



BLICK PUNKT

Österreichische Post AG
SM 232043712 S
Dachverband NÖ Selbsthilfe, Wiener Straße 54, 3100 St. Pölten

DAS MAGAZIN DES
DACHVERBANDES
DER NÖ SELBSTHILFE

AUSGABE 01/2026



NÖ Selbsthilfe Landeskongress mit Thomas Morgenstern



Die beste Zukunft beginnt mit einem gesunden Leben für alle

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und doch wird sie oft als selbstverständlich betrachtet. Ihre Bedeutung wird uns oft erst dann bewusst, wenn Beschwerden auftreten oder sich Krankheiten ankündigen. Um die Menschen zu sensibilisieren, stellen wir in Niederösterreich die Gesundheit und das Gesundheitswesen seit Jahrzehnten in den Mittelpunkt unserer Bemühungen.

Rund die Hälfte des Landesbudgets fließt in den Gesundheits- und Sozialbereich. Dies ist heute besonders wichtig, da wir gerade im Gesundheitswesen vor großen Herausforderungen stehen:

Während die steigende Lebenserwartung den Anteil älterer Menschen erhöht, verknappten sich die Personalressourcen. Um dennoch dem Anspruch an eine moderne Versorgung gerecht zu werden, müssen wir das Gesundheitssystem zukunftsfit gestalten. In Niederösterreich haben wir dafür mit dem Gesundheitsplan 2040+ eine klare Struktur erarbeitet, die nicht nur eine hochqualitative, wohnortnahe Versorgung ermöglichen, sondern auch die Gesundheitskompetenz fördern soll.

Als Landeshauptfrau danke ich dem Dachverband NÖ Selbsthilfe herzlich für sein Engagement, mit dem er wertvolle Aus- und Weiterbildungsarbeit betreibt. Die angebotenen Veranstaltungen zeigen eindrucksvoll, wie zentral allen voran Prävention, aber auch Rehabilitation, Nachsorge, Sport und Bewegung für die Gesundheit unserer Landsleute sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für Ihre wichtige Arbeit viel Erfolg – das Land Niederösterreich wird Sie auch weiterhin als verlässlicher Partner unterstützen.

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

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, Telefon: 02742 22644, Fax: 02742/226 44-14; 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 • Grafik: SGD textART, 3150 Wilhelmsburg, E-Mail: hallo@textart.at, www.textart.at

Mit freundlicher Unterstützung



INHALTSVERZEICHNIS

- 4-11** NÖ Selbsthilfe
Landeskonferenz
- 12** Stärkung onkologische Versorgung
- 13** Buchpräsentation
- 14-15** Regionaler Strukturplan Gesundheit NÖ 2030 präsentiert
- 16** Weltkrebstag: NÖ läuft wieder gegen Krebs
- 17** „Meine Gesundheit“ – ÖGK-Magazin gratis
- 18-19** Klinikstandorte in NÖ wachsen zusammen
- 20-21** Aus- und Weiterbildungsseminare 2026
- 22-23** NÖ Monitoring-Ausschuss startet in dritte Funktionsperiode
- 24-25** NÖ Landesausstellung im LK Mauer
- 26-27** UK St. Pölten: Maßgeschneiderte Medizin fürs Herz
- 27-28** Generalversammlung NANES
- 29** Club 81: Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht
- 30** Alle Jahre wieder ...
- 31** Info zu Morbus Bechterew
- 32** Erfahrungsaustausch SHG Rheuma/„Ich bin mehr als mein Trauma“
- 33** Austausch der Sternenkindmamas
- 34** Märchen für Menschen mit Demenz?
- 35** „Die Mutmacherei“
- 36-37** Neuigkeiten aus dem Herzverband
- 38** Pinke Löwinnen „12 starke Stimmen“/Einladung 10 Jahre SHG Pankreaskarzinom
- 39** Becken Initiative: Auftakt 2026
- 40** Einladung „INFO-Stammtische 2026“/SHO Kopfweg NÖ

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir stehen vor großen Herausforderungen. Und es ist richtig, das offen auszusprechen. Der demographische Wandel trifft uns mit voller Wucht. Die Menschen werden zum Glück immer älter. Das ist ein Erfolg unserer Gesellschaft. Aber es bedeutet auch: Der medizinische Bedarf steigt stark an.

Gleichzeitig wachsen die Ballungsräume, während manche Regionen ausdünnen. Und dazu kommt ein massiver Personalmangel im Gesundheitsbereich. Diese Realität können wir nicht ignorieren. Eines ist klar: Weiterzumachen wie bisher ist keine Option. Immer mehr Geld in ein System zu pumpen, das strukturell reformbedürftig ist, wäre vielleicht bequem. Aber es wäre weder nachhaltig noch effizient.

Darum haben wir den Gesundheitsplan 2040+ auf den Weg gebracht. Und mit dem Regionalen Strukturplan Gesundheit 2030 die Weichen für eine zukunftsfitte Versorgung gestellt. Doch jeder Plan ist nur so gut wie seine Umsetzung. Papier ist geduldig. Entscheidend ist, was im Alltag bei den Menschen ankommt.

Hier zeigt sich die Stärke des Notruf Niederösterreich. Unter einem Dach sind heute der Notruf, die Rettungsdienst, die Gesundheitsberatung 1450, der NÖ Ärztedienst 141, die Acute Community Nurses und das AKUTteam gebündelt. Diese klare Struktur sorgt dafür, dass Patienten rasch die richtige Hilfe bekommen. Ohne Umwege. Ohne Informationsverlust.

Mit seiner international anerkannten Kompetenz setzt der Notruf Niederösterreich einen zentralen Grundsatz um: digital vor ambulant vor stationär. Nicht jeder braucht sofort ein Spital. Nicht jeder Notruf erfordert einen Notarzt. Entscheidend ist die richtige Einschätzung. Genau darin liegt die Stärke der Experten. Sie leiten gezielt dorthin weiter, wo die beste Versorgung möglich ist. Das entlastet das System und hilft den Patienten ganz konkret.

Am Ende steht ein aufrichtiges Danke. Danke an alle Mitarbeiter im Notruf Niederösterreich.
Für ihren Einsatz.
Für ihre Kompetenz.
Für ihr Verantwortungsbewusstsein.



Sie zeigen Tag für Tag, wie moderne Gesundheitsversorgung in Niederösterreich funktioniert.

Ihr
Martin Antauer
Landesrat



*Ich wünsche
Ihnen/Euch
einen aufblühenden
Frühling!*

*Ihr/Euer
Ronald Söllner*

15. NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz im NÖ Landtagssaal in St. Pölten

Am 26. November lud der Dachverband NÖ Selbsthilfe mit finanzieller Unterstützung des Amtes der NÖ Landesregierung und der Österreichischen Gesundheitskasse zur 15. NÖ Selbsthilfe Landeskonferenz in den Landtagssaal im NÖ Landhaus in St. Pölten ein.

Als Ehrengäste konnte der Dachverband NÖ Selbsthilfe in diesem Jahr folgende Persönlichkeiten begrüßen:

- Landesrat Anton Kasser in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner
- Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer
- Robert Leitner, Landesstellenausschussvorsitzender der ÖGK NÖ
- Mag. Dr. Elisabeth Bräutigam – Vorsitzende NÖ Landesgesundheitsagentur
- Mag. Michael Prunbauer – Patientenanwalt von NÖ
- Mag. Erwin Zeiler – GF „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH
- Mag. Cecilia Reisi – Amt der NÖ Landesregierung Abteilung GS5
- Sandra Haider, MSc MSc MBA – NÖ Landesgesundheitsagentur, Bereichsleiterin Entwicklung, Strategie und Qualität Akutpflege, Abteilung Strategie und Qualität Pflege
- Mag. Sonrid Venturini – ÖGK, Themenfeldleiterin-Stv., Themenfeld 2 Lebensstile, Fachbereich Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

Robert Leitner, Landesstellenausschuss-Vorsitzender der ÖGK NÖ, begrüßte die Gäste mit der Erklärung, dass diese Veranstaltung ein Wohlfühltermin sei, für den man sich



(v.l.n.r.): Ronald Söllner, Vorsitzende Elisabeth Bräutigam, Landesrat Martin Antauer, Landesrat Anton Kasser, Landesstellenausschussvorsitzender der ÖGK NÖ Robert Leitner

einfach Zeit nehmen müsse. Er überbrachte ein großes Dankeschön eines Kollegen, der nach sieben Jahren Leidensweg durch eine Selbsthilfegruppe wieder Lebensqualität gewonnen hat. Er zollte allen Selbsthilfegruppenleiterinnen und -leitern Respekt für ihre Arbeit und Nächstenliebe und betonte, dass es der ÖGK eine Ehre und Freude sei, den Dachverband NÖ Selbsthilfe zu unterstützen.

Die Vorsitzende der NÖ Landesgesundheitsagentur, Elisabeth Bräutigam verwendete in ihrer Ansprache das Bild einer Zwiebel für die Selbsthilfe. Die Erkrankung ist das Innere der Zwiebel und das Umfeld der Erkrankten sind die Schalen

nach außen: Familie, Freunde, Beruf. Sie unterstrich die Menschlichkeit, die in den Selbsthilfegruppen gelebt wird und von der auch die Medizin lernen kann.

Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer betonte in seinen Begrüßungsworten, dass jede und jeder Einzelne in der Selbsthilfe für Hoffnung, Gemeinschaft und Mut stehe. Er erinnerte daran, dass der Dachverband NÖ Selbsthilfe Menschen zusammenbringt, neue Gruppen unterstützt und 380 Gruppen mit vielen verschiedenen Themen betreut. Selbsthilfe sei ein unverzichtbarer Fels in der Brandung und er bedankte sich bei allen für ihr Engagement.



Thomas Morgenstern mit dem Büroteam des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe

Landesrat Anton Kasser überbrachte in Vertretung von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner die Grußworte des Landes NÖ. Er ging auch darauf ein, dass gerade in schwierigen Zeiten die Arbeit in den Selbsthilfegruppen unheimlich wertvoll sei.

Im Anschluss an die Eröffnung wurden folgende NÖ Landes- und Universitätskliniken als „Selbsthilfe-freundliche Krankenhäuser“ rezertifiziert:

- Landesklinikum Amstetten
- Landesklinikum Hainburg
- Universitätsklinikum Hohegg
- Universitätsklinikum Krems
- Universitätsklinikum St. Pölten
- Landesklinikum Waidhofen an der Ybbs
- Universitätsklinikum Wiener Neustadt

Außerdem wurden folgende Gruppen für langjähriges Bestehen geehrt:

90 Jahre

- Hilfgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs

50 Jahre

- „Das behinderte Kind“ Elternvereinigung Krems, Elternverein Sonderschule – Sonderpäd. Zentrum

40 Jahre

- Frauenselbsthilfe nach Krebs – autonome Gruppe Mistelbach
- Gesellschaft für MukoPoly-Saccharidosen
- Österreichischer Herzverband – Landesverband NÖ

- Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew – Landesstelle NÖ

35 Jahre

- Hilfgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs – Bezirksgruppe Krems
- La Leche Liga – Still-Zeit – Baby- & Kleinkind Gruppe – Schrems
- Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew – Therapiegruppe Zwettl

25 Jahre

- MS – Club Zwettl/Gmünd
- NÖ Herzverband – Bezirksgruppe Tulln
- PH Austria – Initiative Lungenhochdruck
- Schlaganfall-Selbsthilfe NÖ Bad Pirawarth
- Verein Hospiz Gmünd NÖ

20 Jahre

- Anonyme Alkoholiker Horn
- Freizeit Positiv und Clean – Baden
- HPE NÖ Angehörigengruppe Hollabrunn für Familienmitglieder, Verwandte und Freunde psychisch Kranker
- ÖSPID – Österreichische Selbsthilfegruppe für primäre Immundefekte

10 Jahre

- Al-Anon Stockerau
- MOSE (Mobbing Selbsthilfe) Bruck an der Leitha
- NÖ Herzverband – Bezirksgruppe Korneuburg
- Schlaganfall 2500 Selbsthilfegruppe Baden
- Selbsthilfegruppe Burnout Amstetten und Waidhofen a. d. Ybbs



Moderiert wurde die Veranstaltung von Paul Sieberer.

