorträge. Dabei wird beleuchtet, was pflegende Angehörige am meisten belastet – auch im Hinblick auf Corona. Wie kann ich mich besser abgrenzen? Wo kann ich mir Hilfe holen? Diese und viele andere Fragen sowie praktische Tipps für den Pflegealltag und Strategien zur Selbstfürsorge sind Inhalte des Vortrags.

Eine Anmeldung zu den Vorträgen ist erforderlich. Alle Infos und Termine unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.

Hinweis: Alle ÖGK-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen **Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen** statt und können, wenn notwendig, auch als Online-Veranstaltung durchgeführt, verschoben oder abgesagt werden.



»Tut gut!« feiert die 140. »Gesunde Schule« in NÖ



LR Eichtinger „Vorzeigeprogramm für den Brückenschlag zwischen Gesundheit und Bildung für 30.000 SchülerInnen und 3.600 LehrerInnen“

»Tut gut!« durfte vor kurzem mit der Mittelschule Hürm die 140. »Gesunde Schule« im Programm der Gesundheitsvorsorge begrüßen.

„Was mit zehn Pilotschulen begann, hat sich mittlerweile zu einer landesweiten Gesundheitsbewegung entwickelt. Insgesamt 140 teilnehmende Schulen bestätigen unsere Bemühungen und zeigen wie gesundes Lernen und Lehren in Niederösterreichs Schulen funktioniert“, betont **Landesrat Martin Eichtinger**.

Das Programm »Gesunde Schule« der »Tut gut!«-Gesundheitsvorsorge wurde im Schuljahr 2007/08 ins Leben gerufen. Aktuell werden etwa 30.000 Schülerinnen und Schüler und ca. 3.600 Lehrerinnen und Lehrer in 140 »Gesunden Schulen« von »Tut gut!« betreut.

Ziel des Programmes ist es, den Lern- und Arbeitsort Schule gesundheitsfördernd zu gestalten, um die Gesundheit aller am Schulleben beteiligten Personen vom Schulleiter über PädagogInnen bis hin zu den Kindern



»Tut gut!«-Geschäftsführerin Alexandra Pernsteiner-Kappl, Landesrat Martin Eichtinger und die Direktorin der Mittelschule Hürm, Ingeborg Lechner, freuen sich über 140 »Gesunde Schulen« in NÖ. (Archivfoto)

Foto: Philipp Monihart

zu fördern und das Erreichen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule zu unterstützen.

Auch in Hürm ist, wie an jedem anderen »Gesunde Schule«-Schulstandort, eine Steuerungsgruppe bestehend aus »Gesunde Schule«-Beauftragte/r, LehrerInnen, SchülerInnen, Schulleitung, Eltern, etc. im Einsatz. Diese legt

schulinterne Ziele fest und setzt entsprechende Maßnahmen um.

„Ich freue mich mit meinem gesamten Team, ab sofort im Programm der »Gesunden Schule« dabei zu sein und damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung machen zu können“, so die **Direktorin der MS Hürm, Ingeborg Lechner**.






**ELEKTRISCHE
TREPPENSTEIGER
UND TREPPENRAUPEN**

- ✓ einfach mitnehmbar
- ✓ sicherer Transport
- ✓ für Lebensqualität auf allen Ebenen

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich!



SANO Transportgeräte GmbH
4040 Lichtenberg / Linz, Austria
Tel. +43 7239 / 530 10, office@sano.at
www.sano.at





„Wer nichts für andere tut, tut auch nichts für sich!“

J.W. von Goethe

Ich bin eine gebürtige Waldviertlerin und habe in Wien Pharmazie studiert. Wie bei allen Waldviertlern war die Sehnsucht, einen Job im Waldviertel zu finden, groß. Ich habe diese Chance 1988 wahrnehmen können und habe in Folge im Jahr 1994 die Apotheke, in der ich meine „Lehrjahre“ absolviert habe, als jüngste selbstständig tätige Apothekerin Österreichs übernommen. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann, der auch einen Betrieb führt, und zwei mittlerweile erwachsenen Kindern in Gmünd.

Die ersten Jahre waren interessante, aber auch extrem herausfordernde Jahre, in denen parallel zwei Betriebe organisiert und entwickelt wurden und zwei Kinder – eines davon mit einem Chromosomendefekt – zur Welt

kamen und ohne Zeiten des Mutter-schutzes und der Karenz umsorgt und betreut werden mussten. Hilfe von vielen Seiten ließ uns damals die Herausforderungen meistern.

Als endlich ein bisschen Normalität einzukehren begann, traten 2008 nach einem Unfall bei der Mutter meines Mannes erste Anzeichen für eine demenzielle Erkrankung auf. Eine neue Herausforderung war geboren. Wie bei vielen Erkrankten üblich, wurde die Krankheit erst einmal geleugnet, hunderttausende Erklärungen und Ausflüchte gab es, um sich der Realität nicht stellen zu müssen, und Schuldige waren schnell gefunden.

