

## Presseunterlagen

# Tag der Selbsthilfe

Gesunde Steiermark –  
Erfahrungswissen nutzen





## IMPRESSUM

---

### KONTAKT

Selbsthilfe Steiermark  
Lauzilgasse 25/3. Stock  
8020 Graz  
050 7900 5910  
[office@selbsthilfe-stmk.at](mailto:office@selbsthilfe-stmk.at)  
[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

### DURCHGEFÜHRT VON

**jugend am werk \_**

**\_ vielfalt wirkt**

### IM AUFTRAG VON



## **Inhalt**

- **Programm**
- **Fördergeber\*innen**
- **Presseinformation**
- **Hintergrundinformationen zur Veranstaltung**
- **Statements der Referent\*innen**

Freitag, 17. Mai 2019, 10 - 16 Uhr

**AK Kammersäle Graz, Strauchergasse 32, 8020 Graz**

**Präsentation** von **Selbsthilfegruppen, Vorträge, Gesundheitsstraße**, Informationsstände und vieles mehr!

3

Erfahren Sie, wie sich Steirerinnen und Steirer für **Gesundheit** und **sozialen Zusammenhalt** engagieren!

**Moderation:** Petra Rudolf, ORF

## **Rückfragenhinweis**

**Dipl. Päd.<sup>in</sup> Elisabeth Bachler**

Leiterin Selbsthilfe Steiermark

Tel. +43 (0) 50/7900 5910

Mobil: +43 (0) 664/8000 6 4015

[elisabeth.bachler@selbsthilfe-stmk.at](mailto:elisabeth.bachler@selbsthilfe-stmk.at)

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

Sie finden die Presseunterlagen auch als Download unter

[www.selbsthilfe-stmk.at/presse/pressemitteilungen/](http://www.selbsthilfe-stmk.at/presse/pressemitteilungen/)

# Programm

## Tag der Selbsthilfe 2019

Gesunde Steiermark – Erfahrungswissen nutzen

<b>10:00</b>	<b>Eintreffen und Empfang der Teilnehmer*innen</b> durch die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe Steiermark
<b>10.30</b>	<b>Offizielle Eröffnung</b>
<b>10:30 – 11:15</b>	<p><b>Grußworte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dipl. Päd.in Elisabeth Bachler</b> Leiterin Selbsthilfe Steiermark</li> <li>• <b>Walter Ferk, Geschäftsführung</b> Jugend am Werk Steiermark GmbH</li> <li>• <b>Mag. Robert Krotzer</b> Gesundheitsstadtrat Graz</li> <li>• <b>Kurt Hohensinner, MBA</b> Sozialstadtrat Graz</li> <li>• <b>Mag.a Doris Kampus</b> Landesrätin</li> <li>• <b>Mag. Christopher Drexler</b> Landesrat</li> </ul>
<b>11:15 – 11:45</b>	<p><b>Vortrag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dr. h.c. Franz Küberl</b> „Sprachen des Helfens“</li> </ul>
<b>11:45 – 12:00</b>	<b>Kurzpräsentation von Selbsthilfegruppen</b>
<b>12:00 – 12:30</b>	<b>Informationsstände steirischer Selbsthilfegruppen</b>
<b>12:30 – 13:00</b>	<b>Mittagspause</b>

<b>13:00 – 13:30</b>	<b>Impulsreferat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. Bernd Haditsch, StGKK <b>Gesundheit leben – Gesundheit lernen</b> Mit einfachen Tipps zu mehr Lebensqualität</li> </ul>
<b>13:30 – 13:45</b>	<b>Kurzpräsentation von Selbsthilfegruppen</b>
<b>13:45 – 14:15</b>	<b>Informationsstände steirischer Selbsthilfegruppen</b>
<b>14:15 – 14:30</b>	<b>Pause</b>
<b>14:30 – 15:00</b>	<b>Impulsreferat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MMag. Bernd Kerschner, Donau-Universität Krems <b>Vertrauenswürdige Informationen aus dem Internet</b></li> </ul>
<b>15:00 – 15:15</b>	<b>Kurzpräsentation von Selbsthilfegruppen</b>
<b>15:15 – 15:45</b>	<b>G´undheit aus der Vogelperspektive</b> Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl <b>Abschluss</b>

**Unsere Veranstaltung ist  
barrierefrei!**

Gebärden-Dolmetscher\*innen  
übersetzen die Vorträge für  
Gehörlose, Schwerhörnde und CI-  
Träger\*innen.