Alle Fotos: www.foto-kraus.at

- Selbsthilfegruppe für Menschen in Lebenskrisen Tulln
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen – Gmünd
- Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige – Demenz: Amstetten und Scheibbs
- Stammtisch bei Demenzerkrankungen für Angehörige, Betroffene und Interessierte in Gmünd

Das Vormittagsprogramm wurde dann von einem der erfolgreichsten österreichischen Medaillengewinnern, dem ehemaligen Schispringer Thomas Morgenstern mit seinem Vortrag „Mut zum Höhenflug“ abgerundet. Dabei erklärte er in fünf Punkten, wie man mit Veränderungen im Leben umgehen kann:

- Mut Pilot seines Lebens zu sein
- Mut zur Begeisterung
- Mut zur Veränderung
- Mut im Umgang mit Druck und Rückschlägen
- Mut zur Entscheidung

Nach dem Mittagsempfang, der auch im Jahr 2025 von Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner gegeben wurde, erwartete die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch ein vernünftiger Nachmittag. Catherine Oborny und Kurt Hexmann erheiterten alle mit ihrer Lesung „Ach diese Männer! Ach diese Frauen!“. Begleitet wurden die beiden Schauspieler von der Harfenistin Judith Schiller.

Moderiert wurde die Landeskongferenz von Paul Sieberer. Für den musikalischen Rahmen sorgten Lorenz Spritzendorfer am Saxophon und Georg Gruber am Keyboard.













Neue Linearbeschleuniger im Universitätsklinikum Krems: „onkologische Versorgung in Niederösterreich wird gestärkt“

„Die Strahlentherapie ist eine zentrale Säule der modernen Krebsmedizin. Sie verbindet Präzision, Innovation und Menschlichkeit - und gibt vielen Menschen Hoffnung. Der Ausbau der Strahlentherapie in Krems ist ein wichtiger Meilenstein für das Klinikum und ein starkes Signal für eine moderne, wohnortnahe Versorgung in Niederösterreich“, betont der für die NÖ Kliniken zuständige Landesrat Anton Kasser.



v.l.n.r. Mag. Dr. Bernhard Kadlec, Vorstand NÖ LGA, Ing. Roman Semler, kaufmännischer Direktor UK Krems, Dipl. Ing. Franz Laback, MBA, Geschäftsführer Gesundheit Region Mitte GmbH, Mag. jur. Dr. med. Elisabeth Bräutigam, MBA, Vorständin NÖ LGA, Landesrat Anton Kasser, Rene Quehenberger, Polier, Prim. Clin Assoc. Prof. Priv. Doz. Dr. Petra Georg, MBA, Leiterin der Klinischen Abteilung für Strahlentherapie-Radioonkologie, Dipl. Ing. Michael Bauer, Geschäftsfeldleiter Hochbau bei Leyrer & Graf Baugesellschaft m.b.H, Dipl. Ing. Josef Streimelweger, Projektleiter BD6

© Universitätsklinikum Krems

„Durch moderne Bildgebung und innovative Bestrahlungstechniken gelingt es uns, Behandlungen zu planen, die genau auf die Bedürfnisse und die Lebenssituation unserer Patientinnen und Patienten zugeschnitten sind. Viele Betroffene profitieren dadurch von kürzeren Therapiezeiten, besseren Heilungschancen und einer deutlich höheren Lebensqualität. All das gelingt aber auch nur durch die Expertise, Zusammenarbeit und Empathie unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denen mein größter Dank gilt“, so die Vorständin der NÖ Landesgesundheitsagentur Mag. jur. Dr. med. Elisabeth Bräutigam, MBA.

Seit Anfang des Jahres laufen die Bauarbeiten zur Erweiterung der Strahlentherapie um Platz für zwei neue, zusätzliche Linearbeschleuniger zu schaffen. Ein Linearbeschleuniger wird zur Behandlung

von Krebserkrankungen eingesetzt, indem hochenergetische Strahlung erzeugt und gezielt auf Tumore gerichtet wird. Das Ziel ist, die Tumorzellen zu zerstören, während das umliegende gesunde Gewebe weitgehend geschont wird.

„Die Anschaffung von zwei neuen Linearbeschleunigern stellt eine wichtige Investition in die Zukunftsfähigkeit und die Qualität der medizinischen Versorgung dar. An dieser Stelle soll jedoch auch betont werden, dass die zwei neuen Linearbeschleuniger nicht besser sind, als die bereits vorhandenen, sondern uns die Möglichkeit bieten, unser Behandlungsspektrum zu erweitern“, erklärt Petra Georg, Leiterin der Klinischen Abteilung für Strahlentherapie-Radioonkologie am Universitätsklinikum Krems und betont weiter „Für uns in der Strahlentherapie bedeutet dieses neue Gebäude weit mehr als neue

Räume und moderne Technik. Es ist ein Ort, an dem wir Patientinnen und Patienten begegnen, die oft in schwierigen Lebenssituation stehen und an dem wir ihnen mit Präzision, Wissen und Menschlichkeit helfen dürfen.“

Die Erweiterung der Strahlentherapie stellt somit einen wichtigen Schritt im Bereich der fortschrittlichen Krebstherapien dar und stärkt den onkologischen Schwerpunkt des Klinikums nachhaltig. „Gemeinsam mit den zuständigen Behörden und externen Firmen konnten wir dieses Projekt, diesen Meilenstein, Schritt für Schritt erfolgreich umsetzen. So konnten wir auch Lösungen für die räumlichen Herausforderungen finden. Ich bedanke mich im Namen der Klinikleitung bei allen beteiligten Personen für ihr unermüdliches Engagement“, betont Roman Semler, kaufmännischer Direktor des Universitätsklinikums Krems.

Buch „GBS – Der Weg der Möglichkeiten“ vorgestellt

LH Mikl-Leitner: „Das Buch macht sichtbar, wie zerbrechlich die eigene Gesundheit sein kann und was Menschen in schweren Zeiten wirklich trägt“

Der niederösterreichische Fotograf, Dokumentarfilmer und Autor Attila Molnár besuchte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner kürzlich im Landhaus St. Pölten, um ihr sein Buch „GBS – Der Weg der Möglichkeiten“ vorzustellen. Im Mittelpunkt des Austausches stand Molnárs sehr persönliche Auseinandersetzung mit dem Guillain-Barré-Syndrom, einer seltenen neurologischen Erkrankung, die ihn im Jahr 2020 innerhalb weniger Tage vollständig lähmte.

Die Landeshauptfrau unterstrich die besondere Aussagekraft des Buches:

„Dieses Buch macht deutlich, wie zerbrechlich die eigene Gesundheit sein kann und was Menschen in schweren Zeiten wirklich trägt. ‚GBS – Der Weg der Möglichkeiten‘ gibt tiefen Einblick in eine ganz persönliche Krankheitserfahrung und erinnert uns daran, wie wichtig gelebte Menschlichkeit, Zuversicht und unser gesellschaftlicher Zusammenhalt sind.“



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit Sonja und Attila Molnár

© NLK Pfeiffer

Aus den persönlichen Aufzeichnungen dieser Erkrankung ist ein Buch entstanden, in dem Molnár seine Erfahrungen während der Zeit der Lähmung und des Genesungsprozesses schildert und sich dabei mit den Themen Angst, Vertrauen sowie einem veränderten Blick auf das Leben auseinandersetzt.



ÖAMTC. Immer an meiner Seite.

Reisen mit Mobilitätseinschränkung

- Infos und persönliche Beratung:
oeamtc.at/behinderung-mobilitaet
- Urlaubs- und Reise-Checkliste für Menschen mit Behinderungen
- Meine Reise-App: umfassende Infos für die Reise
- Aktuelle Reiseinfos unter
oeamtc.at/reiseservice



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

G 0372_26 | ÖAMTC ZVR 730335108

Regionaler Strukturplan Gesundheit NÖ 2030 präsentiert

LR Antauer/LR Kasser/KO Weninger: Geschlossen und überparteilich für die bestmögliche Gesundheitsversorgung in Niederösterreich

In einer Pressekonferenz im Landhaus St. Pölten präsentierten die Landesräte Martin Antauer und Anton Kasser sowie Hannes Weninger, Klubobmann der SPÖ, der für die kurzfristig erkrankte Landesrätin Eva Prischl einsprang, gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern des Niederösterreichischen Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS), der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), der Ärztinnen- und Ärztekammer sowie der Landesgesundheitsagentur (LGA) den Regionalen Strukturplan Gesundheit Niederösterreich (RSG NÖ) 2030. Alle am RSG Beteiligten unterstrichen die Geschlossenheit und politische Überparteilichkeit bei der Erstellung des Plans. Der gemeinsame Fokus sei dabei die Stärkung der Gesundheitsversorgung für die Menschen in Niederösterreich.



Bei der Pressekonferenz zum RSG NÖ 2030 (v.l.n.r.) Florian Hengl (Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschuss), Harald Schlögel (Präsident Ärztinnen- und Ärztekammer NÖ), SPÖ-Klubobmann Hannes Weninger, Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer, Elisabeth Bräutigam (Vorständin LGA), Landesrat Anton Kasser, Robert Leitner (Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschuss) und Volker Knestel (NÖGUS-Geschäftsführer)

Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender Martin Antauer erklärte in seinem Statement: „Unser Gesundheitssystem steht unter massivem Druck. Mit dem Regionalen Strukturplan Gesundheit ziehen wir endlich Konsequenzen. Wir planen nicht nur, wir setzen um. Wir stärken die Grundversorgung, schaffen klare Strukturen und bringen die medizinische Versorgung dorthin,

wo die Menschen leben. So sichern wir die Gesundheitsversorgung in Niederösterreich langfristig ab.“

Der für die NÖ Landes- und Universitätskliniken zuständige Landesrat Anton Kasser führte aus, der RSG gebe der NÖ LGA vor, welche Leistungen wo zu erbringen seien. „Er ist eine gesundheitspolitisch und rechtlich abgesicherte ‚Speisekarte‘

für unsere Kliniken“ – damit schaffe man Verlässlichkeit für die Standorte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Patientinnen und Patienten. Kasser unterstrich zudem, der RSG bringe Klarheit, Transparenz und Planungssicherheit.“

SPÖ-Klubobmann Hannes Weninger hob hervor: „In den bis zuletzt geführten Verhandlungen konnten

(v.l.) Harald Schlögel (Präsident
Ärztinnen- und Ärztekammer NÖ),
Robert Leitner (Vorsitzender des
ÖGK-Landesstellenausschuss),
Volker Knestel (NÖGUS-Geschäftsführer),
Landesrat und NÖGUS-Vorsitzender
Martin Antauer, Landesrat Anton Kasser,
Elisabeth Bräutigam (Vorständin LGA),
SPÖ-Klubobmann Hannes Weninger
und Florian Hengl (Vorsitzender
des ÖGK-Landesstellenausschuss)

Fotos: NLK Pfeiffer



noch wesentliche Verbesserungen erreicht werden. Es ist gelungen, die ärztlichen Ausbildungsplätze von 750 auf 1.000 Stellen aufzustocken. Zudem sehe ich das Bekenntnis Niederösterreichs zur vertiefenden Zusammenarbeit über die Versorgungsregionen hinweg, wie z. B. die Versorgungsregion Ost oder darüber hinaus, als großen Erfolg an. Auch, dass die Fortschritte der Umsetzung jährlich durch die Regierungsparteien evaluiert werden, ist ein wichtiger Punkt.“

NÖGUS-Geschäftsführer Volker Knestel sagte eingangs: „Wir haben den RSG, der in der Landeszielsteuerungskommission einstimmig beschlossen worden ist, partnerschaftlich mit der Sozialversicherung entwickelt und haben uns dabei von der Gesundheit Österreich GmbH, die uns wissenschaftliche Expertise zur Verfügung gestellt hat, begleiten lassen.“ Er erläuterte den RSG NÖ 2030 und dessen Erstellung im Detail und erklärte: „Wesentlicher Inhalt des RSG ist die Planungsma-trix“ – hier führte er u.a. aus, dass man den intramuralen Bereich über-regional, den extramuralen in Bezirken plane. „Zusätzlich relevant sind zudem Vergemeinschaftungsformen, sektorenübergreifende Dialyse-einheiten und Primärversorgungseinheiten (PVE)“, so Knestel. Man wolle laut RSG bis 2028 etwa elf zusätzliche

PVE sowie drei zusätzliche Kinder-PVE plus zwei Ambulatorien anbieten.

Robert Leitner, Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschuss in Niederösterreich, sagte: „Der Regionale Strukturplan Gesundheit Niederösterreich 2030 schafft die Grundlage dafür, dass die Menschen auch in Zukunft auf eine wohnortnahe, hochwertige und verlässliche Gesundheitsversorgung zählen können. Versorgungssicherheit gelingt nur gemeinsam – mit starken Partnern und klaren, nachhaltigen Strukturen.“ Der Fokus liege darauf, höchstmögliche Flexibilität zu erhalten. Leitner unterstrich überdies: „Der RSG ist ein Mindestplan, das heißt, wenn sich im Rahmen der Evaluierung weiterer Bedarf ergibt, werden wir gemeinsam auch dafür Lösungen finden.“ Er präsentierte u.a. auch Planstellen-Zahlen diverser medizinischer Bereiche, etwa in der fachärztlichen, zahnmedizinischen oder auch dermatologischen Versorgung.