Wir waren hilflos: Es tat unheimlich weh, eine Person „verschwinden“ zu sehen und sie in einem Zustand belas-

sen zu müssen, der ihrer nicht würdig war. Aber wir wussten nicht, wie wir die Situation hätten ändern können, wir versuchten unser Bestes, aber wir fühlten uns überfordert. Auf Fragen gab es außerhalb des schulmedizinischen Bereiches keine Antworten, obwohl ich intensiv danach suchte. Ein Austausch mit anderen Angehörigen war nicht möglich, weil die Krankheit bei den meisten ein Tabu-Thema war und es nach wie vor ist.





2012 stieß ich auf einen kurzen Bericht über das Projekt „Demenzfreundliche Apotheke“ der Österreichischen Apothekerkammer und 2013 war ich plötzlich Teil dieses Projektes. Hier hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, mit meinen Fragen angekommen zu sein. Das Projekt war neben dem Betrieb, den Kindern und den zu betreuenden Eltern eine Herausforderung, aber jede Stunde war wertvoll, und ich kam mit Menschen ins Gespräch, die sich alle in der gleichen Situation befanden. Plötzlich schien sich ein Silberstreifen am Horizont abzuzeichnen.

2015 wurde in Gmünd die Selbsthilfegruppe „Stammtisch bei Demenzerkrankungen für Angehörige, Betrof-

fene und Interessierte“ gegründet, weil es auf viele Fragen keine Antworten gab, weil wir uns unseren Kummer von der Seele reden wollten und weil wir nach Lösungen suchten, die es nicht gab. Zusammen mit Ingrid Buchinger, die die eigentliche Ideengeberin dazu war, legten wir los.

Durch die Erfahrungen der Selbsthilfegruppen-Mitglieder und durch das Projekt der „Demenzfreundlichen Apotheke“ konnten wir endlich für die Betroffenen eine Anlaufstelle bieten, wo man angeleitet und weitergeleitet wurde, nicht nur bei bürokratischen Problemen, sondern auch bei der Pflege oder im persönlichen Umgang mit den Angehörigen, aber auch in der Eigenfürsorge. Den Kampf gegen die Demenz kann man nicht gewinnen, sich mit der Erkrankung zu arrangieren und sie anzunehmen, ist die schwierigste, aber auch gleichzeitig die einzige Möglichkeit, an der Erkrankung nicht zu zerbrechen.

Die Treffen unserer kleinen, aber feinen Gruppe finden monatlich statt, außer in den Sommermonaten. Der Austausch untereinander ist das Wertvollste, das die Gruppe vor allem den Angehörigen bieten kann. Zitat einer Angehörigen: „Die anderen wissen und verstehen nicht, wovon ich rede“. Zweimal im Jahr versuchen wir nach Möglichkeit in der Gruppe auch aktuelle Themen – Pflegegeld, 24-h-Betreuung, Vorsorgevollmacht, Validation, Projekte des Dachverbandes, Unterstützungsmaßnahmen zu Hause etc. – durch Experten anzusprechen. Manche Angehörige kommen auch nach dem Tod ihres demenzkranken Familienmitgliedes weiter in die Gruppe, weil sie sich hier aufgehoben und verstanden fühlen und wertvolle Erfahrungen an andere weitergeben können.

Seit 2019 gibt es unsere Treffen in Kooperation mit der Stadtgemeinde Gmünd und mit dem Projekt Zeitreise der Caritas, wo die Möglichkeit einer





Betreuung der Erkrankten parallel zum Angehörigen-Treffen geboten wird, was die Teilnahme am Selbsthilfegruppen-Treffen immens erleichtert.

Parallel zur Selbsthilfegruppe habe ich mich mit meinem Team in der Apotheke immer bemüht, Kunden einen niederschweligen Zugang zu bieten und als Ansprechpartner für Fragen zum Thema Demenz zur Verfügung zu stehen. Besonders wichtig ist es uns, auf das Vorhandensein einer Selbsthilfegruppe hinzuweisen und ihre Bedeutung deutlich zu machen. Es ist nicht immer nur die fachliche Hilfe, die weiterhilft. Manches Mal ist es gerade der zwischenmenschliche Faktor, der bei der Problemlösung viel wichtiger ist.

Das hat besonders das letzte Jahr gezeigt. Die „Demenzfreundliche Apotheke Gmünd Neustadt“ ist auch in Zeiten von Corona ein fixer Anlaufpunkt für Besucher der Selbsthilfegruppe geworden, weil die regelmäßigen Treffen nicht stattfinden konnten. Egal ob ein paar Zeilen per E-Mail oder ein kurzer Besuch in der Apotheke, um einmal kurz durchschnaufen zu können, oder um Hilfestellung bei der Anmeldung zur Corona-Impfung zu bekommen. All diese Dinge konnten wir als „Demenzfreundliche Apotheke“ mit einem niederschweligen Zugang für die Besucher unserer Selbsthilfegruppe ermöglichen, als es nicht möglich war sich persönlich zu treffen.