## Rahmenprogramm – ganztägig

### Gesundheitsstraße



**Tabakprävention** – „Hilfestellung zum Rauchstopp“

**Vorsorgeuntersuchung** – Information zum jährlichen Gesundheitscheck

**Impfberatung** und Impfpasscheck

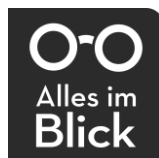


Zentrum für Gesundheit – **Primärversorgung** zum Kennenlernen



*Aus Liebe zum Menschen.*

**Erste-Hilfe-Übungen** mit dem Roten Kreuz



**Sehtest**



**Hörttest**

Hörwelt Hörgeräte Ihr Nahversorger für den Hörsinn



Tipps und Tricks für **Entspannung** und **Achtsamkeit**



**Interdisziplinären Praxis** für Physiotherapie | Osteopathie | Ergotherapie | freiberufliche und gewerbliche Massage

Ein erfahrenes Team unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu mehr Aktivität und Lebensqualität.



Verein für **medizinisch begleitete Reisen**



**Albert-Schweitzer-Trainingszentrum**

Information rund um das Thema Selbstfürsorge für pflegende Angehörige und Interessierte

## Teilnehmende Selbsthilfegruppen

Thema	Selbsthilfegruppe / Verein
Abhängigkeit und Sucht	Blaues Kreuz Steiermark
ADHS	ADHS SHG Graz
Alkohol	Anonyme Alkoholiker
Alzheimer	SALZ Steirische Alzheimerhilfe
Amputation	SHG Leben mit Amputation
Chronisch Krank	Pionierinnen mit Durchblick
Diabetes	ÖDV Landesstelle Steiermark
Diabetes	Steirische Diabeteshilfe für Kinder und Jugendliche
Diabetes	DIABÄR Verein für Diabetiker der Universitätskinderklinik Graz
Dystonie	SHG Dystonie Steiermark
Essstörungen	SHG Angehörige Magersucht und Bulimie
Familiärer Kontaktabbruch	"Das Hau von morgen" - SHG für verlassene Eltern
Hauterkrankungen	Lichen Sclerosus
Hirntumor	SHG Hirntumor Graz
Hörbeeinträchtigungen	SHG CI-TrägerInnen und Schwerhörige
Hörbeeinträchtigungen	Steir. LV der Gehörlosenvereine
Kehlkopfloose und Halsatmer	VKÖ Kehlkopfloose & Halsatmer
Lunge	Lungenfibrose-Forum
Lunge / COPD	LOT Austria
Morbus Bechterew	Morbus Bechterew LV Steiermark
Multiple Sklerose	MS Landesgesellschaft Steiermark
Multiple Sklerose	MS Club Graz und Umgebung
Multiple Myelom	Myelom- und Lymphom Hilfe Steiermark
Muskelerkrankungen	Steirische Gesellschaft für Muskelkranke
Myasthenia Gravis	SHG Myasthenia Gravis
Niere	IG Niere Steiermark
Parkinson	Parkinson, SH Gruppe Graz
Persönliche Assistenz	Verein Wegweiser
Psychische Erkrankungen	Verein Achterbahn
Rheuma	SHG Rheumaliga
Schädel-Hirn-Trauma	SHT-Schlaganfall Steiermark
Schlafapnoe	SHG Schlafapnoe & Schnarchen