Harald Schlögel, Präsident der Ärztinnen- und Ärztekammer Niederösterreich, erklärte, man begrüße das grundsätzliche Ziel des RSG NÖ 2030, das Gesundheitswesen zukunftsfit zu machen. Er konstatierte allerdings: „Gerade deshalb hätten wir uns gewünscht und erwartet, in die Ausarbeitung ein-

gebunden zu werden. Es gibt zwar eine positiv zu wertende Absichtserklärung, Ausbildungsstellen in den Landeskliniken aufzustocken, doch die auch für die Ausbildung dringend benötigten, aber leider im RSG unberücksichtigten Spitalsabteilungen für Allgemein- und Familienmedizin fehlen weiterhin. Damit bleibt eine personelle, organisatorische und finanzielle Grenze zwischen Spitälern und Ordinationen bestehen. Zum Nachteil von in Ausbildung befindlichen Ärztinnen und Ärzten, aber auch Patientinnen und Patienten.“

„Eine Idee ohne Plan bleibt ein Traum und endet am Ende des Tages als Luftschloss“, schickte Elisabeth Bräutigam, Vorständin der NÖ Landesgesundheitsagentur, voraus. Niederösterreich habe mit dem RSG jetzt einen Plan für die Gesundheitsversorgung für die nächsten fünf Jahre – diesen werde man gemeinsam umsetzen. „Für die LGA heißt das, wir haben Leitplanken, wir haben ein Ziel, wir haben Stabilität – auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – und wir wissen, wo die Reise hingeht“, so Bräutigam. Den Plan werde man nun in Pakete teilen, mit Zeitschienen hinterlegen und Meilensteine definieren. „So werden etwa im Jänner 3 AG/R-Standorte (Akutgeriatrie/Remobilisation) in Betrieb gehen.“



Bei der „Laufen gegen Krebs“
Schulchallenge:
Schirmherrin Landesrätin
Christiane Teschl-Hofmeister
und Organisator Christian Kohl
mit lauffegeisterten Kindern

Foto: NLK Burchhart

Niederösterreich setzt 2026 wieder ein Zeichen im Kampf gegen Krebs

LR Teschl-Hofmeister: „Seit Beginn der Aktion ‚Laufen gegen Krebs‘ im Jahr 2013 wurden bereits 715.053,44 Euro erlaufen“

Jedes Jahr erkranken in Österreich etwa 45.000 bis 47.000 Menschen neu an Krebs, rund 21.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen dieser Krankheit. Aktuell leben etwa 420.000 Österreicherinnen und Österreicher mit einer Krebsdiagnose. „Mit der Charity-Aktion ‚Laufen gegen Krebs‘ möchten wir ein Bewusstsein für das Thema schaffen und zugleich wichtige Spenden für die Krebsbekämpfung sammeln“, erklärt Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, Schirmherrin der Initiative.

Vom 16. bis 19. April 2026 geht der „Laufen gegen Krebs“ Charity Run erneut an den Start – ein virtuelles Event für alle Läuferinnen und Läufer. 2021 wurde zudem die „Laufen gegen Krebs“-Schulchallenge ins Leben gerufen, um das Thema Krebsprävention und -bekämpfung direkt in die Schulen zu tragen. Dank der Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion NÖ nahmen 2025 bereits

rund 25.000 Schülerinnen und Schüler bzw. Kindergartenkinder aus Niederösterreich und insgesamt über 34.000 aus ganz Österreich teil. Die Schulchallenge fördert dabei nicht nur die Bewegung und den Teamgeist der Kinder und Jugendlichen, sondern sensibilisiert sie gleichzeitig für die Themen Krebs, Vorsorge und Charity. Vom 7. April bis zum 17. April 2026 haben Kinder und Jugendliche erneut die Möglichkeit, für einen guten Zweck zu laufen und dabei Spenden für die Krebshilfe zu sammeln.

„Im Jahr 2025 wurde bei den beiden virtuellen Veranstaltungen des ‚Laufen gegen Krebs‘ eine Rekordsumme von insgesamt 160.109 Euro erlaufen, die der NÖ Krebshilfe sowie der Stammzellspenden-Initiative des Roten Kreuzes zugutekommt“, so Teschl-Hofmeister. „Seit der Gründung der Aktion im Jahr 2013 konnten wir bereits 715.053,44 Euro sammeln.“

Die Landesrätin unterstreicht: „Mein besonderer Dank gilt Christian Kohl und seinem Team, die mit ihrem Engagement für ‚Laufen gegen Krebs‘ ein starkes Zeichen im Kampf gegen Krebs setzen. Dadurch wird nicht nur ein einzigartiges Laufevent ermöglicht, sondern auch eine bedeutende Unterstützung für alle betroffenen Menschen geboten.“

Weitere Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung finden Sie auf www.laufengegenkrebs.at und www.laufengegenkrebs-schulchallenge.at.

Zusätzlich wird am Sonntag, 6. September 2026, der 20. NÖ Frauenlauf ausgetragen, bei dem ebenfalls Spenden für den Kampf gegen Krebs gesammelt werden.

Die Veranstaltung findet im Sportzentrum NÖ rund um den Ratzersdorfer See und den Viehofner See statt.

„Meine Gesundheit“ – ÖGK-Magazin **GRATIS** abonnieren

„Meine Gesundheit“ heißt das kostenlose Magazin der Österreichischen Gesundheitskasse. Jede Ausgabe hat ein Schwerpunktthema und liefert Informationen und Tipps rund um Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Vorsorge.

Dazu gibt es Rätsel, Gewinnspiele, Mitmach-Aktionen und interessante Gespräche mit Expertinnen und Experten. „Meine Gesundheit“ erscheint vier Mal pro Jahr.



Sie möchten das Magazin künftig in Ihrem Postkasten haben? www.meinegesundheit.at/abo



Wir haben den passenden **WOHN(T)RAUM** für jede Lebenssituation

GEDESAG - ein 85-jähriges Traditionsunternehmen,
mit dem perfekten Wohnraum für alle Altersklassen.

**JETZT
informieren!**

GEDESAG

Gemeinnützige Donau-Ennstaler Siedlungs-Aktiengesellschaft
www.gedesag.at

Klinikstandorte in Niederösterreich wachsen zusammen

LR Kasser: „Gesundheitsplan 2040+ mit Leben erfüllen“

Im Rahmen einer Pressekonferenz im Landhaus in St. Pölten informierte Landesrat Anton Kasser gemeinsam mit dem Ärztlichen Direktor Rainer Ernstberger vom Landeskrankenhaus Korneuburg-Stockerau-Hollabrunn, der Pflegedirektorin Christa Grosz vom Universitätskrankenhaus Wr. Neustadt-Hohegg, dem Kaufmännischen Direktor Andreas Mikl vom Universitätskrankenhaus Tulln, dem Ärztlichen Direktor Leopold Wanderer vom Landeskrankenhaus Melk und der Ärztlichen Direktorin Andrea Zauner-Dungl vom Universitätskrankenhaus Krems zum Zusammenwachsen der Klinikstandorte.

Landesrat Anton Kasser verwies zu Beginn auf den Gesundheitsplan

2040+, dessen Ziel eine zukunftsfitte Gesundheitsversorgung sei. Man sei nun am Weg diesen Plan mit Leben zu erfüllen: „Wir haben in den letzten Monaten schon einige Maßnahmen gesetzt“, nannte Kasser die Eröffnung der Akutgeriatrie und Remobilisation im Landeskrankenhaus Stockerau als Beispiel und betonte, dass die Patientenzufriedenheit hier sehr groß sei. „Eines ist ganz wichtig, dass wir die Vernetzung in den Vordergrund stellen“, führte Kasser aus, dass es darum gehe, Effizienzen, Kompetenzen, die Mitarbeiterzufriedenheit und die Patientenzufriedenheit zu steigern. „Wir bündeln damit Expertise“, betonte Kasser, dass das eine Maßnahme sei, die man gelernt habe und die man gut organisieren

könne, weil es mit der NÖ Landesgesundheitsagentur einen Träger aller Häuser und Betreuungseinrichtungen gebe.

Seit dem Jahr 2000 seien die Kliniken Horn-Allentsteig, Gmünd-Waidhofen an der Thaya-Zwettl im Waldviertel in enger Kooperation und auch in der Thermenregion werde diese Kooperation im Landeskrankenhaus Baden-Mödling tagtäglich gelebt. Der nächste große Schritt sei es, weitere Verbände zu gründen, informierte Kasser, dass mit Anfang 2026 im Weinviertel die Landeskliniken Korneuburg, Stockerau und Hollabrunn, in der Thermenregion die Universitätskliniken Wr. Neustadt und Hohegg und in der Region Mitte das Universitätskrankenhaus Tulln und das Landeskrankenhaus Klosterneuburg in einen Kooperationsverband gegossen werden. Zudem laufen die Planungen, dass das Universitätskrankenhaus Krems und das Landeskrankenhaus Melk in den kommenden Jahren noch stärker in Kooperation treten.

„Viele in ganz Österreich beneiden uns um diesen Plan“, betonte der Landesrat, dass man mit dem Gesundheitsplan 2040+ wisse, wohin die Reise in den nächsten 15 Jahren gehe. Man wisse, dass Veränderung auch mit Angst und Unsicherheit in der Bevölkerung verbunden sei, daher wolle man eine offene Kommunikation pflegen. Man habe aus den Erfahrungen im Waldviertel gelernt, dass Kooperation wichtig ist, um sich gemeinsam weiterzuentwickeln. „Diesen Gesundheitsplan 2040+ mit



Informierten über das Zusammenwachsen der Klinikstandorte in Niederösterreich: der Kaufmännische Direktor Andreas Mikl vom UK Tulln, die Ärztliche Direktorin Andrea Zauner-Dungl vom UK Krems, Elisabeth Bräutigam, Vorständin der NÖ Landesgesundheitsagentur, Landesrat Anton Kasser, die Pflegedirektorin Christa Grosz vom UK Wr. Neustadt-Hohegg, der Ärztliche Direktor Leopold Wanderer vom LK Melk und der Ärztliche Direktor Rainer Ernstberger vom LK Korneuburg-Stockerau-Hollabrunn (v.l.n.r.)

Fotos: NLK Filzwieser



Gemeinsam stärker – UK Wr. Neustadt und UK Hohegg: Silvia Bodi, Geschäftsführerin Gesundheit Thermenregion GmbH, Elisabeth Bräutigam, Vorständin der NÖ Landesgesundheitsagentur, Landesrat Anton Kasser und die Pflegedirektorin Christa Grosz vom UK Wr. Neustadt-Hohegg (v.l.n.r.)

Leben zu erfüllen, das ist unser Auftrag, dafür arbeiten wir Tag für Tag“, betonte Kasser, dass das Ziel klar sei: „ein Gesundheitssystem zu schaffen, das nicht nur den aktuellen Herausforderungen standhält, sondern auch langfristig zukunftsfit ist“.

Kaufmännischer Direktor Andreas Mikl, UK Tulln, informierte, dass ab 1. Jänner 2026 die Kliniken in Klosterneuburg und Tulln einen gemeinsamen Weg gehen: „Wir verbinden unsere Stärken und Teams und wir schaffen eine medizinische Einheit, die für die Menschen spürbar mehr bietet als zwei einzelne Häuser.“ Klares Ziel sei eine Versorgung, die sich an der Realität der Menschen orientiere. Durch die enge Zusammenarbeit der beiden Kliniken schaffe man „Raum für ein breiteres medizinisches Angebot“. „Die beiden Standorte entwickeln ihre Stärken weiter“, führte Mikl aus, dass Tulln die innere Medizin, die chirurgischen Bereiche, die Neurologie und die Psychiatrie konsequent ausbaue, Klosterneuburg stärke die Geriatrie, die Remobilisation und Nachsorge, die Onkologie sowie die Palliativmedizin und ambulante und tagesklinische Angebote.