Selbsthilfefreundliche Apotheke

eine Auszeichnung des Bundeslandes NÖ Selbsthilfe

Auszeichnung 1. Selbsthilfefreundliche Apotheke

Ich freue mich ganz besonders über die Auszeichnung zur „Selbsthilfefreundlichen Apotheke“, weil wir tatsächlich das umsetzen was Selbsthilfe bedeutet:

- Unbürokratische Hilfestellungen für Ratsuchende bei der Problemlösung in schwierigen Situationen
- Begleitung der Selbsthilfegruppe als Experte
- die Mithilfe an der Entwicklung von Kooperationsstrukturen
- Förderung des Kontaktes zwischen Berufsgruppen und Selbsthilfegruppen via Apotheke

Als ausgezeichnete Apotheke gilt es für uns auch, Qualitätskriterien zu erfüllen. Gerne tragen wir – wie auch jetzt schon – weiter dazu bei, dass die Selbstdarstellung der Selbsthilfe ermöglicht wird, dass über die Teilnahme an Selbsthilfegruppen informiert wird, dass die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe, Apotheke und anderen Gesundheitsorganisationen intensiviert wird, dass es einen Ansprechpartner für die Selbsthilfe gibt, dass der Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen und der

Apotheke gewährleistet ist und dass wir allen Selbsthilfegruppen die Plattform Apotheke als Drehscheibe anbieten.

Ich bin stolz auf das, was wir mit der Selbsthilfegruppe bei Demenz und mit der „Demenzfreundlichen Apotheke“ bisher geschafft haben. Meine Zukunftspläne gehen dahin, die Zeit zu verbringen, die Angehörige brauchen, um Lösungswege für den Alltag zu finden oder Ausgleich und Erholung für sich und für die Erkrankten in Anspruch nehmen zu können, damit ihr Leben und das der Erkrankten wieder an Qualität gewinnt.

Ich habe in schwierigen Lebenssituationen wie zum Beispiel bei der Erkrankung meiner Tochter oder meiner Schwiegermutter immer am meisten vom Erfahrungsaustausch mit anderen profitiert. Daher engagiere ich mich auch jetzt in der Selbsthilfe und für die Selbsthilfe.

Mag.^a Isabella Kitzler
Stammtisch bei Demenzerkrankungen für Angehörige, Betroffene und Interessierte
Telefon: 02852 526 66
E-Mail: info@apothekegmueund.at
www.apothekegmueund.at



LEBEN MIT DEMENZ.
Demenzfreundliche Apotheke




Was zählt, ist ein verlässlicher Partner und eine Bank die an Sie glaubt.

SPARKASSE 
Niederösterreich Mitte West

#glaubandich

Schöne neue digitale Welt?

Als Sozialberaterin ist man ständig unterwegs. So war es zumindest vor Corona. Innerhalb des letzten Jahres hat sich die Zahl meiner dienstlich absolvierten Kilometer halbiert. Die dadurch gewonnene Zeit konnte ich aber sehr gut nutzen, um mit vielen unserer Mitglieder den Einstieg in die digitale Welt zu wagen und Projekte auf diesem Wege zu bearbeiten.

Ein Wagnis ist es durchaus, gerade wenn Menschen den neuen virtuellen Möglichkeiten misstrauisch gegenüberstehen. Datenschutz ist vor allem für Eltern betroffener Kinder ein wichtiges Thema, während die ältere Generation noch kaum einen persönlichen Zugang zu den neuen technischen Möglichkeiten findet. Aber viele Mitglieder schicken notwendige Unterlagen bereits problemlos und wie selbstverständlich über Online-Kanäle, allenfalls mit Unterstützung durch Familienangehörige oder Menschen aus ihrem Umfeld.

Trotz einer Vielzahl an modernen technischen Hilfsmitteln ist der direkte

Kontakt zu anderen Menschen unerlässlich, gerade jetzt auch, um Hilfestellung bei der Nutzung eben dieser Hilfsmittel zu erhalten. Mir ist hier der Peer-Ansatz überaus wichtig, weil auf diese Weise Menschen ihre eigenen Erfahrungen und auch Tricks unmittelbar weitergeben können. Blinde Menschen sind gar nicht so anders als sehende Menschen, aber sie sind vor spezielle Anforderungen gestellt. Und ein Lockdown motiviert eben dazu, sich selbst oder mit Hilfe anderer die Nutzung moderner digitaler Kommunikationstechniken zu erarbeiten. Wie mir ein Mitglied sagte: „Man nutzt es halt, denn die Alternative wäre, gar nix zu machen.“

Natürlich haben sich die Telefongespräche in den letzten Monaten sehr intensiviert, sowohl was Anzahl als auch Dauer der Gespräche betrifft. Der Bedarf nach zwischenmenschlichen Kontakten ist deutlich spürbar, auch wenn es nur über Telefon ist. Es gilt, viele Probleme anzusprechen, etwa jenes, dass blinde und sehbehinderte

Menschen Abstände nur sehr schwer einschätzen können. Hinzu kommt die Unsicherheit, wo darf ich wann hinein? Wenn vor einem Geschäft ein Schild angebracht ist, auf dem „Nur zwei Personen“ geschrieben steht – selbst, wenn es groß genug ist, dass es mit einer Sehbehinderung überhaupt wahrgenommen werden kann: Woher weiß ich, wie viele Personen jetzt schon drinnen sind?

Es sind wohl alle Menschen durch die erzwungenen Umstände der letzten Monate „sozial geschädigt“, aber zum Glück haben wir ein belastbares Netzwerk zur Verfügung, in dem jetzt auch ganz digital schon fast ganz normal ist. Und irgendwann in naher Zukunft setzen wir uns in gemütlicher Runde zusammen und plaudern darüber, wie wir damals gemeinsam die schöne neue digitale Welt für uns entdeckt haben.