Sehbeeinträchtigungen	Blinden- und Sehbehindertenverband Steiermark
Sexueller Missbrauch	SHG "Seelenstammtisch" für männliche Missbrauchs- und Misshandlungsoffer
Spina Bifida	SHG für Spina Bifida und Hydrocephalus Österreich
Stottern	SHG Stottern Graz
Tinnitus	Tinnitus SHG Graz
Transgender	2spirit in1
Trauer / Tod eines Kindes	SHG "Sternenstaub" - Eltern von Sternenkindern
Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen	Borreliose & Autoimmun-Erkrankungen
Cystische Fibrose	cf-austria - Cystische Fibrose Hilfe Österreich

## Fördergeber\*innen

8

### Fonds Gesundes Österreich

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
 **Fonds Gesundes Österreich**

### Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung

### AK Arbeiterkammer Steiermark





## Presse-Information

### Selbsthilfe Steiermark

#### Tag der Selbsthilfe 2019:

#### Gesunde Steiermark – Erfahrungswissen nutzen

**Mit dem Begriff Selbsthilfe meint man Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützungsstellen, die Selbsthilfebewegung. Der Grundgedanke: einander durch vielfältige Unterstützung kompetenter, stärker und gewappneter für die Herausforderungen durch Krankheit und Alltag zu machen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung (Tag der Selbsthilfe 2019, AK Kammersäle) stehen daher die steirischen Selbsthilfegruppen die mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit einen wesentlichen und wichtigen Beitrag zur Förderung der Gesundheitskompetenz leisten.**

Selbsthilfe soll und muss daher künftig eine größere Rolle als bisher im öffentlichen Gesundheits- und Sozialsystem sowie in der Zivilgesellschaft spielen und verstärkt in die Gesundheitsversorgung eingebunden werden. Der Effekt von Selbsthilfegruppen ist – vor allem wenn es um die Bewältigung von Krankheiten geht – unumstritten hoch und wissenschaftlich nachgewiesen. Damit sind Selbsthilfegruppen eine wesentliche Ergänzung zu den professionellen Hilfen. Menschen werden selbst aktiv und übernehmen Verantwortung für sich selbst und den Genesungsprozess. Das stärkt sowohl das Selbstvertrauen als auch die Selbstheilungskräfte. Dass organisierte Selbsthilfe die Lebensqualität von Patient\*innen und Angehörige verbessert, gilt als gesichertes Wissen. Mit den Kurzpräsentationen haben Selbsthilfegruppen im Rahmen der Veranstaltung die Möglichkeit, Ihre Tätigkeit konkret vorzustellen.

„Helfen“, so ist Franz Küberl überzeugt, ist die meistgesprochene Sprache der Welt. Er reflektiert über die Formen und Funktionsweisen von Hilfe, vor allem aber über ein engagiertes, differenziertes und kritisches Plädoyer für mehr Mitmenschlichkeit.

Damit wir Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen können, benötigen wir qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen. Wie lassen sich vertrauenswürdige Informationen von unseriösen Seiten im Internet unterscheiden? – Darüber referiert Mag. Bernd Kerschner (Donau-Universität Krems) in seinem Vortrag.

„Was das Schicksal mit uns vorhat, können wir nicht wissen, aber wir können dieses Schicksal positiv beeinflussen“. Dr. Bernd Haditsch, ärztlicher Leiter der Vorsorgeuntersuchungsstelle der StGKK gibt einfache Tipps und Tricks zu mehr Lebensqualität und weist damit auf die Wichtigkeit der jährlich möglichen Vorsorgeuntersuchung für alle hin.

Der Tag der Selbsthilfe bietet den Besucher\*innen Präsentationen von Selbsthilfegruppen, Vorträge, eine ganztägige Gesundheitsstraße, Informationsstände und ein Gesundheitskabarett.

Die Veranstaltung wird von der Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Steiermark (Rechtsträger: Jugend am Werk Steiermark GmbH) als große öffentliche Informationsveranstaltung organisiert.

## Facts & Figures

### **Selbsthilfe Steiermark**

Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz

050 7900 5910

[office@selbsthilfe-stmk.at](mailto:office@selbsthilfe-stmk.at)

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

### **Selbsthilfe Steiermark Service- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen und -organisationen**

Die Selbsthilfe Steiermark fungiert als Beratungs- und Vermittlungsdrehscheibe für alle bestehenden und künftigen Selbsthilfegruppen in der Steiermark. Sie wurde im April 2016 von den Gesundheits- und Sozialressorts des Landes Steiermark und der Stadt Graz eingerichtet. Ziel ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu stärken und die Angebote für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

So erhalten Interessierte bei einer Neugründung praktische Hilfestellung in sämtlichen administrativen und organisatorischen Fragen, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Erstellung von Infomaterial. Darüber hinaus werden Brücken zum Sozial- und Gesundheitssystem gebaut.

## Statements der Referenten



**Dr. h.c. Franz Küberl**  
Caritasdirektor a. D.

### „Sprachen des Helfens“

© Neuhold

»Helfen«, so ist Franz Küberl überzeugt, ist die meistgesprochene Sprache der Welt. Es hat einen Ursprung und eine Geschichte, einen Anfang und ein Ziel. Sein Buch führt in die gemeinsame Grammatik des Helfens ein. Es ist eine Reflexion über die Formen und Funktionsweisen von Hilfe, vor allem aber ein engagiertes, differenziertes und kritisches Plädoyer für mehr Mitmenschlichkeit im Großen wie im Kleinen.

11



**MMag. Bernd Kerschner**

wissenschaftlicher Mitarbeiter und Medizinjournalist am Department für Evidenzbasierte Medizin und Klinische Epidemiologie (Donau Universität Krems)

### „Vertrauenswürdige Informationen aus dem Internet“

© DUK/Andrea Reischer

Nirgends findet man Informationen zum Thema Gesundheit so rasch wie im Internet. Doch vertrauenswürdige sind die Suchergebnisse von Google und Co nur bedingt. Neben wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsinformationen finden sich auch viele medizinische Fake News in der Trefferliste.

Wie lassen sich vertrauenswürdige Informationen von unseriösen Seiten unterscheiden? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen finden und woran sich diese erkennen lassen.

**Dr. Bernd Haditsch**

Vorsorgeuntersuchungsstelle StGKK  
Ärztlicher Leiter  
Facharzt für Innere Medizin

**“Gesundheit leben – Gesundheit lernen” - Mit einfachen  
Tipps zu mehr Lebensqualität**

Was das Schicksal mit uns vorhat, können wir nicht wissen, aber wie jede/r von uns das Schicksal positiv beeinflussen kann, das ist bekannt. Viele Krankheiten entstehen nicht „von heute auf morgen“ – bei der Vorsorgeuntersuchung wird auf die maßgeblichen Risikofaktoren untersucht, sie ist für jede/n in Österreich 1x alle 12 Monate möglich. Im ärztlichen Beratungsgespräch wird darauf eingegangen, mit welchen Lebensstilmaßnahmen jede/r jeden Tag etwas Gutes für sich und ihre/seine Gesundheit tun kann. Denn: der eigene Lebensstil bietet großartige Möglichkeiten, Krankheiten hinauszuzögern oder gar zu vermeiden, ihre Folgen zu reduzieren und somit eine höhere Lebensqualität zu bewahren.

12

## Moderation

**Mag. a Petra Rudolf**

ORF Steiermark

© ORF

Sie ist ORF-Moderatorin, Sängerin sowie Voice & Media Coach. Einem breiten Publikum ist sie durch ihre Tätigkeit als Moderatorin der erfolgreichen ORF-Informationssendung “Steiermark heute” bekannt. Als Sängerin des renommierten Arnold Schoenberg Chores Wien steht sie auch international auf der Konzert- und Opernbühne. Darüber hinaus ist Petra Rudolf Coach für Stimme, Sprache und Präsentation innerhalb und außerhalb des ORF. Petra Rudolf hat sich auf mehrsprachige Moderation von Business-Events im Bereich Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur spezialisiert.