Ärztlicher Direktor Leopold Wanderer, LK Melk, sprach von einer „gezielten Investition in die Zukunft“. Mit Anfang 2026 könne man bereits eine Station mit zwölf Betten für Akutgeriatrie aufmachen. Das solle in weiterer Folge auf 28 Betten ausgebaut werden. „Es werden damit Kapazitäten geschaffen, die der demografischen Entwicklung unserer Bevölkerung Rechnung tragen“, führte Wanderer aus, dass man diese Betten brauchen werde, weil

man die älter werdende Bevölkerung gut versorgen wolle. In der Zukunft werde man verstärkt mit dem UK Krems zusammenarbeiten, informierte Wanderer, dass er, wenn der jetzige Primar Herbert Böck Ende des Jahres 2026 in Pension gehen werde, in seiner Funktion als Abteilungsleiter der Gynäkologie und Geburtshilfe am LK Melk die beiden Abteilungen koordinieren werde. Die Expertise des Endometriosezentrums in Melk gelte es zu erhalten, ab 2027 soll dafür in Krems ein Zentrum etabliert werden.

Ärztliche Direktorin Andrea Zauner-Dungl, UK Krems, sagte, sie sehe Krems „als wichtiges Projekt in dieser Zusammenarbeit“. Die Medizin habe sich einfach so spezialisiert, führte sie aus, dass allein die innere Medizin seit sie eingestiegen sei, von fünf auf über zehn Spezialfächer angestiegen sei und das könne ein Haus nicht allein bewältigen. Melk sei ein wichtiger Zukunftspartner, führte Zauner-Dungl aus, dass Melk gut ausgebaute OP-Ressourcen habe und Ziel könne es sein, dass man die tagesklinischen Ressourcen vermehrt in Melk nutze. „Komplexe Fälle werden in Krems operiert, aber kleinere Dinge kann man in Melk abwickeln“, so Zauner-Dungl. Die Ärztliche Direktorin sprach an, dass es in Niederösterreich derzeit kein interdisziplinäres Zentrum für Schlafmedizin gebe, gemeinsam könne man ein derartiges Zentrum entwickeln.

Pflegedirektorin Christa Grosz, UK Wr. Neustadt-Hohegg, sagte, sie sei bereits seit sieben Jahren Pflegedirektorin beider Kliniken und für sie sei es immer schon ein Selbstverständnis gewesen, die beiden Klini-

ken als Einheit zu sehen. Ihr und dem Kaufmännischen Direktor, der seit zwei Jahren in der Verantwortung beider Kliniken sei, sei es schon in der Vergangenheit wichtig gewesen, „die Stärken zu bündeln und dementsprechend weiterzuentwickeln.“ „Wir sehen auch im täglichen Tun den Mehrwert und das Potenzial einer standortübergreifenden Zusammenarbeit“, berichtete Grosz, dass es ein Selbstverständnis sei, dass etwa Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an beiden Kliniken eingesetzt werden. Die Pflegedirektorin betonte aber auch, dass man den Mut haben müsse, Individualität beizubehalten und damit Identifikation zu gewährleisten.

Ärztlicher Direktor Rainer Ernstberger, LK Korneuburg-Stockerau-Hollabrunn, führte aus, dass man seit vielen Jahren am Zusammenwachsen der Kliniken arbeite, das sei ein Kunststück, das nicht immer einfach sei, aber auch eine „motivierende Aufgabe“. Das LK Weinviertel Süd-West werde ein Haus der Spitzenmedizin werden. Ein funktionierendes Gesundheitswesen genauso wie das Gefühl der Sicherheit im engeren und weiteren Sinn seien ganz wesentliche Säulen des Sozialstaates, betonte Ernstberger, dass man versuche ein stabiles Gesundheitswesen zu erhalten. Er sei stolz auf den Gesundheitsplan 2040+ und auf eine Landesregierung, die den Expertinnen und Experten vorher das Wort gegeben habe und nicht nachher. „Wir sehen, dass der Weg ein richtiger ist und wir sehen auch, dass uns viele Bundesländer darum beneiden“, betonte er, dass man die „große Operation“ brauche, wenn man ein Multiorganversagen im Gesundheitswesen vermeiden wolle.

Programm **Aus- und Weiter- bildung** für Gruppen-Leiterinnen und -Leiter und engagierte MultiplikatorInnen **2026**

Um die Arbeit von Leiterinnen und Leitern in Selbsthilfegruppen bestmöglich zu unterstützen, bietet der Dachverband NÖ Selbsthilfe auch 2026 wieder **kostenlose** Seminare an.

- **Veranstaltungsort:**
Regierungsviertel, Haus 17A,
Raum 1, 3109 St. Pölten
- **Seminarzeit:**
10:00 bis 16:00 Uhr

TEAMPROFILING

Trainerin:
Mag. Sandra Krempf-Spörk
Termin: 9. April 2026

Gruppen- und Raddynamik in der Anwendung: Wird beobachtet, dass es immer einen Quertreiber in der Gruppe gibt?

Dauerredner oder Kritiker kosten manchmal den letzten Nerv – Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen den Umgang mit gruppendynamischen Prozessen und führen Ihre Gruppen zukünftig mit noch mehr Leichtigkeit und Freude.

LEITEN MIT LEICHTIGKEIT - KLAR UND SOUVERÄN

Trainerin:
DSA Alexandra Steiner
Termin: 5. Mai 2026

Das Seminar konzentriert sich auf die Balance zwischen Engagement und Selbstschutz sowie die effektive Gestaltung der Gruppenarbeit. Um das Seminar praxisnah zu gestalten, sind Impulsreferate, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele (zum Üben schwieriger Situationen) und die Bearbeitung eigener Fallbeispiele der Teilnehmenden geplant.

KOMPETENT MODERIEREN: Gruppengespräche gestalten und vertiefen

Trainerin:
Natascha Scheibner
Termin: 20. Mai 2026

Methoden und Werkzeuge für Einsteigerinnen und Einsteiger und erfahrene Leiterinnen und Leiter zur erfolgreichen Vorbereitung, Durch-

führung und Reflexion. Aus der Praxis für die Praxis – wertvolle Impulse für eine erfolgreiche Gesprächsführung.

ICH BEWEGE WAS! Was bewege ich in Zukunft? Was bewegt mich (weiter)?

Trainerin:
Gabriela Gold
Termin: 23. Juni 2026

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 und stellt ein zentrales Thema sowohl für neue wie auch erfahrene Leiterinnen und Leiter dar.





DIE 7 STUFEN DER WERTSCHÄTZUNG

Trainer:

Mag. Daniel Gajdusek-Schuster

Termin: 8. September 2026

Die 7 Stufen der Wertschätzung nach R. Haller bilden den Leitfaden für diesen interaktiven Workshop, der zum Innehalten einlädt. Als Basis wird darauf geschaut, welche Dinge den gesunden Selbstwert fördern. Selbstwertförderliche Übungen – gesundes Selbstbild. Respekt und Achtung Für einander auf das dialogische Zuhören in Gruppen wird Thema sein.

- Sensibilisierung für Aufmerksamkeit in der Begegnung
- Achtsames Zuhören als Beziehungsfaktor erleben
- Respektvolles Diskutieren im Dialog
- Anerkennung und Wertschätzung als Beziehungsbooster

PR, STORYTELLING UND IDEENBÖRSE

Trainerin:

Mag. Dr. Monika Kobzina

Termin: 21. September 2026

Wie funktionieren PR, Medienarbeit, Social Media und Co? Wie bringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unsere Themen an die relevanten Zielgruppen?

Wie planen wir unsere PR-Arbeit strategisch und ressourcenorientiert? Input, Austausch von Ideen, kollegiale Beratung und Fallbeispiele erwarten Sie.



ANMELDUNG

Das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfenoe.at unter Service für Gruppen
→ Aus- und Weiterbildung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Büro-Team:
Tel.: 02742 / 226 44 // Mail: info@selbsthilfenoe.at



NÖ Monitoring-Ausschuss startet in die dritte Funktionsperiode (2025-2031)

Der NÖ Monitoring-Ausschuss hat sich am 9. Februar 2026 neu konstituiert und damit offiziell seine dritte Funktionsperiode für die Jahre 2025 bis 2031 begonnen.

Rückblick auf die zweite Funktionsperiode 2019-2025

Die Vorsitzende des Ausschusses gab eine umfassende Bilanz über die Arbeit der vergangenen sechs Jahre.

Zentrale Ergebnisse der zweiten Periode:

- Der Ausschuss trat insgesamt zu 33 Arbeitssitzungen zusammen.
- Rund 130 Gesetzes- und Verordnungsentwürfe wurden aus der Perspektive von Menschen mit Behinderungen geprüft und 35 ausführliche Stellungnahmen dazu verfasst.
- Zu 8 Schwerpunktthemen – darunter inklusive Bildung, barrierefreies Baurecht und Partizipation – wurden Empfehlungen erarbeitet. Höhepunkt war die öffentliche Sitzung im Jahr 2022 zum Thema „Selbstbestimmt leben – und was es dazu braucht“. Interessierte Personen konnten teilnehmen und sich an Thematischen aktiv einbringen.

Der Ausschuss konzentrierte sich insbesondere auf die Bereiche Bildung, Baurecht, Soziales und Partizipation. In zahlreichen Stellungnahmen wurde auf die konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention hingewiesen, um Menschen mit Behinderungen eine gleichberechtigte und diskriminierungsfreie Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen.



NÖ Monitoring-Ausschuss 2025-2031 nach Überreichung der Dekrete durch Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister am 9. Februar 2026

Fotos: NLK Burchhart

Überreichung der Dekrete und Start in die dritte Funktionsperiode

Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister überreichte die Bestellungsdekrete an die wieder- und neubestellten Mitglieder sowie Ersatzmitglieder. Sie bedankte sich bei allen Ersatz-/Mitgliedern und auch bei den drei ausgeschiedenen Personen des NÖ Monitoring-Ausschusses für ihr ehrenamtliches Engagement.

Die Landesrätin betonte die Wichtigkeit, das Bewusstsein für die Anliegen von Menschen mit Behinderungen weiter zu stärken.

Der Austausch unterschiedlicher Perspektiven sei wesentlich, um gemeinsam tragfähige Lösungen zu entwickeln. Abschließend wünschte sie dem Ausschuss viel Erfolg für die kommende Funktionsperiode.

Ausblick

Der NÖ Monitoring-Ausschuss beriet im Anschluss seine nächsten Schritte. Anfang März 2026 fand eine Arbeitssitzung statt, in der unter anderem die nächste öffentliche Sitzung (voraussichtlich im Herbst 2026) vorbereitet und der Tätigkeitsbericht 2025 beschlossen wurde.

Der NÖ Monitoring-Ausschuss

- ist unabhängig und weisungsfrei
- besteht aus 14 Mitgliedern und Ersatzmitgliedern: Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter, Expertinnen und Experten aus Menschenrechts- und Behindertenorganisationen sowie aus Wissenschaft und Lehre
- arbeitet auf Grundlage der UN-Behindertenrechtskonvention und des NÖ Monitoringgesetzes
- überwacht die Einhaltung der Rechte von Menschen mit Behinderungen im Bereich der Landeskompetenzen
- trat erstmals Ende 2013 für eine sechsjährige Funktionsdauer zusammen

Mitglieder + Ersatzmitglieder des NÖ Monitoring-Ausschusses 2025-2031

Claudia
Grübler-Camerloher
Leila Kienzl
Andreas Mühlbauer
Sandra Hermann
Sandra Rauscher
Ludwig Breichner
Johanna Denk
Andreas Lernpeiss
Monika Lindner
Ronald Söllner
Sabine Neunteufl
Stilla Beitz
Erich Lehner
Oliver Koenig



Claudia Grübler-Camerloher
Vorsitzende des NÖ MTA

KONTAKT

NÖ Monitoring-Ausschuss
3109 St. Pölten,
Tor zum Landhaus
Rennbahnstraße 29, Stiege B

Telefon: 02742 9005-16212
E-Mail: post.gbb@noel.gv.at

Blog:
noe-monitoringausschuss.at
www.noe.gv.at/
gleichbehandlung

Die neue ApoApp: Medikamenten- und Apothekensuche auf einen Klick

Mit der ApoApp, der neuen, kostenlosen Digitalanwendung der Österreichischen Apothekerkammer, lässt sich ganz einfach herausfinden, welche Apotheke in Ihrer Nähe ein benötigtes Medikament vorrätig hat, welche Apotheke gerade geöffnet hat und welche Apotheke welche Dienstleistungen anbietet.

Außerdem leistet sie wertvolle Hilfe, um die Übersicht über die eigenen

Medikamente zu behalten, und informiert kompetent über wichtige Gesundheitsthemen. Die ApoApp bringt die Apotheke direkt auf Ihr Smartphone – simpel, sicher und modern.

Bei der neuen ApoApp sind Ihre Gesundheitsdaten in den besten Händen – in Ihren eigenen. Denn Ihre Daten werden ausschließlich auf Ihrem Gerät gespeichert und an niemand sonst weitergegeben.