Gerda Wallner MA
Sozialberaterin

Blinden- und Sehbehindertenverband
Wien, Niederösterreich und Burgenland



BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND
WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND



ÖTSCHERLAND TREUHAND
SteuerberatungsgmbH
Hochweinbergweg 1
3270 Scheibbs
www.oetscherlandtreuhand.at

Einfach Natur genießen



evi
ST. PÖLTEN

Naturkost, Naturwaren
und Restaurant

Kremser Landstraße 2
3100 St. Pölten

ÖGK eröffnete neue Kundenservice- stelle in Pöchlarn

Am 14. Jänner 2021 wurde die Kundenservicestelle der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in der Regensburger Straße in Pöchlarn im Beisein der ÖGK-NÖ-Spitze eröffnet. Mit dabei war auch der frühere Landesstellenausschussvorsitzende Gerhard Hutter, unter dessen besonderen Mitwirkung das neue Haus entstand.

Nach eineinhalb Jahren Bauzeit ist nun alles unter Dach und Fach. Das neue Gebäude befindet sich auf demselben Gelände wie die alte Servicestelle. Die Belegschaft übersiedelte im Herbst ins neue Haus. Danach wurde die alte Bausubstanz entfernt und ein geräumiger Parkplatz errichtet.

Das ÖGK-Kundenzentrum wartet mit einem leistungsstarken Gesundheitsangebot in einem modernen Ambiente auf. „Es ist wichtig, dass wir für unsere Kundinnen



Eröffnung im Schneegestöber: v. l. Christian Farthofer, Landesstellenausschussvorsitzender der ÖGK NÖ, sein Vorgänger Gerhard Hutter, Mag. Petra Zuser, Leiterin der ÖGK-Landesstelle NÖ, Kundenservice-Leiter Andreas Marzi und Ing. Norbert Fidler, ebenfalls Landesstellenausschussvorsitzender der ÖGK NÖ.

Foto: ÖGK

und Kunden vor Ort da sind. Die persönliche Ansprache ist im oft heiklen Gesundheitsbereich durch nichts zu ersetzen. Deshalb bieten wir unsere Serviceleistungen dort an, wo es die Menschen brauchen“, so Christian Farthofer und Ing. Norbert Fidler, die Vorsitzenden des Landesstellenausschusses Niederösterreich.

„Wichtig war uns, genügend Platz und Infrastruktur für persönliche, diskrete Beratungen zu schaffen. Davon profitieren nicht nur die Versicherten, sondern auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Außerdem ist die Kundenservicestelle barrierefrei und verfügt über ausreichend Parkplätze“, betont Mag.^a Petra Zuser, ÖGK-Landesstellenleiterin für Niederösterreich.

Im neuen Haus werden künftig auch Vorträge und Veranstaltungen im Rahmen der regionalen Gesundheitsförderung und Prävention angeboten. Das 25-köpfige Team betreut 32.000 Versicherte und 1.600 Unternehmen. Jährlich gibt es 16.000 Kundenkontakte und 4.000 kontrollärztliche Untersuchungen.



Österreichische Gesundheitskasse Kundenservicestelle Pöchlarn

Regensburger Straße 21, 3380 Pöchlarn

Telefon: 05 0766-126100

Fax: 05 0766-121280

E-Mail: poechlarn@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Zugang zur **Corona-Impfung** muss **einfacher** werden

Der NÖ Monitoring-Ausschuss hat sich am 22. Februar 2021 mit Zugangshürden zur Corona-Impfung beschäftigt. Für Menschen der Generation 80+ und Menschen mit Trisomie 21 gestaltete sich die Anmeldung am 10. Februar 2021 zur Covid-19-Impfung als sehr schwer. So war die Anmeldung zum Impftermin nur online möglich. Die wenigsten Menschen der Zielgruppe sind IT-geübt und verfügen überhaupt über eine entsprechende Internet-Ausrüstung für online-Anmeldungen. Gleiches gilt auch für viele Menschen mit Behinderungen. Außerdem wurden die beschränkt vorhandenen Impftermine nach dem Prinzip „der Schnellere gewinnt“ ausgegeben. Es fand keinerlei Reihung nach der Schwere von Erkrankungen oder auch Alter statt.

Viele Menschen verloren aufgrund dieser „Spiel-Regeln“ alters-, krankheits- oder behinderungsbedingt den Wettlauf um einen Impftermin. Der Umstand, dass Schnelligkeit das entscheidende Kriterium für eine erfolg-

reiche Anmeldung zu einem lebenssichernden Impftermin war, ist entwürdigend.

Ein aktueller Vorschlag der Impfororganisation, wonach u.a. Gemeinde, Verwandte und auch private Vereine, Seniorenbund und Pensionistenverband Hilfestellung bei der Anmeldung leisten können, entspricht nicht den Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention. Nicht alle Menschen wollen, dass Dritte (private Vereine, politische Organisationen, ...) eine solche, sehr persönliche Hilfestellung mit Bekanntgabe von Krankheitsdaten etc. durchführen.

Dieses Anmeldesystem wurde mit großer Sicherheit keiner entsprechenden zielgruppenorientierten Qualitätsprüfung unterzogen und nicht partizipativ erstellt oder ausgewählt: es waren keine SelbstvertreterInnen oder Interessensvertretungen von Menschen mit Behinderungen miteingebunden.

Die UN-BRK schreibt Menschenrechte für Menschen mit Behinderun-



Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach

Foto: Xaver Lahmer

ERSTMALS EIN „SCHATTENBERICHT“ ERSTELLT

Österreich wird regelmäßig geprüft, ob die UN-Behindertenrechtskonvention gut umgesetzt wird. Dazu gab Österreich Ende 2019 bereits einen offiziellen Bericht bei der UNO in Genf ab. Aber auch Nicht-Regierungsorganisationen (NGO's) können ihre Beurteilungen zur Umsetzung aus ihrer Sicht an die UNO schicken. Diesmal haben alle Monitoringstellen in Österreich, also Bundesebene und alle Länder, am 3. Dezember 2020 einen gemeinsamen Bericht veröffentlicht, der „Schattenbericht“ genannt wird. Dieser „Schattenbericht“ wurde im Februar 2021 an die UNO nach Genf geschickt. Die wichtigsten Themen darin: Die Forderungen nach einer Inklusiven Bildung, einer umfassenden Barrierefreiheit und Forderungen im Zusammenhang mit COVID-19-Maßnahmen. Damit Menschen mit Behinderungen auch bei Gesetzesvorhaben mitarbeiten können, soll es immer Begutachtungsverfahren bei neuen Gesetzen geben. (https://www.monitoringausschuss.at/download/berichte/Schattenbericht-zur-List-of-Issues_final.pdf)

gen fest. So ist Menschen mit Behinderungen ein selbstbestimmtes Leben und die volle Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen, unter anderem auch die volle Teilhabe am Gesundheitssystem, konkret auch die Teilhabe an Impfprogrammen.

Staatliche Stellen haben daher entsprechend Vorsorge zu treffen, dass Menschen mit Behinderungen der Zugang zur Anmeldung zu Impfprogrammen und auch zu Impfungen barrierefrei ermöglicht wird. Eine ausschließliche Anmeldemöglichkeit per Internet, wobei allein die Schnelligkeit bei der Anmeldung entscheidet, entspricht nicht den Vorgaben der UN-BRK.

Der NÖ Monitoring-Ausschuss empfiehlt daher der NÖ Landesregierung, den Zugang zu Anmeldung und zu Impfungen nach dem NÖ Corona-Impfplan Menschen der älteren Generation und Menschen mit Behinderungen **barrierefrei, nach ihrem individuellen Risiko und wohnortnahe (z.B. für mobilitätseingeschränkte Personen mittels ambulanter Impfteams) zu ermöglichen.**

Zur Sicherstellung eines barrierefreien Zuganges zu gesundheitlichen Dienstleistungen sind bei der Erstellung derartiger Pläne und der Gestaltung von Abläufen SelbstvertreterInnen und Vertretungen von Menschen mit Behinderungen miteinzubeziehen.

Einer Rückmeldung der Organisatoren zufolge wird an einer Verbesserung gearbeitet und soll vor allem die Anzahl der freigeschalteten Impftermine nach Maßgabe der vorhandenen Impfdosen erhöht werden.

NAP BEHINDERUNG 2022-2030

Derzeit wird an einem neuen Nationalen Aktionsplan (= NAP) Behinderung durch Bund und Länder gearbeitet. Der NÖ Monitoring-Ausschuss hat zu der NÖ Landesstrategie Verbesserungen vorgeschlagen. Ein subjektiver Beseitigungsanspruch für bestehende Barrieren sowie Etappenpläne zur sukzessiven Herstellung von Barrierefreiheit des bestehenden Gebäudebestandes sollen im NÖ Antidiskriminierungsgesetz 2017 vorgesehen werden. Der NÖ Monitoring-Ausschuss fordert auch eine bessere Zahlen- und Datengrundlage und Änderungen im NÖ Baurecht.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.noee.at/gleichbehandlung
Dr.ⁱⁿ Christine Rosenbach, NÖ MTA



OMNi BiOTiC®

Give me 5!

Für Sie erforscht:
5 Bakterien-Profis + Vitamin D
für Ihr **Immunsystem**

WELT-NEUHEIT

OMNi BiOTiC® Pro-Vi 5

Wissenschaftlich geprüft e 60g

www.omni-biotic.com

institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



SAG7 hat eingeladen: **bio-psycho-soziale Aspekte** der **Hochsensibilität**

SAG7 war und ist es ein großes Bedürfnis, viele berufliche Schichten symbolisch „an einen Tisch“ zu bringen, um die Aufklärungsarbeit zu forcieren und die Forschungen weiter anzuregen. So sind vor mittlerweile über zwei Jahren diese Fachtagungen geboren worden.

Die Wissenschaft zur Hochsensibilität steckt noch in den Kinderschuhen, dennoch möchten hochsensible Menschen in ihrer Wahrnehmung ernstgenommen werden. Jeder Mensch hat wohl das Bedürfnis in seinen Aussagen nicht übergangen und missachtet zu werden. Für einen hochsensiblen Menschen ist dies noch einmal wichtiger. Es ist an der Zeit, dass hochsensible Menschen nicht belächelt oder gar für schwach gehalten werden, sondern dass diese Andersartigkeit und somit das Konstrukt der Hochsensibilität nicht mehr verleugnet wird. Wenn ein Hilfesuchender eine Praxis betritt ist es essenziell, dass sein Gegenüber Offenheit zum Thema Hochsensibilität besitzt.