Die Funktionen der neuen ApoApp im Überblick

Die Arzneimittelsuche erlaubt einfach und schnell herauszufinden, welche Apotheke in Ihrer Nähe das benötigte Medikament vorrätig hat.

Die integrierte Apothekensuche weiß, welche Apotheke in der Nähe geöffnet, Nachtdienst oder Bereitschaft hat. Bei Bedarf liefert sie auch gleich die Route zur ausgewählten Apotheke.

Der Einnahmeplan in der App hilft, den Überblick über die persönliche Medikation zu behalten und die Therapieorganisation zu optimieren. Auf Wunsch sendet die App auch Erinnerungen, damit keine Einnahme vergessen wird.

Und last but not least können die Gebrauchsinformationen aller in Österreich zugelassener Arzneispezialitäten jederzeit abgerufen werden.

Die ApoApp versorgt Sie mit vielen hilfreichen und wissenswerten Gesundheitsbeiträgen – aktuell und saisonal. Einfach den QR-Code scannen!

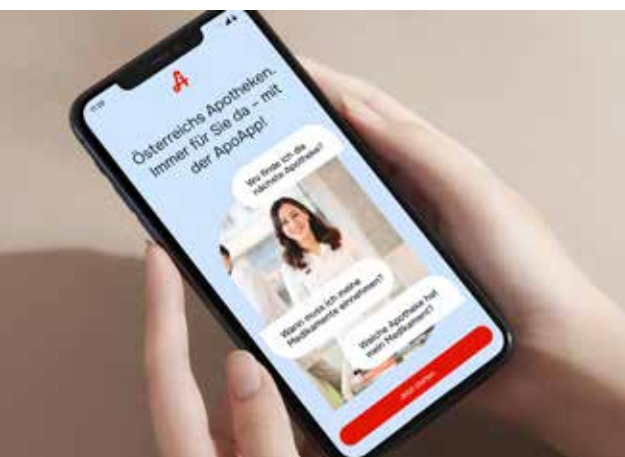


Foto: ÖAK

NÖ Landesausstellung 2026 in Mauer: „Wenn die Welt Kopf steht – Mensch. Psyche. Gesundheit.“

LH Mikl-Leitner: „Wichtigstes Regionalentwicklungsprojekt des Landes“

Anfang März informierten Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, der wissenschaftliche Leiter der Landesausstellungen Armin Laussegger, der ärztliche Direktor des Landesklinikums Mauer Christian Korbelt, die Obfrau der LEADER-Region Moststraße Michaela Hinterholzer sowie Amstettens Bürgermeister Christian Haberhauer über die NÖ Landesausstellung 2026. Diese findet von 28. März bis 8. November 2026 am Gelände des Landesklinikums Mauer sowie begleitend in 31 Gemeinden der LEADER-Region Moststraße statt.

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner betonte, dass die „Niederösterreichische Landesausstellung seit 65 Jahren das wichtigste Regionalentwicklungsprojekt des Landes ist. 41 Ausstellungen mit rund elf Millionen Besucherinnen und Besuchern stehen für eine eindrucksvolle Erfolgsgeschichte.“ 2026 gehe man jedoch einen neuen Weg, unterstrich sie: „Eine Landesausstellung mitten im laufenden Betrieb eines Klinikums, so etwas hat es in dieser Form noch nie gegeben. Damit wird das Landesklinikum Mauer mit seinem Jugendstil-Ensemble von europäi-

schem Rang zu einem Ort mit Zukunft weiterentwickelt.“

Rund 43 Millionen Euro investiert das Land Niederösterreich in Renovierung und Modernisierung. „Das ist verantwortungsvolle Kulturpolitik der Marke Niederösterreich: Wir bewahren unser Erbe und machen es fit für kommende Generationen“, sagte sie. Unter dem Titel „Wenn die Welt Kopf steht – Mensch. Psyche. Gesundheit.“ widmet sich die Landesausstellung einem der zentralen Themen unserer Zeit. Psychische Erkrankungen seien lange tabuisiert



Landtagsabgeordneter Bürgermeister Lukas Michlmayr, wissenschaftlicher Leiter Armin Laussegger, ärztlicher Direktor des Landesklinikums Mauer Christian Korbelt, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Obfrau der LEADER-Region Moststraße Michaela Hinterholzer, Amstettens Bürgermeister Christian Haberhauer und Geschäftsführer Erwin Klissenbauer (v.l.n.r.) informierten über die bevorstehende Landesausstellung.

„Eine Landesausstellung mitten im laufenden Betrieb eines Klinikums, so etwas hat es in dieser Form noch nie gegeben“, betonte Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner im Zuge der Pressekonferenz.



Gruppenfoto rund um Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit Vertreterinnen und Vertretern der Landesausstellung sowie Gemeindevertreter der LEADER-Region Moststraße.

worden, heute gelte es, offen darüber zu sprechen und frühzeitig zu unterstützen. „Unser Ziel ist klar: Hinschauen statt wegschauen, stärken statt stigmatisieren und Menschen rechtzeitig die Hilfe geben, die sie brauchen“, so Mikl-Leitner. Mit der Ausstellung wolle man ein klares Zeichen für Enttabuisierung und einen respektvollen Umgang setzen. Ein besonderes Augenmerk liege auf Kindern und Jugendlichen mit interaktiven Stationen, Familienführungen und Workshops zu Gesundheit, Social Media und Fake News.

Die Landesausstellung blendet auch die NS-Medizinverbrechen am Standort nicht aus. Im Frühjahr 2026 wird ein Gedenkort beim Friedhof des Klinikums eröffnet, zusätzlich entsteht im Haus 18 ein dauerhafter Lernort, der auch über die Ausstellung hinaus bestehen bleibt. Zugleich wirke die Landesausstellung weit über das Klinikareal hinaus: Sie stärke das Mostviertel als Gesundheitsregion, sichere Arbeitsplätze und setze wirtschaftliche sowie touristische Impulse. Sieben Begleitprojekte, darunter die Erweiterung des Tierparks Haag, der „Birnenweg“ in Öhling,

die Modernisierung von Schloss Ulmerfeld oder der „Raum der Stille“ in Haag, tragen zur nachhaltigen Entwicklung bei. „Diese Landesausstellung ist mehr als ein Kulturprojekt. Sie ist ein gesellschaftliches Signal, ein wirtschaftlicher Impuls und ein klares Bekenntnis zu unserer Verantwortung“, ergänzte die Landeshauptfrau.

Der wissenschaftliche Leiter der NÖ Landesausstellungen Armin Laussegger führte aus: „Im Zentrum der Ausstellung steht der gesellschaftliche Umgang mit psychischen Erkrankungen im Wandel der vergangenen 250 Jahre. Wir erzählen keine Fortschrittserzählung, sondern zeigen die historischen Entwicklungen in ihrer Komplexität auf: mit Brüchen und Widersprüchen. Die knapp 370 Objekte aus Geschichte und Gegenwart ermöglichen differenzierte Einblicke. Wir möchten damit Wissen vermitteln, Ängste abbauen und Mut machen, über psychische Gesundheit zu sprechen.“

Dass die Landesausstellung erstmals in einem Klinikum bei laufendem Betrieb stattfindet, erfordert be-

sondere Vorkehrungen. Der ärztliche Direktor des Landesklinikums Mauer Christian Korbel betonte: „Für das Landesklinikum Mauer steht der Schutz der Privatsphäre unserer Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner an oberster Stelle. Neben baulichen Anpassungen setzen wir auf Sensibilisierung und speziell geschulte Kulturvermittlerinnen und -vermittler. Nur gemeinsam mit der Schallaburg Kulturbetriebsges.m.b.H. können wir diese besondere Landesausstellung professionell und verantwortungsvoll realisieren.“

Die Landesausstellung wird von 31 Gemeinden der LEADER-Region Moststraße getragen. LEADER-Region Moststraße Obfrau Michaela Hinterholzer erklärte: „Wir bereiten die Region so vor, dass aus dem Ausstellungsbesuch ein stimmiges Gesamterlebnis wird und Wertschöpfung in der Region bleibt.“ Amstettens Bürgermeister Christian Haberhauer ergänzte: „Die Niederösterreichische Landesausstellung 2026 ist ein historischer Meilenstein für Amstetten und die gesamte Region. Sie stärkt Amstetten als Zentrum für Gesundheit, Bildung und Innovation.“

Universitätsklinikum St. Pölten: Maßgeschneiderte Medizin fürs Herz

PEARS-Methode erstmals in Niederösterreich

Eine medizinische Innovation hält Einzug in Niederösterreich: Mit der PEARs-Methode steht am Universitätsklinikum St. Pölten erstmals eine personalisierte, minimalinvasive Behandlungsoption für Aortenaneurysmen zur Verfügung. Die neue Technik vereint modernste Bildgebung, 3D-Druck und schonende Herzchirurgie zum Wohl der Patientinnen und Patienten.

Erweiterungen der Hauptschlagader (Aortenaneurysmen) stellen einen erheblichen Risikofaktor für lebensbedrohliche Komplikationen

wie Aortendissektionen (Zerschichtung der Gefäßwand) oder Rupturen dar. Besonders kritisch sind Veränderungen im aufsteigenden Abschnitt der Aorta – jenem Bereich, der direkt an das Herz angrenzt. Bis vor Kurzem bestand hier als einzige therapeutische Option der chirurgische Austausch des betroffenen Gefäßabschnittes. Diese hochkomplexen Eingriffe erfordern in der Regel den Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine, ein stillgelegtes Herz und oftmals sogar einen temporären Kreislaufstillstand bei stark abgekühlten Patientinnen und Patienten.

Mit der nun erstmals in Niederösterreich eingesetzten PEARs-Methode steht ein organerhaltendes Verfahren zur Verfügung. Dabei wird die Aorta nicht ersetzt, sondern von außen mit einer maßgeschneiderten Prothese ummantelt und dadurch stabilisiert sowie in ihrer Größe reduziert. PEARs steht für Personalized External Aortic Support und wurde ursprünglich in Großbritannien entwickelt.

Die Grundlage für diese innovative Therapie bildet eine spezielle CT-Untersuchung, die am Klinischen Institut für diagnostische und interventionelle Radiologie des Universitätsklinikums St. Pölten unter der Leitung von Prim. Univ.-Prof. Gertraud Heinz, MBA durchgeführt wird. Auf Basis dieser hochauflösenden Bilddaten wird in Großbritannien mittels 3D-Druck eine individuelle Kunststoffprothese gefertigt, die exakt an die Anatomie der jeweiligen Patientin bzw. des jeweiligen Patienten angepasst ist.

„Diese neuartige Methode ist personalisierte Medizin in Perfektion“, erklärt Prim. Clin. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Dominik Wiedemann, Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie am Universitätsklinikum St. Pölten, der die PEARs-Eingriffe vor Ort durchführt.

„Die individuell hergestellte Prothese kann in einem schonenden Eingriff um die Aorta gelegt werden.“



Leiter der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie Prim. Clin. Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Dominik Wiedemann, Patient Dipl.-Ing. Thomas Heidenreich und 1. OA Dr. Andreas Vötsch, MBA

Ein wesentlicher Vorteil der Methode liegt in der deutlich geringeren Belastung für die Patientinnen und Patienten. „Der Eingriff kann ohne Kreislaufstillstand, ohne Stilllegung des Herzens und in den meisten Fällen sogar vollständig ohne Herz-Lungen-Maschine durchgeführt werden“, betont OA Dr. Felix Nagel, Leiter der Ambulanz für thorakale Aortenaneurysmen an der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie.

Darüber hinaus ermöglicht PEARS eine frühere Operationsindikation und verfolgt ein präventives Ziel: Nicht nur ein weiteres Wachstum der Aorta soll

verhindert, sondern auch das Risiko für Dissektionen und Rupturen deutlich reduziert werden.

An der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie des Universitätsklinikums St. Pölten wurden bislang bereits drei Patientinnen und Patienten erfolgreich mit der PEARS-Methode behandelt. Einer von ihnen ist Dipl.-Ing. Thomas Heidenreich: „Meine Operation ist völlig komplikationsfrei verlaufen, und dank der PEARS-Methode konnte ich bereits wenige Tage nach dem Eingriff nach Hause zurückkehren. Ich bin dem Team der Herzchirurgie in St. Pölten außerordentlich dankbar.“



OA Dr. Felix Nagel, Leiter der Ambulanz für thorakale Aortenaneurysmen an der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie

Fotos: UK St. Pölten

Generalversammlung der Selbsthilfe-Dachverbände

Gründung von NANES als starke Stimme auf Bundesebene



– Nationales Netzwerk Selbsthilfe Österreich – zusammengeschlossen. Ziel ist die Bündelung und Koordination der Interessen und Ressourcen der Selbsthilfe auf Bundesebene.