Ziel der 5. Fachtagung war es, ein Infoblatt für Hochsensibilität auszuarbeiten, welches kurz und prägnant erklärt, was Hochsensibilität bedeutet und woran man sie erkennt. Damit soll hochsensiblen Menschen ein Instrument in die Hand gegeben werden, die sich in Behandlung begeben.

Hochsensibilität ist keine Krankheit und somit auch keine Diagnose. Deshalb werden hochsensible Menschen



von bestimmten Berufsgruppen von oben herab behandelt, weil es eben nicht in Lehrbüchern steht und auch generell für die Mehrheit nicht nachvollziehbar ist und daher eher unglaublich erscheint.

Die vorangegangenen Fachtagungen, organisiert und geplant von einem kleinen SAG7-Team und dem Mitinitiator Prim. Prof. Dr. Martin Aigner, Vorstand der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie am Universitätsklinikum Tulln,

haben gezeigt, dass großes Interesse an dem Thema „Hochsensibilität“ besteht.

Am 10. Februar 2021 begrüßte Karin Novi, Obfrau der Selbsthilfe- und Patientenorganisation SAG7, die zahlreichen TeilnehmerInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie Betroffene und deren Angehörige zur 5. Fachtagung.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde stimmte Prim. Prof. Dr. Aigner die TeilnehmerInnen mit der Grundlagen-





definition aus der von Aron & Aron im Jahre 1997 erstellten wissenschaftlichen Arbeit „Sensory-Processing Sensitivity“ (auf Deutsch: Hochsensibilität) auf das Thema ein.

Prim. Prof. Dr. Aigner betonte in seinen einleitenden Worten, dass es sich bei Hochsensibilität nicht um eine Filterstörung, sondern eine andere Art von Reizverarbeitung handelt. Eine subtilere Wahrnehmung und somit eine extrem scharfsinnige Reizverarbeitung zeichnet hochsensible Menschen aus.

Anhand des Blumenbildes von Aron & Aron erklärte Prim. Prof. Dr. Aigner die drei Begriffe Nieder-, Mittel- und Hochsensibel. Dabei lehrt uns schon die Natur, dass es unterschiedliche Typen gibt. Zum einen der robuste Löwenzahn und zum anderen die empfindliche Orchidee.

Mag. Dr. Christina Blach präsentierte ihre Studien im Rahmen ihrer Dissertation im Zusammenhang mit anderen Ergebnissen aus der Forschungslandschaft. Es ging grundsätzlich um die Zusammenhänge der biopsychosozialen Aspekte der Hochsensibilität. Viele Daten, Fakten und anschaulich erklärte Ergebnisse informierten über die genetische Disposition, das soziale Umfeld und das höhere Gedankenvolumen von hochsensiblen Menschen.

Im Anschluss wurde zu diesem Vortrag eine Fragerunde von Michaela Neubauer, Chefredakteurin des Magazins „Gesund & Leben“, dem größten

österreichischen Gesundheitsmagazin, eröffnet. Auch sie ist mittlerweile ein fixer Bestandteil der Online-Veranstaltungen von SAG7 und koordiniert den Chat.

Mit dem bestehenden Infoblatt für VertreterInnen von Heilberufen (Soma-to-Pathologie), welches eine Grundlage für eine aktuelle Version sein sollte, erfolgte der Übergang zu Dr. Michael Jack, Präsident des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V. Bereits seit Jahren wenden sich enorm viele leidgeprüfte hochsensible Menschen mit Anfragen an ihn, wie man denn als HSM in der Ärzteschaft nicht ständig ignoriert und verpönt wird. Dr. Jack nahm sich das zu Herzen und erstellte 2013 ein Schreiben, welches in den Reihen von SAG7 liebevoll „Schutzbrief“ genannt wird. Er unterstrich in seinem Vortrag, dass HS keinesfalls zu pathologisieren ist, sondern vielmehr als eine Art Temperamentsmerkmal gilt. Jeder HSM, der sich ein Leben lang mit seinen Fremdheitsgefühlen auseinandersetzt und sehr früh spürt, dass er anders, aber keinesfalls krank ist, erlebt eine unbeschreibliche Erleichterung, wenn er sich als hochsensibel erkennt. Weiters führte er aus, dass z.B. bei Künstlern und Musikern von der Gesellschaft sogar eine Sensibilität vorausgesetzt bzw. erwartet wird.

Bei Dipl.-Biol. Dr. Mark Benecke ging es um Erbsubstanzen, genetische Sichtweisen und vor allem um seine vielschichtigen Erfahrungen mit Menschen, die in der Gesellschaft oftmals

durch den Raster fallen und deshalb seine besondere Aufmerksamkeit erhalten. Mit anschaulichen und teilweise skurrilen Gleichnissen erweckte er große Verwunderung und Faszination.

Der fachliche Austausch der Referenten, der Diskurs um Forschungen, Studien und Therapieansätze und die immer wieder auftauchenden Fragen an Dr. Blach gestalteten sich sehr lebendig, kurzweilig und hochinteressant.

Fazit der Vortragenden: Eigentlich sollte ein Infoblatt nicht nötig sein! Trotzdem ist so ein Schreiben in vielen Situationen enorm hilfreich. Prim. Prof. Dr. Aigner warf sogar ein, dass es empfehlenswert sein könnte, bereits im Arztbrief auf Hochsensibilität hinzuweisen. Dennoch: Jeder hochsensible Mensch muss damit rechnen, nicht verstanden zu werden. Sogar Mitmenschen, die guten Willens sind, können es nicht begreifen, weil es für sie unvorstellbar ist. Generell ist jedoch positiv zu erkennen, dass dem Thema immer offener gegenübergestellt wird und sich vereinzelt genau jene Berufsgruppen damit auseinandersetzen, die normalerweise nur mit Diagnosen beschäftigt sind.

Ein breites Feld hat sich bei dieser Fachtagung aufgetan und weitere Forschungen sind für alle wünschenswert und erstrebenswert. SAG7 hat großes Glück, seinen Gästen durch so viele kompetente Mitwirkende ein hervorragendes und vielschichtiges Programm zu bieten.

Die Aufzeichnung der Fachtagung ist auf dem SAG7 You-Tube-Kanal zu finden.

WEITERE INFORMATIONEN:

Karin Novi
Tel.: 0664 406 40 42
E-Mail: info@sag7.com
www.sag7.com

Nussstrudel

GERMTEIG

40 dag Mehl
Prise Salz
4 dag Butter
4 dag Zucker
1 Ei
1 Würfel Germ
250 ml Milch
Geschmackstoffe: Vanillezucker,
Zitronenschale, Rum

GÄRPROBE

Die Hefe wird mit einem Löffel Zucker, zwei Löffel Mehl und drei Löffel Milch glatt verrührt. Diese Probe lässt man an einen warmen Ort zugedeckt etwas aufgehen.

TEIG

Zerlassene Butter, lauwarmer Milch, Zucker, Ei und Geschmackstoffe werden mit der Gärprobe unter das vorgewärmte, gesalzene Mehl gemengt, dann zugedeckt mind. 30 Minuten rasten lassen.

NUSSFÜLLE

20 dag Nüsse
8 dag Zucker
1 EL Honig
3 dag Brösel
2 dag Butter
2 EL Rum
125 ml Milch
Zitronenschale
Zimt

ZUBEREITUNG

Man lässt die Milch mit dem Zucker aufkochen, kocht die geriebenen Nüsse und Brösel ein und mischt die anderen Zutaten darunter, dann auskühlen lassen.

Der Germteig wird auf einer bemehlten Fläche ausgerollt, zu drei Viertel der Breite mit Fülle bestrichen und dann von der Längsseite her eingerollt, mit Ei bestreichen und auf dem Blech noch einmal rasten lassen.

In der Zwischenzeit das Rohr auf 180 °C vorheizen und dann den Strudel ca. 30 bis 40 Minuten backen.



Gefülltes Schweinskarree

ZUTATEN

1 kg Schweinskarree
im Ganzen ausgelöst
10 dag Bauchspeck geschnitten
1 Paradeiser
1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)
etwas Rucola-Salat
Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
1 TL Majoran
1 EL Dijon-Senf
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Olivenöl, Senf, Majoran, Kümmel und die feingehackten Knoblauchzehen zu einer Paste verrühren.
Das Schweinskarree der Länge nach zweimal aufschneiden und etwas klopfen.
Die Innenseite des Karrees salzen, pfeffern und anschließend mit dem Bauchspeck, dem geschnittenen Paradeiser und dem geschnittenen Mozzarella belegen.
Den Rucola raufgeben, das Ganze einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.



Mit der Paste einreiben und ca. 20 Minuten rasten lassen.
Den Griller anheizen und das Schweinskarree ca. 90 Minuten bei indirekter Hitze grillen (Fleischtemperatur ca. 63 °C). Das Karree aus dem Griller herausnehmen und rund 10 Minuten rasten lassen.

Österreichische **Gesundheitskasse** verlängert telefonische **Krankmeldung** bis 31. Mai

Neuerliche Verlängerung aufgrund hoher Infektionszahlen

Die Österreichische Gesundheitskasse verlängert nochmals die telefonische Krankmeldung bis 31. Mai 2021. Ursprünglich war die im Zuge der Corona-Pandemie eingeführte Möglichkeit der kontaktlosen Arbeitsunfähigkeitsmeldung bis Ende März befristet. Angesichts des weiter hohen Infektionsgeschehens verlängert die ÖGK diese Option bis Ende Mai, um sowohl Versicherte als auch Vertragsärztinnen und Vertragsärzte bestmöglich zu schützen.

Gleich zu Beginn der Pandemie im März des Vorjahres setzte die ÖGK zahlreiche Maßnahmen, um Versicherten ihre gewohnt verlässliche Versorgung trotz Kontaktbeschränkungen sicherzustellen. Dazu zählt neben der telefonischen Krankmeldung auch die kontaktlose Medikamentenverordnung sowie die Möglichkeit für telemedizinische Behandlungen.