Die Selbsthilfe ist ein integraler Bestandteil des österreichischen Gesundheits- und Sozialwesens. Sie ergänzt die professionelle Gesundheitsversorgung, indem sie Versorgungslücken schließt, die nach einem Krankenhausaufenthalt oder bei chronischen Erkrankungen entstehen können und die Tätigkeiten der Selbsthilfe werden als Krankenhaus entlastende Maßnahmen anerkannt.

Im Rahmen der Generalversammlung am 19. Februar 2026 haben sich die Selbsthilfe-Dachverbände

der österreichischen Bundesländer, nach jahrelanger, sehr guter, loser Zusammenarbeit zum Verein NANES

Rund 1.850 Gruppen und Organisationen bieten derzeit etwa 250.000 Menschen in ganz Österreich niederschwellig Beratung, Erfahrungsaustausch und Unterstützung. Neben individueller Begleitung umfasst die gemeinschaftliche Selbsthilfe eine Vielzahl weiterer Leistungen, darunter Öffentlichkeitsarbeit, Weitergabe von Erfahrung und Fachwissen sowie Vernetzung und Interessensvertretung. Diese Aktivitäten stärken die Gesundheitskompetenz und fördern den sozialen Zusammenhalt.

Bundesweite Koordination und themenübergreifende Vertretung

Mit NANES entsteht erstmals eine vereinsmäßig geführte, österreichweite Plattform, die die Interessen der Selbsthilfeorganisationen gebündelt und themenübergreifend auf Bundesebene vertritt. Während der Bundesverband Selbsthilfe Österreich vorrangig themenspezifische Anliegen und einzelne Krankheitsbilder adressiert, verfolgt NANES einen breiten Ansatz und repräsentiert die gesamte Vielfalt der Selbsthilfegruppen und -organisationen. Diese bundesweite Koordination ist notwendig, da zentrale Entscheidungen – etwa

zu Fördermitteln, Qualitätsstandards oder organisatorischen Rahmenbedingungen – auf Bundesebene getroffen werden.

„Kurz gesagt: NANES ist die themenübergreifende Stimme der Selbsthilfe – stark, unabhängig und unverzichtbar für die Vertretung gemeinsamer Anliegen auf Bundesebene“, Werner Gohm BA, Präsident von NANES.

Aufgaben und Struktur von NANES - Nationales Netzwerk Selbsthilfe Österreich

NANES vereint die themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände der Bundesländer und fungiert als zentrale Schnittstelle zu politischen Entscheidungsträgern und weiteren relevanten Institutionen. Ziel ist es, gemeinsame Anliegen frühzeitig in politische Entscheidungsprozesse einzubringen, einheitliche Standards zu entwickeln und die Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe in ganz Österreich nachhaltig zu sichern. Die Mitglieder sowie der Vorstand arbeiten ehrenamtlich zusammen und werden dabei organisatorisch durch die Landesverbände unterstützt.



Der Vorstand von NANES setzt sich wie folgt zusammen:

- Präsident
Werner Gohm, BA
- Vizepräsident
Dipl. KH-BW Ronald Söllner
- Administrations Vorständin
Dipl. Päd. Elisabeth Bachler
- Finanz-Vorstand
Karl Felsberger
- Beirätin Mag. Karin Nail

Die langfristige Absicherung der bundesweiten Interessensvertretung bleibt ein zentrales Anliegen.

Zahlen und Fakten zur Selbsthilfe

- Rund 1.850 Selbsthilfegruppen und -organisationen mit etwa 250.000 aktiven Teilnehmenden
- 210 unterschiedliche Leistungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, wie z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Beratung oder Vernetzung
- Rund 80 % der Gruppen fokussieren sich auf gesundheitliche Themen; weitere auf Unterstützung von Angehörigen und soziale Probleme
- 69 Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser (Allgem. öffentl. und Privat)
- 4 Selbsthilfefreundliche Rehakliniken
- 1 Selbsthilfefreundliche Sonderkrankenanstalt
- 2 Selbsthilfefreundliche Apotheken

Für weiterführende Informationen oder bei Rückfragen steht Ihnen Präsident Werner Gohm BA unter Telefon: +43 664 426 11 39 oder E-Mail: werner.gohm@vol.at gerne zur Verfügung.

Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht. Das bedeutet: Jeder soll dort sein können, wo er/sie sich aufhält.

3. DEZEMBER – Welttag der Menschen mit Behinderung

Fehlende oder defekte Aufzüge, fehlende Behindertenparkplätze und Blindenleitsysteme, unzugängliche Informationen zum Anhören oder Mitlesen, schwere Sprache. Barrieren erschweren nicht nur den Zugang zu Orten, sondern auch Teilhabe an Gesellschaft und Miteinander.

Zum 3. Dezember, dem Welttag der Menschen mit Behinderung, macht der Club 81 auf berechnigte Anliegen aufmerksam. Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen müssen sich oft unendliche Geduld aneignen und melden sich erst dann lautstark zu Wort, wenn Belastbarkeit und Verzweiflung ein besonderes Ausmaß erreicht haben. Der Bereich Barrierefreiheit macht dabei oft den größten Druck.

Seit dem Behindertengleichstellungspaket (in Kraft seit 2006; Verpflichtungen seit 2016) besteht Handlungsbedarf. Auch im Jahr 2026 ist noch viel zu tun, um eine umfassende Gleichstellung zu erreichen. Barrierefreiheit bedeutet mehr als abgesenkte Gehsteige oder Behindertenparkplätze: Sie umfasst alle Lebensbereiche, alle Altersgruppen und alle Formen von Behinderung oder Erkrankung.

Es reicht nicht, dass einzelne Einrichtungen barrierefrei erscheinen, wenn Öffnungszeiten oder Zugangspunkte eingeschränkt sind (z.B.



Josef Schoisengeyer und der Vorstand des Club 81 setzen sich das ganze Jahr über für die Rechte von Menschen mit Behinderung ein.

Behinderten-WCs, die nur zeitlich begrenzt nutzbar sind). Barrierefreiheit ist dann gegeben, wenn Baulichkeiten, Verkehrsmittel, technische Hilfsmittel, Informationssysteme und Bildungseinrichtungen allgemein zugänglich und nutzbar sind – ohne Fremdhilfe.

Obwohl in einigen Bereichen Fortschritte sichtbar sind, bleibt der Alltag vieler Menschen mit Behinderung durch bauliche Barrieren geprägt. Öffentlicher Verkehr muss weiter verbessert werden: Niederflrbusse sind sinnvoll, doch Lenkerhilfe, Barrierefreiheit von Haltestellen und Behindertenfahrdienste müssen zuverlässig funktionieren, besonders im ländlichen Raum. Diskriminierung entsteht, wenn Barrierefreiheit nur teilweise vorhanden ist oder zeitlich limitiert wird.

Barrierefreiheit nützt allen: Familien mit Kinderwagen, Älteren, Menschen mit temporären Einschränkungen – und vor allem denjenigen,

die auf Persönliche Assistenz angewiesen sind. Hier besteht weiterer Handlungsbedarf: Harmonisierung der Persönlichen Assistenz, besser abgestimmte Finanzierung und abgestufte Landes- sowie Bundesmaßnahmen, damit niemand benachteiligt wird.

Nötig ist ein umfassendes, entschlossenes Handeln – damit Barrierefreiheit wirklich allen Menschen dient.

„Der aktuelle Sparkurs trifft die Gruppe der Menschen mit Behinderungen zudem empfindlich: sowohl durch Kürzungen finanzieller Unterstützungsleistungen als auch durch Einsparungen bei essenziellen Unterstützungsangeboten durch den Bund und die Länder. Dadurch wird es Menschen mit Behinderung zunehmend erschwert das eigene Leben nach seinen Wünschen und Bedürfnissen selbst gestalten zu können.“, so Josef Schoisengeyer, Obmann des Club 81.

Alle Jahre wieder ...

Die Feier im Advent im Österreichischen Verband der Herz- und Lungentransplantierten - Landesstelle NÖ, St. Pölten ist ein besonderer Abend mit einem schönen besinnlichen Teil, inklusive dem Gedenken an die lieben Verstorbenen und dem Verteilen der Wichtelgeschenke.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und das Neue wirft bereits seine Schatten voraus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer versuchen im besinnlichen Teil der Feier den Lärm abzulegen, langsamer zu werden, zur Ruhe zu kommen und mit offenen Augen und Herzen Ausschau zu halten.

Wie oft erlebt man den Advent zumeist hektisch. Immer in Gedanken an all das, was noch erledigt werden muss. Erwartungen und Ungeduld erschweren jenes Erwarten, um das es in der Adventzeit eigentlich geht.

Was bedeutet Erwartung für mich persönlich?

Welche Erwartungen habe ich an Gott und die Menschen?

Der Advent ist nicht nur eine Zeit der Erwartungen und des Erwartens, sondern auch eine Zeit der Wartung. Was bei technischen Geräten/einem Auto selbstverständlich ist, gilt genauso für unser Leben. Ab und zu reißt uns der Geduldsfaden. Beziehungen bekommen Risse. Manchmal „spießt“ es in uns, ohne die Ursache genauer zu kennen. Der Advent lädt uns ein, die innere Inspektion nicht aufzuschieben. Die Wartung des eigenen Herzens ist dabei von Bedeutung.

Wo spüre ich eine Sehnsucht, die im Alltag oft zu kurz kommt? Und welche „Wartungsarbeiten“ würden meiner Seele, meinen Beziehungen, meinem Glauben, meiner Spiritualität oder meinem Alltag guttun?

Nach dem Vortragen einiger weihnachtlichen Texte und Geschichten



Einen kleinen Nikolausgruß gab es für alle.

durch einige Mitglieder, rundeten ein gemeinsames Essen, viele Gespräche und Freude den Abend ab. Ein „frohes Weihnachtsfest“ wurde rundherum gewünscht und am Donnerstag, den 8. Jänner 2026 fand bereits das erste Treffen im neuen Jahr statt, auf das sich alle Mitglieder schon sehr freuten.

Kommen auch Sie mal zu einem Treffen des Österreichischen Verbandes der Herz- und Lungentransplantierten – Landesstelle NÖ, St. Pölten in St. Georgen am Steinfelde (in der Nähe von St. Pölten).

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

E-Mail: niederoesterreich@hlutx.at
Telefon: +43 (0)650 306 99 02
www.hlutx.at



Viele Wichtelgeschenke wurden an die Anwesenden verteilt.



Koordinatorin Silvia Scholz bei der Verteilung der Wichtelgeschenke.

MORBUS BECHTEREW

Was ist Morbus Bechterew – woher stammt der Name?



Der Begriff „Morbus“ bedeutet übersetzt „Erkrankung“. In der Medizin wird dieses Wort häufig dem Namen der Person vorangestellt, die eine Krankheit erstmals wissenschaftlich beschrieben hat. Der Name „Bechterew“ geht daher auf den Neurologen Dr. Wladimir Bechterew zurück.

Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche-rheumatische Autoimmunerkrankung, die zu Entzündungen, Verknöcherungen und einer schmerzhaften Versteifung der Wirbelsäule führen kann.

In den letzten Jahren hat sich die Behandlung von Morbus Bechterew deutlich verbessert. Neue Medikamente und moderne therapeutische Maßnahmen tragen heute erheblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Trotz allem ist die Radontherapie im Heilstollen Bad Gastein die wohl am längsten bei Morbus Bechterew

genutzte schmerzlindernde und entzündungshemmende Therapie.

Elisabeth Neumayer, Landesstellenleiterin der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew – Landesverband Niederösterreich möchte daher alle Betroffenen darauf aufmerksam machen, dass bei Morbus Bechterew die Möglichkeit besteht, über den Facharzt einen Kuraufenthalt mit Heilstolleneinfahrten verordnet zu bekommen.

Dieses weltweit einzigartige Heilklima wird seit über 70 Jahren erfolgreich zur natürlichen Schmerztherapie eingesetzt und kann zur Linderung von Beschwerden sowie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen.

Viele Mitglieder der Österreichischen Vereinigung Morbus Bechterew absolvieren jährlich eine Heilstollenkur, um eine langfristige Schmerzlinderung zu erreichen und dadurch den Medikamentenbedarf zu reduzieren.

So kommt es ganz selbstverständlich immer wieder zu Begegnungen mit bekannten Gesichtern.

So traf zum Beispiel Elisabeth Neumayer im Jänner 2026 während ihres Kuraufenthalts die Morbus Bechterew-Therapiegruppenleiterin von St. Pölten, Josefa Fuchs, sowie die Mitglieder Maria Wieser, Andreas Gedl und Willi Welt.

Solche dreiwöchigen Aufenthalte bieten nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern sind zugleich auch eine ideale Gelegenheit, auf die Selbsthilfeorganisation Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew aufmerksam zu machen und somit auch neue Mitglieder zu gewinnen.

Abschließend wünscht Elisabeth Neumayer allen „Bechtis“: „Bleibt aktiv und gesund und gönnt euch auch selbst etwas Gutes. Bis bald in einer unserer acht Therapiegruppen in NÖ – oder vielleicht auch einmal in Bad Gastein bei einer Heilstollenkur.“

Voneinander lernen - Erfahrungsaustausch in der Rheumatologie

Im Zuge des Rheumabusses im Oktober 2025 knüpfte Karin Stifter von der Selbsthilfegruppe Rheuma St. Pölten wertvolle Kontakte zu Therapeutinnen und Therapeuten und Rheumatologinnen und Rheumatologen.

Daraus entstand eine Einladung zur Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie (ÖGR) Ende November, bei der sie über ihren persönlichen Weg von den ersten Beschwerden bis zur Diagnose der seltenen Erkrankung Morbus Ledderhose berichtete.

Im Fokus standen die Herausforderungen, mit denen sie als Patientin in dieser Phase konfrontiert war. Derartige Erfahrungsberichte sind ein wichtiger Beitrag, um das gegenseitige Verständnis zu stärken und die Bedeutung einer raschen und erfolgreichen Diagnosestellung hervorzuheben.



„Ich bin mehr als mein Trauma“

Die Frauen, die sich jeden ersten Donnerstag im Monat in Purkersdorf treffen, teilen dasselbe Schicksal: Sie alle sind Opfer sexueller Gewalt geworden.

Ob Missbrauch über einen längeren Zeitraum in der Kindheit, eine Vergewaltigung, erst vor ein paar Monaten durch K.O.-Tropfen, oder Nötigung in einer Beziehung –

die Hintergründe und Geschichten jeder Einzelnen sind unterschiedlich, genauso wie das Alter der Frauen, die zusammenkommen. Doch die Überschreitung der eigenen Grenze durch einen sexuellen Gewaltakt verbindet sie alle.

Die Hürde, sich erstmals jemandem anzuvertrauen, ist hoch; die Scham über das Erlebte ist leider immer noch sehr groß. Umso größer ist dann auch die Erleichterung, andere Opfer kennenzulernen, das Erlebte teilen zu können, oft auch ohne viel zu erzählen. Zu wissen, dass man nicht allein ist, macht stark und verbindet.

„Wenn jemand das erste Mal zu unserem Treffen kommt, ist er oft aufgeregt und unsicher. Das ist nur verständlich. Das Feedback nach den zwei Stunden, die wir gemeinsam verbringen, bringt mich jedoch jedes Mal zum Schmunzeln“, beschreibt

Mona, die Leiterin der Selbsthilfegruppe. „Ja, hier bei uns wird auch viel miteinander gelacht! Wir sprechen, ganz wie es die Situation ergibt, über unsere Gefühle und über die Schattenseiten des Lebens. Aber womit kaum jemand rechnet: Dass die Stimmung durchaus auch positiv ist und über eine Leichtigkeit verfügt, die wir uns wieder in unser Leben zurückholen wollen – denn wir sind mehr als unser Trauma!“

Die Frauen der Selbsthilfegruppe für Opfer, die sexuelle Gewalt erlebt haben, wollen sich gegenseitig bei der Bewältigung der psychischen, körperlichen und sozialen Folgen ihres Erlebten unterstützen. Sie geben sich Halt, hören zu, geben Hoffnung und lachen gemeinsam. Ein besonderer Dank von Mona geht an den Dachverband NÖ Selbsthilfe, der diese wertvollen Treffen möglich macht!



Nicht allein sein mit der Trauer – warum Austausch für **Sternenkindmamas** so wichtig ist.

Der Verlust eines Kindes durch eine Fehlgeburt hinterlässt oft eine stille, schwer greifbare Trauer. Viele Sternenkindmamas berichten, dass ihr Umfeld nach einiger Zeit wieder zur Tagesordnung übergeht, während ihr eigener Schmerz weiterhin präsent ist.



Petra Rafeseder, BSc leitet die Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“.

Sätze wie „Du kannst ja wieder schwanger werden“ oder „Es war ja noch so früh“ sind meist gut gemeint, lassen betroffene Frauen jedoch häufig noch einsamer zurück. Genau hier zeigt sich, wie wichtig es ist, einen Ort zu haben, an dem die eigene Trauer verstanden und ernst genommen wird.

In den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe „Treffen der Sternenkindmamas“ steht der Austausch im Mittelpunkt. Hier dürfen Erfahrungen geteilt werden, ohne etwas erklären oder rechtfertigen zu müssen. Jede Geschichte ist willkommen, jede Trauer einzigartig. Das gemeinsame Sprechen über Gefühle, Gedanken und Ängste kann entlastend wirken und das Gefühl vermitteln: Ich bin nicht allein mit dem, was ich erlebt habe.

Der Austausch mit anderen betroffenen Müttern schenkt oft etwas, das im Alltag fehlt – echtes Verständnis. Zuhören, nicken, manchmal auch gemeinsames Schweigen: All das verbindet. Viele Frauen erleben in der Gruppe erstmals, dass ihre Gefühle „normal“ sind, dass Trauer keinen festen Zeitplan hat und dass es keinen richtigen oder falschen Weg gibt, mit dem Verlust umzugehen.

Als psychosoziale Beraterin begleitet Petra Rafeseder die Gruppe achtsam und wertschätzend. Neben dem Gespräch entstehen in den Treffen auch kleine Rituale des Erinnerns, die Halt geben können. Der Austausch stärkt, macht Mut und hilft dabei, den eigenen Weg Schritt für Schritt weiterzugehen – in dem Tempo, das sich richtig anfühlt.

Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum für Sternenkindmamas, die sich gesehen und gehört fühlen möchten. Denn geteilte Trauer ist nicht halbierte Trauer, sondern Trauer, die getragen werden kann.

Jede betroffene Frau ist herzlich eingeladen, an den monatlichen Treffen der Sternenkindmamas teilzunehmen und Teil dieser Gemeinschaft zu werden – denn im gemeinsamen Austausch, Monat für Monat, darf Trauer Raum haben und Hoffnung langsam wachsen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Petra Rafeseder, BSc
Leiterin der Selbsthilfegruppe
„Treffen der Sternenkindmamas“
Telefon: +43 677 644 017 27
E-Mail:
office@coaching-rafeseder.at
www.coaching-rafeseder.at

„GRIMMSKRAM“ - Märchen für Menschen mit Demenz?

- **Kindern erzählt man Märchen, damit sie einschlafen.**
- **Menschen mit Demenz erzählt man Märchen, damit sie aufwachen.**



Auf Einladung von Mag. Felicitas Maurer ermutigte Mag. Monika Lindner (Sensorische Aktivierungstrainerin, Montessorigeragogin) im Rahmen des monatlichen Treffens der Selbsthilfegruppe „Vergissmeinnicht“ Krems die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Biographiearbeit und bei der Aktivierung von Menschen mit Demenz (MmD) vermehrt Märchen einzusetzen.

In dem Mini-Workshop konnten die Anwesenden zunächst ihr Wissen über Märchen (Märchensprüche, Utensilien) anhand eines Legekreises selbst erproben. Begleitend dazu wurde das wundersame Wirken von Märchen auch theoretisch vermittelt.

Märchen wirken selbst bei schwerer Demenz oft als Türöffner zur Seele, da sie tief im Langzeitgedächtnis verankert sind und damit Kindheits-erinnerungen wecken.

Märchen sprechen Wünsche nach Glück und einem leichten Leben an. Sie berühren die Seele und Gefühle, unabhängig vom Grad der Demenz – sie sind Herzöffner, die zu einer tieferen Begegnung zwischen Erzählerin/Erzähler und dem Menschen mit Demenz führen.

Selbst wenn die Alltagssprache verloren geht, erreichen die bildhafte Sprache und typische Märchensprüche direkt die Gefühlsebene der Menschen mit Demenz. Das Mitsprechen bekannter Sprüche schafft Erfolgserlebnisse und stärkt das Selbstwertgefühl.

Märchen als Erinnerungsarbeit

Das Nutzen von Ritualen (Beginn/Ende) dient als Anker. Der Einsatz von Sinnesmaterialien (Märchenkiste) ermöglicht haptische Erlebnisse.

Eine ruhige, langsame, deutliche Erzählweise mit vielen Pausen in einer



ruhigen Umgebung wirken beruhigend. Auf körperliche Reaktionen (Atmung) und/oder Interaktionen eingehen.

Wenn der Mensch mit Demenz unruhig oder müde wird, sollte das Erzählen zwar abgekürzt, aber dennoch zu einem positiven Ende gebracht werden.

Märchen sind kein Kinderspiel, sondern wertschätzende Erinnerungsarbeit, deshalb sollte Infantilisierung (Sprache, Dekoration) vermieden werden. Märchen waren ursprünglich Geschichten für Erwachsene!

Die Mutmacherei

4. Gruppengeburtstag

Schauplatz: Pfarrheim Zwettl, Gruppenraum der Selbsthilfegruppe „Vergiss-Dich-nicht“
Mitwirkende: An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

Aus dem Gruppenraum dringt köstlicher Kaffeegeruch, Geschirrgeklapper und fröhliches Geplauder sind zu vernehmen. Engagierte Gruppenmitglieder bereiten den Raum für eine kleine, feine Geburtstagsfeier vor. Tee, Kaffee und ein kleines Buffet stehen bereit, und bei jedem Platz gibt es einen Teller mit einem Mini-guglhupf und einem kleinen Valentinsgruß. Eine Geburtstagsstorte darf natürlich auch nicht fehlen.

Nach und nach treffen die Jubilarinnen und Jubilare ein – manche sind schon seit Beginn dabei, manche erst seit letztem Jahr. Und quasi als Geburtstagsüberraschung kommt auch ein Geschwisterpaar, das die Gruppe kennenlernen möchte. Die Begrüßungen fallen äußerst herzlich aus, hat man doch in zahlreichen Meetings „schonungslos“ Freud und Leid miteinander geteilt.

Nach dem Verlesen der Präambel und einem kurzen Rückblick auf die vergangenen vier Jahre, geben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer gelenkten Befindlichkeitsrunde Einblick in ihren Betreuungsalltag.

Bereits die erste Sprecherin erzählt von ihren psychischen und physischen Belastungen. Das Verschwiegenheitsgebot (was im Raum gesagt wird, bleibt dort) ermöglichen ihr das Ansprechen von Emotionen wie Wut, Ohnmacht, Scham, Ungeduld, Überforderung und Aggression. Sie darf sich gewiss sein, dass alle Gefühle



ausgesprochen werden können, ohne bewertet zu werden. Auch wenn Tränen fließen, erfährt sie Entlastung.

Heitere Gelassenheit, Humor und Lachen lösen die Betroffenheit ab, als der Nächste von kleinen Erfolgen im Alltag und von Fortschritten in der Selbstfürsorge, wie dem Erkennen von eigenen Bedürfnissen oder dem Setzen von Grenzen, erzählt.

Ausgleichend ist, dass die Gruppenmitglieder die Gruppentreffen über einen unterschiedlichen Zeitraum schon besuchen und dass sich die zu betreuenden Angehörigen in verschiedenen Stadien der Demenz befinden.

Die emotionale Verbundenheit ist bei diesem Geburtstagsmeeting deut-



lich spürbar und lässt die „Neuen“ Hoffnung schöpfen und sich öffnen. Sie werden mit reichlich Informationsmaterial versorgt und in die WhatsApp-Gruppe aufgenommen.

Nach dem informellen Teiltauschen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Speis und Trank in entspannter Atmosphäre noch lange aus.

INFORMATIONEN:

„Vergiss-DICH-nicht!“

Selbsthilfegruppe für pflegende An- und Zugehörige - Zwettl
 Mag. Monika Lindner
 E-Mail: chilamon@aon.at

Neuigkeiten aus dem Herzverband - Landesverband Niederösterreich

2025 hat der Österreichische Herzverband Landesverband NÖ sein 40-jähriges Bestehen gefeiert und wurde dafür im November in einem feierlichen Rahmen in St. Pölten mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Dieser Meilenstein gebietet große Hochachtung vor den Leistungen der vielen fleißigen Helferinnen und Helfer, sowie ehrenamtlichen Personen in Funktionsrollen. In den unterschiedlichsten Positionen im Landesverband, den Bezirksgruppen, aber auch als Mitglieder, die immer wieder mit anpacken, wenn es um Organisation, Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen geht, wird emsig daran gearbeitet, eine Gemeinschaft zum Wohle jeder und jedes Einzelnen aufzubauen und zu erhalten.

Ganz wesentlich sind dabei natürlich die aktiven Mitglieder des Herzverbands, welche die Angebote nutzen und so die Gemeinschaft stärken und vertiefen.

Der ärztliche Beirat sowie fachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im gesamten Landesverband stellen ihr Wissen in den Dienst der Mitglieder, um aktuelle und interessante Themen zusammenzutragen und zur Verfügung zu stellen.

Regelmäßiger fachlicher Austausch mit der Dachorganisation, dem Österreichischen Herzverband und den Mitgliedsorganisationen sowie die quartalsweise Publikation des Herzjournals bilden die Kernaufgaben des Herzverbandes NÖ. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermöglichen den Mitgliedern, auch liebevoll ‚Herzler‘ genannt, regelmäßige Turnstunden, Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Feiern zu besonderen Anlässen und natürlich jede Menge Informationen und Hilfestellungen. Die Bezirksgruppen berichten regelmäßig im Herzjournal des Landesverbandes NÖ über diese Aktivitäten.

Der Landesverband organisiert darüber hinaus regelmäßig Exkursionen und Vorträge, bei denen namhafte Vortragende Einblicke in medizinische Erkenntnisse und Zusammenhänge liefern und auch zu Diskussionen zur Verfügung stehen. Es wurden aber auch schon Kliniken, Rehabilitationszentren und Firmen besucht, um auch dort einen Blick ‚hinter die Kulissen‘ zu erlangen.

Ehrenpräsident des Landesverbandes NOE Franz Fink und Frau Waltraud Hrdy, langjähriges Mitglied des Landesverbandes Niederösterreich



Foto: Sophie Dlapa

Präsidentin Anita Paiha

Foto: Anita Paiha



Ewald Pieber
ist seit Dezember
2025 als Redakteur
für das HerzsJournal
in Niederösterreich
zuständig.



All das wäre ohne das uneigennützige Engagement der vielen ehrenamtlichen Helfer nicht zu machen. So freuen wir uns bekanntgeben zu dürfen, dass Ewald Pieber per Dezember 2025 die Redaktion des HerzsJournals für Niederösterreich von der langjährigen Redakteurin Brigitte Steiner übernommen hat. Ein besonderer Dank geht daher seitens des Herzverbandes an Frau Steiner für den unermüdlichen Einsatz im Dienst des Landesverbandes NÖ!

Ewald Pieber hat nach seiner Herzoperation im August und Rehabilitation in Groß Gerungs im Oktober 2025 den Weg zum Landesverband über eben dieses HerzsJournal gefunden. Geborener Steirer, Student der technischen Mathematik in Graz, Berufseinstieg in Wien und mittlerweile 37 Jahre Lebensmittelpunkt in Baden bei Wien als kurzer Abriss seines Werdeganges. Seit 35 Jahren mit einer Französin verheiratet, zwei erwachsene Kinder als familiärer Hintergrund. Tatendrang und Freude an der Interaktion mit Mitmenschen zeichnen ihn aus und so freuen wir uns gemeinsam auf eine rege Zusammenarbeit mit unseren Mitgliedern,

sowie Verbands- und Gruppenmitarbeiterinnen und Mitarbeitern!

Gesundheit als Dialog!

Bitte schreiben Sie Anregungen, Wünsche und Ideen auch gerne an die Redaktion des HerzsJournals NÖ unter redaktion-hj@herzverband-noe.at, oder sprechen Sie direkt mit uns unter 0664/73 02 36 35.

Natürlich sucht der Herzverband immer – aber gerade jetzt besonders – Freiwillige als Kassier oder Rechnungsprüfer oder als deren Stellvertreter. Bitte verstärken Sie das Team! Bei Interesse bittet der Herzverband um Kontaktaufnahme unter der Nummer des Landesverbandes Niederösterreich: 0664/73 02 36 35.



Ein spannendes Jahr 2026 liegt vor dem Österreichischen Herzverband – Landesverband NÖ und bald beginnt auch wieder die intensivere Zeit mit Ausflügen und Wanderungen.

12 starke Stimmen!

Beim Gruppenabend der Pinken Löwinnen im Februar wurde es trotz einiger Ausfälle bunt und musikalisch.



Die verbliebenen 11 Löwinnen sangen und tanzten mit viel Freude unter der Anleitung von Gitti Rummer-Bichler durch eine abwechslungsreiche musikalische Reise – von Afrika über Spanien bis zu deutschsprachigen Kanons, mit Body Percussion, Mitdenk-Rhythmen und Bewegung im Raum. Ein Rund-um-Erlebnis sozusagen.

Abgerundet wurde der gelungene Abend mit Faschingskrapfen und einem spontanen Schmink-Service von Julia Junegger.

Ein rundum schöner Löwinnen-Abend, nach dem wohl viele mit einem Ohrwurm nach Hause gingen.

10 JAHRE

SELBSTHILFEGRUPPE-PANKREASKARZINOM

Am 25. Juni 2026

Beginn 16:00 Uhr

**Van Swieten Saal der
Medizinischen Universität Wien
Van-Swieten-Gasse 1a, 1090 Wien**

Wir laden Patientinnen und Patienten sowie alle Interessierte ein.

Renommiertere Expertinnen und Experten halten Vorträge und beantworten anschließend Ihre Fragen.

Um Anmeldung unter der
Telefon Nr.: 0664 136 04 07
oder
E-Mail: hirt@selbsthilfe-pankreaskarzinom.at
wird gebeten.



Selbsthilfegruppe
Pankreaskarzinom

In Kooperation mit:

COMPREHENSIVE CANCER CENTER VIENNA



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN



Wiener Gesundheitsverbund
Universitätsklinikum AKH Wien

www.selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

Becken Initiative:

Auftakt 2026 und neuer Standort im Süden Niederösterreichs

Mit dem Auftakt-Treffen 2026 in Amstetten und dem Start des neuen Standorts Wiener Neustadt setzte die Becken Initiative - Selbsthilfe Österreich wichtige Schritte zur weiteren Stärkung ihres Angebots für Frauen mit Beckenbodenproblemen nach Schwangerschaft und Geburt.

Amstetten: Sexualität als zentrales Thema

Das erste Treffen des Jahres in Amstetten widmete sich dem Thema Sexualität und Beckenboden. Der Austausch zeigte den Bedarf an Gesprächen zu einem Bereich, der viele Frauen betrifft, jedoch häufig tabuisiert wird.

Im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe konnten Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden, Intimität und Scham offen angesprochen werden. Dabei wurde deutlich, wie schwer es vielen Frauen fällt, überhaupt Worte für dieses Thema zu finden. Ein besonderer Mehrwert für die Teilnehmerinnen war, dass außerdem die Beckenbodenphysiotherapeutin Anita Kraus dabei war, die aktuell eine Ausbildung zur Sexualberaterin absolviert

Wiener Neustadt: Regionales Angebot gezielt ausbauen

Mit dem neuen Standort am Klinikum Wiener Neustadt wurde das Angebot der Becken Initiative gezielt auf den südlichen Raum Niederösterreichs ausgeweitet. Damit erhalten Betroffene einen wohnortnahen Zugang zu Austausch, Information und Vernetzung.

„Auch in Süd-Niederösterreich ist es wichtig, Selbsthilfeangebote sichtbar und gut erreichbar zu machen. Niedrigschwellige Strukturen erleich-



tern den Zugang und fördern frühzeitige Unterstützung“, betont Marion Ronalter Frais, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Mitglied des Leitungsteams und Standortleiterin in Wr. Neustadt.

Die regionale Verankerung stärkt zudem die Zusammenarbeit mit Fachpersonen und Kliniken und unterstützt eine bessere Versorgungsanbindung.

Erweiterung des Leitungsteams

Neu im Leitungsteam ist Daniela Gaßner, diplomierte psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin. Ihre fachliche Perspektive ergänzt die bestehende medizinische und therapeutische Expertise insbesondere im Hinblick auf psychische Belastungen, die häufig mit Beckenbodenproblemen einhergehen.

„Neben den körperlichen Symptomen erleben viele Frauen auch emotionale Belastungen wie Angst oder Scham. Diese Aspekte mitzudenken



und zu normalisieren, ist ein wichtiger Teil von gelingender Selbsthilfe“, so Gaßner.

Selbsthilfe strukturiert weiterentwickeln

Die Becken Initiative zeigt, wie Selbsthilfe durch klare Zielgruppenorientierung, multiprofessionelle Begleitung und regionale Vernetzung wirksam gestaltet werden kann. Der bewusste Umgang mit sensiblen Themen und der enge Austausch mit Fachstrukturen tragen dazu bei, Bedarfe sichtbar zu machen und nachhaltige Unterstützung zu ermöglichen.

WEITERE INFORMATIONEN

Aktuelle Termine und Informationen zu allen Standorten sind auf der Website abrufbar:
www.becken-initiative.at



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

Einladung INFO-Stammtische 2026

**„Gute Gesundheitsinformationen erkennen -
Stärkung der Gesundheitskompetenz“ sowie
„Stärkung der eigenen (mental)en Gesundheit“**

INFO- Stammtische 2026

Mag. Iris Lackner, Klinische und Gesundheits-Psychologin bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), Mitarbeiterin am Rauchfrei Telefon und Expertin zum Thema mentale Gesundheit, informiert über folgende Themen (beginn ist jeweils um 14.00 Uhr):

„Gute Gesundheits- informationen erkennen - Stärkung der Gesundheits- kompetenz“:

- Wie erkenne ich verlässliche und seriöse Gesundheitsinformationen?
- Woran merke ich, ob Internetquellen vertrauenswürdig sind?
- Wie bereite ich mich gut auf meinen nächsten Arztbesuch vor?

„Stärkung der eigenen (mental)en Gesundheit“

- Aktuelle kostenfreie Angebote im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der ÖGK
- Unterstützungsmöglichkeiten, insbesondere im Bereich mentales Wohlbefinden („Momente für mich“)
- Praktische Übungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit

MOSTVIERTEL

Mi, 15. April 2026

Landgasthof Bärenwirt
Ybbserstraße 3
3252 Petzenkirchen

INDUSTRIEVIERTTEL

Di, 21. April 2026

Hotel Sacher Baden
Helenenstraße 55
2500 Baden

ZENTRALRAUM/WEINVIERTTEL

Mi, 22. April 2026

Landgasthof Huber
Wachaustraße 43
3133 Wagram ob der Traisen

WALDVIERTTEL

Mi, 29. April 2026

Mohnhotel
Bergwirt Schrammel
Moidrams 1, 3910 Zwettl

Selbsthilfeorganisation **Kopfweh Niederösterreich**

Die Selbsthilfeorganisation Kopfweh Niederösterreich bietet einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch für Kopfschmerzgeplagte (Kopfschmerzen aller Art), möchte neue Ideen/Ansätze der Behandlung mitgeben, um am Ende die besten Möglichkeiten für sich selbst rauszufinden.

Deswegen veranstaltet die Selbsthilfeorganisation Kopfweh Österreich, Niederösterreich – seit Oktober 2025 immer am ersten Donnerstag im Monat um 17 Uhr einen Erfahrungsaustausch. Dieser findet im Cityhotel Design & Classic in St. Pölten statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich vorab schriftlich unter kopfwehoesterreich.noel@gmail.com anmelden. Die Gruppe freut sich aber auch über spontanen Besuch (da man mit Kopfschmerzen nie genau planen kann). Ziel der Selbsthilfeorganisation NÖ ist es, Expertinnen und Experten der eigenen Krankheit zu werden.

Weiters bietet sich die Möglichkeit, über die neuesten Behandlungsmethoden von Fachleuten (meist Neurologinnen und Neurologen) zu lernen bzw. diese ausführlich vorgestellt zu

bekommen. Wir planen sowohl Vorträge in Person als auch Onlineveranstaltungen.

HILFE ZUR SELBSTHILFE!

Kontakt: Barbara Kamptner



Termine und Infos:

www.kopfweh-oesterreich.at/
instagram: [kopfwehoesterreich](#)
facebook: [kopfwehoesterreich](#)
Cityhotel Design & Classic
Völkplatz 1, 3100 St. Pölten
Navi: Damit Sie direkt zum kostenpflichtigen Parkplatz kommen, geben Sie am besten „Andreas Hofer Straße“ ein.