Weitere Informationen:

www.gesundheitskasse.at/corona



Gemeinsam mobil – der Mensch im Mittelpunkt

SANO Transportgeräte GmbH will mit den LIFTKAR Treppensteigern die Mobilität von Menschen mit Gehbeeinträchtigung erweitern sowie den Transport von Lasten erleichtern.

Das Unternehmen in Lichtenberg bei Linz hat sich auf Entwicklung und Produktion von mobilen elektrischen Treppensteigern spezialisiert und ist ISO zertifiziert. Mit einem umfangreichen Händlernetz bietet SANO ein weltweites Verkaufs- und Servicenetz.

Der Maschinenbau-Betrieb beschäftigt europaweit 65 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, und ist auch ein engagierter Lehrbetrieb für den Techniker-Nachwuchs.

Information zu LIFTKAR elektrische Treppensteiger:

Die mobilen Treppensteiger heben sich von anderen Erzeugnissen wie z.B. Treppenliften dadurch ab, dass sie mobil, gering im Eigengewicht, einfach bedienbar und handlich sind.

Es gibt zwei spezifische Kategorien von elektrischen Treppensteigern:

Elektrische Treppensteiger und Treppenraupen für den Transport von gehbeeinträchtigten Personen und Rollstuhl-Fahrern:

Im Unterschied zu Treppenliften, die stationär eingebaut sind, können die leichten, kompakten Geräte in jedem PKW bzw. auf Reisen mitgenommen werden. Als mobile, batteriegespeiste elektrische Treppensteighilfen sind sie praktisch überall einsetzbar – Mobilität ohne Grenzen! Zum vielfältigen Kundenkreis zählen Privatkunden mit Gehbeeinträchtigung ebenso wie Altenheime, Schulen,

kulturelle Einrichtungen, Flughäfen und Bahnhöfe. Auch professionelle Krankentransporte wie Invalidentaxis, Rettungsorganisationen und Fahrdienste nutzen diese Transportgeräte.

Elektrische Treppensteiger für den Transport von schweren Gütern:

Lieferanten von Haushaltsgeräten, Brauereien, Installateure, Bodenleger, Türen- und Fenstererzeuger und viele andere Firmen weltweit schätzen die extrem leichten elektrischen Treppensteighilfen. Sie bieten eine ideale Transportlösung bis 360 kg vom Lieferauto bis zum gewünschten Standplatz, über Wege, Gänge, treppab und treppauf.

Wie diese Treppensteiger funktionieren sieht man am besten in den Videos:

Bitte besuchen Sie: www.sano.at

Vorfürhungen vor Ort sind möglich.





Das schräge Haus von Susanne Bohne

Wenn Ella ein Haus wäre, dann eins mit schrägem Giebel.

Das findet zumindest Mina, in deren Schrebergarten-Welt im Ruhrpott Ella aufwächst. Dort, wo die Sommer golden sind und Glühwürmchen Wünsche erfüllen, oder manchmal auch nicht. Da ist es schön und wundersam, zumindest bis zu jenem Sonntag im Juni, nach dem nichts mehr sein wird, wie zuvor ...

26 Jahre später sind die Sommer nur noch heiß, die Glühwürmchen gibt es kaum mehr und Ellas Haus ist schiefer denn je. Aber damit ist sie nicht allein, denn in ihrer psychologischen Praxis begegnen ihr Menschen, die alle mit ihren eigenen Schrägheiten zu kämpfen haben. Auch Herr Oebing, der gern Krümelmonster-T-Shirts trägt und seine Frau Traurigkeit pflegt.

Ein Roman voller liebenswert verschrobener Figuren, der zeigt: Egal wie schräg – irgendwie geht es im Leben weiter – das tut es immer. Und manchmal wird es sogar richtig schön.

Taschenbuch mit 352 Seiten

Herausgeber: Rowohlt Taschenbuch;
3. Edition

ISBN-10: 3499000512



Von jetzt auf Glück von Nicole Staudinger

Ein Buch mit einigen Tipps, wie man sich glücklicher fühlen kann. Wir alle wollen glücklich sein, haben aber oft keinen Plan, wie wir das anstellen sollen. Nicole Staudinger aber weiß: Das Glück wartet immer wieder gerade dort, wo wir es nicht vermuten. Oft kann es schon helfen, den Blickwinkel zu ändern:

- Wie kleine Perspektivwechsel im Alltag eine große Wirkung entfalten können.
- Wie wir alte Gewohnheiten erkennen und aufgeben können, die uns unglücklich machen.
- Wie wir uns die Umstände klar machen, die uns belasten und den Mut finden, sie zu ändern.
- Wie wir lernen, mit Situationen besser umzugehen, die wir nicht kontrollieren können.

Nicole Staudinger präsentiert in diesem Buch einen lustigen, aber auch berührenden Wegweiser für neue Sichtweisen, unverhoffte Glücksmomente und einen wiederentdeckten Sinn für die schönsten Seiten des Lebens.

Taschenbuch mit 320 Seiten

Herausgeber: Knaur TB;
1. Edition (1. Februar 2021)

ISBN-10: 3426790939

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



Vom Guten nur das
Allerbeste, das wünschen
wir Ihnen/Euch zum
Osterfeste!
Möge es vor allen
Dingen Ihnen/Euch
Freude und Entspannung
bringen.

*Der Vorstand und das Büroteam
des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe*