



*„Jahrelang habe ich  
laut geschnarcht,  
an eine Krankheit  
habe ich nie  
gedacht.“*

Josef Hoza, Obmann  
der Selbsthilfegruppe  
Schlafapnoe Österreich

„Schnarchen ist oft  
ein Hinweis auf eine  
**Schlafapnoe.**“

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich

**SELBSTHILFE:konkret**

» Ausgabe 2/2016

Die Zeitschrift der

**ARGE** Selbsthilfe  
Österreich

ISSN 2306-1197

**Barrierefreiheit**

» Ist Österreich barrierefrei?

**Wiener Selbsthilfe-Konferenz**

» „Wir sind nicht alleine“

## Kommentar

### Sparen beim Gesundheitssystem kommt teuer

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der UN definiert Gesundheit als Zustand vollkommenen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens. Ein Gesundheitssystem, das sich auf ein Krankheitssystem beschränkt, ist unsolidarisch und vergibt Chancen.**

Laut einer Gesundheitsbefragung der Statistik Austria leidet mehr als ein Drittel der Bevölkerung in Österreich an einer chronischen Erkrankung. Dieser Anteil erhöht sich mit zunehmendem Alter auf bis zu 70 Prozent.

Seit den 1980er Jahren (Abflachen des Wirtschaftswachstums, Ende der Vollbeschäftigung) geht die Schere zwischen den Einnahmen und Ausgaben für das Sozialversicherungssystem kontinuierlich weiter auf. Unser Sozialstaat mitsamt seinen Errungenschaften gerät unter massiven Druck. Diese Sparpolitik der öffentlichen Hand ist mit hohen sozialen Risiken verbunden. Sie verstärkt den weiteren Anstieg sozialer Ungleichheit und gefährdet den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Der Sozialstaat – nicht zu verwechseln mit Versorgungsstaat – ist zukunftsgerecht um- und auszubauen, aber keinesfalls zu schwächen.

Jede Reduktion sozialer Unterstützung und ein schwächer werdendes Bekenntnis zu sozialer Wertigkeit gefährdet auch die Selbsthilfe in Österreich, die letztlich noch immer nicht auf gesetzlich geregelten eigenen Füßen steht, sondern, in sehr unterschiedlichem Ausmaß, von Förderungen und Zuwendungen abhängig ist.

Eine solidarische Gesellschaft bietet ihren in Not geratenen Mitgliedern nicht nur Almosen. Sie behandelt diese Menschen als gleich, auf Augenhöhe, und vermeidet ihre Ausgrenzung und Diskriminierung. Darum garantiert sie ihnen eine geregelte Absicherung und macht sie nicht von zufälligen Spenden abhängig. Almosen drücken auch ein Gefälle aus, machen



FOTO: WILKE

die Empfänger/-innen abhängig und bereiten Betroffenen keinen sicheren Boden.

Gemeinsam arbeiten wir intensiv daran, Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Nachhaltigkeit der Selbsthilfe in Österreich garantieren. Dies wird uns nur mit ALLEN Mitgliedern gelingen, weshalb ich auch all jenen danken möchte, die bereits viel dazu beigetragen haben, und bitte all jene, die Veränderungen noch kritisch gegenüberstehen, dies als Chance zu sehen, an den internationalen Standard anzuschließen und jenen dauerhafte Lösungen anzubieten, die sie als schwächste Glieder unserer Gesellschaft am stärksten benötigen.

*Dr. in Andrea Kdolsky*

## Buchtipps

### Befunde verstehen. Was Blut- und Harnwerte bedeuten

So mancher Befund verunsichert. Fachbegriffe, Werte, medizinische Formulierungen sind für Laien meist ein „spanisches Dorf“. Was wird mit welchen Methoden festgestellt? Was kann es bedeuten, wenn die eigenen Messwerte von der Norm abweichen? Wie zuverlässig sind Untersuchungsergebnisse allein überhaupt? Das Wissen um die grundlegenden Zusammenhänge ersetzt keine Befundinterpretation durch den Arzt, aber ermöglicht, dem Aufklärungsgespräch besser zu folgen und die richtigen Fragen zu stellen.

» Susanne Spreitzer (Hrsg.), Die wichtigsten Begriffe von A–Z, Gastroskopie, Koloskopie, MRT & Co. Verein für Konsumenteninformation, ISBN 978-3-99013-046-9



### Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland hat sich – ausgehend von einer auf gegenseitige Hilfe ausgerichteten Bewegung – zu einem wichtigen Mitgestalter sozialer und gesundheitlicher Versorgung entwickelt. Die SHILD-Studie vermittelt auf Basis einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfegruppen, -organisationen etc. einen tiefen Eindruck von den Entwicklungen, beschreibt Ziele und Erfolge, aber auch Potentiale und zukünftige Herausforderungen aus Sicht der in der Selbsthilfe engagierten Menschen.

» Christopher Kofahl, Frank Schulz-Nieswandt, Marie-Luise Dierks (Hrsg.), LIT Verlag Dr. W. Hopf Berlin, ISBN 978-3-643-13267-3



## Mit Barrierefreiheit in Schwung kommen

» *Lange mussten Menschen mit Behinderung in Österreich auf ein umfassendes Recht auf Barrierefreiheit warten. Ein Vergleich mit den USA offenbart den Rückstand, der durch die seit Anfang des Jahres gültigen neuen Gleichstellungsgesetze geringer werden sollte.*

**Am 1. Jänner 2016** war es zehn Jahre her, dass in Österreich die gesetzliche Gleichberechtigung von Menschen mit Behinderungen in Kraft getreten ist. Die entsprechenden Grundlagen wurden im neu beschlossenen Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz (BGStG) sowie den Antidiskriminierungsgesetzen der Länder geschaffen. Gleichzeitig wurde auch die Behindertenanwaltschaft eingerichtet, um die Nutzung dieser neuen rechtlichen Möglichkeiten für behinderte Menschen zu unterstützen.

Eine der wesentlichsten Neuerungen des neuen Behindertengleichstellungsrechtes ist, dass Barrierefreiheit gesetzlich verankert wurde. In den USA wurde dies bereits im Jahr 1990 mit dem „Americans with Disabilities Act“ erreicht – U-Bahnen, Bahnhöfe, Züge, Bürogebäude, Restaurants, Schulen, Kirchen, Schwimmbäder, Theater, Busse, Universitäten, Hotels und Behörden wurden seither barrierefrei umgebaut. Wer sich nicht daran hält, muss hohe Schadenersatzzahlungen leisten.

### Barrierefreiheit bisher durch Ausnahmen ausgebremst

Damit verglichen ist das Veränderungstempo Richtung Barrierefreiheit in Österreich bislang eher gemächlich. Ursache ist, dass infolge einer gesetzlich verankerten Übergangsfrist in den ersten zehn Jahren des Gesetzes ein Verstoß gegen die gebotene Barrierefreiheit nur dann geltend gemacht werden konnte, wenn die Beseitigung der Barriere nur geringfügige Kosten (zuletzt max. 5.000 Euro) verursacht hätte.

Seit dem 1. Jänner 2016 fällt jedoch die Einschränkung für alle Altbauten und alten Verkehrslagen weg. Seit diesem Zeitpunkt ist in jedem Einzelfall zu prüfen, ob nicht die Beseitigung unzumutbar wäre. Ist dies nicht der Fall, stellt die Barriere eine Diskriminierung dar und die Verantwortlichen werden dafür schadenersatzpflichtig.

### Unternehmen interessieren sich für Barrierefreiheit

Die Wirtschaft, die ÖBB und die Verwaltungsbehörden haben reagiert.

Die ÖBB haben etwa kürzlich dargelegt, dass bereits fast 180 Bahnhöfe barrierefrei nachgerüstet oder neu errichtet worden sind.

Viele Unternehmen, vor allem im Bereich Handel und Tourismus, haben sich in den letzten Monaten mit dem Thema befasst und beraten lassen. Bei vielen ist möglicherweise die Herstellung völliger Barrierefreiheit aus wirtschaftlichen Gründen nicht zumutbar. In diesen Fällen ist dann durch zumutbare Maßnahmen zumindest eine Verbesserung im Sinne einer größtmöglichen Annäherung an die Barrierefreiheit zu setzen. Nichts zu tun, wird in den wenigsten Fällen ausreichen. So ist davon auszugehen, dass die Barrierefreiheit nun auch in Österreich in Schwung kommen wird. Zeit wird's ja!



» **AutorInnen:** Behindertenanwalt Dr. Erwin Buchinger, Sigrid Kundela  
[www.behindertenanwalt.gv.at](http://www.behindertenanwalt.gv.at)



FOTO: ISTOCKPHOTO

## WO DER SCHUH DRÜCKT

### Barrierefreies Reisen in den Kinderschuhen

» *Trotz einzelner Vorzeigeprojekte sind barrierefreie Urlaubsangebote in Österreich eher die Ausnahme. Dabei könnte die Wertschöpfung österreichweit bis zu einer halben Milliarde Euro pro Jahr ausmachen.*

Trotz Behindertengleichstellungsgesetz kämpft der heimische Tourismus immer noch mit der Herausforderung, Menschen mit besonderen Bedürfnissen eine Chance auf schöne und ungetrübte Urlaubstage zu ermöglichen. Vielfach wird Barrierefreiheit ausschließlich mit der Errichtung einer Rampe im Eingangsbereich des Urlaubsquartiers in Verbindung gebracht. Dazu kommt, dass der Blick-

winkel nicht ausschließlich auf den Beherbergungsbetrieb gelegt werden darf. Vielmehr muss die gesamte touristische Servicekette erfasst werden: von der Anreise über das Quartier bis hin zu der für den Urlaub notwendigen touristischen Infrastruktur. Im Betrieb selbst genügt es bei weitem nicht, die für Barrierefreiheit erforderlichen technischen Maßnahmen zu setzen. Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

müssen geschult und vorbereitet sein. Wie es funktionieren könnte, sieht man an einzelnen Erfolgsbeispielen in Italien und Deutschland, wo barrierefreie Konzepte die Wertschöpfung in Tourismusregionen um 200 Prozent erhöht haben. Ein wesentliches Erfolgskriterium dahinter ist, dass sich Touristikerinnen und Touristiker mit Profis zusammensetzen und die Maßnahmen konsequent umsetzen. (el) ♥

## BRENNPUNKT BARRIEREFREIHEIT



Barrierefreiheit ist auch im Internet verpflichtend. So müssen beispielsweise Texte auslesbar und für alle zugänglich sein.

# Gesundheit für alle?

» *Barrierefreiheit ist seit dem 1. Jänner 2016 verpflichtend – nicht nur im Bauwesen, sondern etwa auch in der Kommunikation und im Internet. Wie barrierefrei ist das österreichische Gesundheitswesen?*

**In Österreich leben** gemäß Statistik Austria Mikrozensus 2007 rund 1,7 Millionen Menschen mit einer oder mehreren Behinderungen, davon eine Million mit Bewegungseinschränkungen, 300.000 mit Sehbehinderung, 200.000 mit Hörbehinderung und 100.000 mit erheblichen Lernschwierigkeiten.

Schon 1997 hat sich die Republik dazu verpflichtet, die Gleichbehandlung von behinderten und nicht behinderten Menschen in allen Bereichen des täglichen Lebens zu gewährleisten. Auf Basis dieser Verfassungsbestimmung wurde 2005 das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz (BGStG) mit dem Ziel erlassen, dass Menschen mit Behinderungen alle für die Öffentlichkeit bestimmten Güter und Dienstleistungen diskriminierungs- und damit auch barrierefrei nutzen können. Das Gesetz legt auch fest, dass von mittelbarer oder unmittelbarer Diskriminierung Betroffene und ihnen Nahestehende Anspruch auf Ersatz des Vermögensschadens oder auf eine Entschädigung für die erlittene persönliche Beeinträchtigung haben.

Die Übergangsregelungen zur Herstellung von Barrierefreiheit sind seit dem 31. Dezember 2015 ausgelaufen, was

bedeutet, dass seit dem heurigen Jahr alle Organisationen und Betriebe verpflichtet sind, barrierefrei zu sein – auch Spitäler, Arztpraxen und andere Gesundheitseinrichtungen samt deren Webauftritt.



FOTO: KK

## Starker Aufholbedarf in Krankenhäusern

Doch wie sieht es tatsächlich im neuen barrierefreien Gesundheitswesen unseres Landes aus? Noch nicht allzu rosig, wie es scheint: „In Wien gibt es kein einziges Krankenhaus mit einem Blindenleitsystem, und gehörlose Menschen können ausschließlich in der Gehörlosenambulanz des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder ein Vier-Augen-Gespräch in Gebärdensprache führen“, beklagt Annemarie Srb-Rössler vom Verein BIZEPS – Zentrum für Selbstbestimmtes Leben. „In den Krankenhäusern ist zwar einiges gemacht worden, aber ich frage mich, ob sich das irgendjemand durchgedacht hat. Ich selbst habe erlebt, dass zum Beispiel in Toiletten viel zu große Waschbecken, an denen man als Rollstuhlfahrerin oder Rollstuhlfahrer nicht vorbeikommt, angebracht wurden.

Die verantwortlichen Damen und Herren haben offensichtlich keine Ahnung, was behinderte Menschen brauchen.“

„Obwohl es in Sachen Barrierefreiheit auch viele Barrieren für Ärztinnen und Ärzte gibt, bewegt sich einiges.“

ANNEMARIE SRB-RÖSSLER

## Engagierte niedergelassene Ärzte

Anders scheint die Situation in den Praxen niedergelassener Ärztinnen und Ärzte zu sein. Zwar gibt es noch keine österreichweiten Zahlen dazu, doch immerhin in Wien wurde von der Firma Comfort4all eine Erhebung in den Bezirken 12, 13, 15 und 23 durchgeführt, die ergab, dass 31 Prozent der untersuchten allgemeinmedizinischen und orthopädischen Praxen über barrierefreie Zugänge verfügen. Sicher auch noch kein berauschendes Ergebnis, aber die Österreichische Ärztekammer (ÖÄK) etwa setzt Initiativen. So wurde gemeinsam mit dem Sozialministerium die Broschüre „Der Weg zur barrierefreien Ordination“ herausgegeben, in der sich alles für Ärztinnen und Ärzte Relevante zum Thema nachlesen lässt. Und bei der ÖÄK geht man davon aus, dass „sich die Ärztinnen und Ärzte im Interesse ihrer Patientinnen und Patienten bemühen, die Vorgaben für die Barrierefreiheit so gut wie möglich umzusetzen“. Vieles – wie etwa einfache Umbauten, Hinweisschilder oder Brailleschrift – lasse sich auch relativ einfach lösen, heißt es dazu noch.

Annemarie Srb-Rössler berichtet zudem von einer sehr guten Kooperation mit der Wiener Ärztekammer, die bereits seit 2005 besteht. Aufgabe dabei ist es unter anderem, Ärztinnen und Ärzten um die Vermessung ihrer Ordinationsräumlichkeiten zu ersuchen, damit Menschen mit Behinderung schon von zu Hause aus in Erfahrung bringen können, welche Ärztin und welcher Arzt ihren persönlichen Bedürfnissen am meisten entspricht. BIZPES verfügte mit Ende Dezember 2015 über Messdaten von fast 800 Ordinationen, die über den Praxisplan der Ärztekammer für Wien unter [www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at) abrufbar sind.

## Barrieren für Ärztinnen und Ärzte

„Obwohl es in Sachen Barrierefreiheit auch viele Barrieren für Ärztinnen und Ärzte gibt, bewegt sich einiges. Die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten gestaltet sich oft sehr schwierig und langwierig. Aus Beratungsgesprächen wissen wir außerdem, dass es bis dato nicht selten Unklar-

heiten hinsichtlich der gesetzlichen Situation gab.

Aber: Den Niedergelassenen kann ein gutes Zeugnis ausgestellt werden. Die Situation ist in Arztpraxen besser als etwa in Restaurants oder Lokalen“, sagt Srb-Rössler.

Ebenfalls positiv wie auch negativ sieht Patientinnen- und Patientenanwalt Dr. Gerald Bachinger die Situation. Es gebe bereits jetzt Ordinationen, die Barrierefreiheit „vorbildlich umgesetzt haben“, er erwarte sich aber von der neu in Kraft getretenen Regelung „nicht sehr viel“, denn: „Zum einen gibt es keinen Rechtsanspruch der Patientinnen und Patienten auf Schadenersatz. Zudem gibt es die Ausnahme der wirtschaftlichen Zumutbarkeit. Beim derzeitigen Kostendruck der Ordinationen lässt sich leicht argumentieren, dass dies wirtschaftlich unzumutbar ist.“ (In der Übergangszeit galten Investitionen bis zu 5.000 Euro als zumutbar, seit 2016 wird im Einzelfall entschieden, was zumutbar ist.)

## Barrierefreiheit im Internet

Was im Zusammenhang mit Barrierefreiheit oft vergessen wird, ist übrigens, dass auch der Internetauftritt keine Hürden mehr aufweisen darf. Denn laut Gesetz müssen alle Güter und Dienstleistungen barrierefrei – also auch ohne fremde Hilfe – erreichbar sein. Die Seiten müssen so aufgebaut sein, dass Inhalte durch automatisierte Techniken ausgelesen werden können. Die Sprache soll einfach sein, Bilder und Videos, die nicht nur dekorativ sind, müssen sprachlich beschrieben werden, und alle Materialien müssen so gestaltet sein, dass der darin vorkommende Text auslesbar und für alle zugänglich ist.

Für öffentliche Seiten gilt das schon seit längerem, und was etwa die Gesundheitswebsites der Gemeinde Wien betrifft, so stellen ihnen Expertinnen und Experten ein gutes Zeugnis aus. Doch alles in allem gesehen scheint die Lage anders zu sein. „Es gibt zwar heute grundsätzlich ein besseres Verständnis dafür, dass barrierefreie Information etwas sehr Wichtiges und Nützliches ist, aber was die Umsetzung betrifft, gibt es noch viel Luft nach oben“, sagt etwa Helga Bachleitner von der Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs. „Was oft fehlt, ist das Basisverständnis dafür, was ein barrierefreier Internetauftritt können und wie er gestaltet sein muss. Obwohl es zahlreiche Expertinnen und Experten gibt, die das beurteilen können und die bei der Umsetzung gerne unterstützen, ist in diesem Bereich bei weitem noch nicht so viel geschehen, wie geschehen könnte.“ Bachleitner beobachtet auch, dass Menschen mit Sehbehinderungen sehr aktiv darauf achten, wo es barrierefreie Angebote gibt, und dass sie sie – wo vorhanden – auch vermehrt nutzen, aber: „Noch fehlt vielfach scheinbar der Wille, das vorhandene Wissen auch konkret umzusetzen.“

Man wird sehen, wie sich die Barrierefreiheit weiterentwickelt. Es gibt noch viel Verbesserungsbedarf. (Mag.<sup>a</sup> Gabriele Vasak) ♡

*Aufholbedarf gibt es auch im Gesundheitswesen, Barrierefreiheit ist jedoch zumindest in den Sanitärräumen schon Standard*



FOTO: BITPICS/DEPOSITPHOTOS

## Neue Servicestelle für Selbsthilfeangebote in der Steiermark

Seit dem 11. April 2016 bietet die Selbsthilfe Steiermark als Service und Kontaktstelle einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark. Unser zentrales Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

Was bietet die Selbsthilfe Steiermark?

- Beratung und Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen (SHG)
- Praktische Unterstützung der SHG in administrativen und organisatorischen Angelegenheiten
- Qualitätsentwicklung durch Weiterbildungen, Workshops, Coaching
- Informationsdrehscheibe für SHG, Interessierte sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Öffentlichkeitsarbeit und Erstellung von Informationsmaterial
- Netzwerkarbeit im Sozial- und Gesundheitsbereich

Selbsthilfe hat zum Ziel, sich auf der Ebene der gemeinsamen Betroffenheit zu verständigen, um soziale Kompetenzen zu stärken. Es wird ein Arbeitsrahmen geschaffen, in dem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist. Selbsthilfe soll dazu beitragen, eigene Stärken zu erkennen und einen selbstbestimmten Umgang zu fördern, der sich positiv auf das körperliche, soziale und seelische Wohlbefinden auswirkt. ❤️

*„Wir schaffen Rahmenbedingungen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe ermöglichen.“*

Dipl.-Päd.<sup>in</sup> **Kludia Grebien**, Dipl.-Päd.<sup>in</sup> **Elisabeth Bachler**, Mag.<sup>a</sup> (FH) **Veronika Wetzelhütter** (v. l. n. r.)



» Selbsthilfe Steiermark  
Lauzilgasse 25, 8020 Graz  
T: 050 7900 5910, 0664/8000 6 4015  
E: [office@selbsthilfe-stmk.at](mailto:office@selbsthilfe-stmk.at)  
W: [www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)  
Bürozeiten: Mo. und Mi. 16:00–19:00,  
Di. und Do. 9:00–13:00 Uhr  
Kontakt:  
Leiterin Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Elisabeth Bachler



## Internes

### Österreichische Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT Austria)

Die Selbsthilfegruppe LOT Austria wendet sich an Patientinnen und Patienten, die an COPD, Lungenfibrose oder einer anderen Lungenerkrankung leiden und die Langzeit-Sauerstoff-Therapie zum Leben brauchen.

Ziel ist es, die persönliche Lebensqualität zu verbessern sowie im sozialen und politischen Umfeld die Bewältigung der Krankheit zu erleichtern.

LOT Austria wird von Betroffenen unentgeltlich und uneigennützig geleitet.

Sie sind Patientinnen und Patienten, die sich regelmäßig im kleinen wie auch im großen Kreis zum Erfahrungsaustausch in Wohnortnähe treffen. Gemeinsame Gespräche und gegenseitige Hilfe verhindern gesellschaftliche und seelische Isolation.

Was ist uns wichtig?

- Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten
- Mündige Patientinnen und Patienten zu sein
- Eigenverantwortung zu übernehmen
- Erfahrungen auszutauschen

Wie erreichen wir das?

- Vorträge und Seminare von Ärztinnen und Ärzten aus der Schul- und Alternativmedizin

- Informationen rund um das Thema Sauerstoffgeräte und Zubehör
- Verbessertes Umgehen mit der Krankheit
- Einen Weg zu zeigen, wie eine hohe Lebensqualität auch mit der Sauerstofftherapie möglich ist ❤️



» Österreichische Selbsthilfegruppe für COPD, Lungenfibrose und Langzeit-Sauerstoff-Therapie (LOT Austria)  
Wehlistraße 131/6/12, 1020 Wien  
T: 0660 414 68 70  
E: [marianne.hofmann@selbsthilfe-lot.at](mailto:marianne.hofmann@selbsthilfe-lot.at)  
W: [www.selbsthilfe-lot.at](http://www.selbsthilfe-lot.at)  
Kontakt: Obfrau Marianne Hofmann



FOTO: SILVIA SCHOLZ / LOT AUSTRIA

*Atemtechnikübungen mit Physiotherapeutin Silvia Scharnagl am 12. Mai 2016 in St. Pölten, v. l. n. r. Silvia Scharnagl mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Gruppentreffen der LOT Austria*



# Schnarchen kann der Beginn einer Schlafapnoe sein

» *Josef Hoza schnarchte viele Jahre lang, aber an eine Krankheit dachte er nie. Seine Müdigkeit und sein hoher Blutdruck waren kein Grund zur Sorge.*

**Wenn ich das doch** alles früher gewusst hätte! Diese Antwort hören wir oft bei Gesundheitstagen, wo Josef Hoza mit seinen Kolleginnen und Kollegen Besucherinnen und Besucher über die Schlafstörung namens Schlafapnoe (Atempausen im Schlaf) informiert. „Als ich auf der Autobahn den gefürchteten Sekundenschlaf erlebte, wurde mir klar, dass ich meine Müdigkeit falsch eingeschätzt hatte. So wie mir geht es sicher vielen anderen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern, wenn Unfälle durch Müdigkeit bedingt sind“, sagt Josef Hoza.

Josef Hoza war Medizintechniker und verkaufte die technische Ausstattung von Schlaflaboren in den Krankenhäusern. Damals lernte er in Schulungen, dass meistens stark übergewichtige Personen von Schlafapnoe betroffen sind. Diese Meinung änderte sich nach der Gründung der Selbsthilfegruppe. Groß, klein, dick, dünn, jung, alt, männlich oder weiblich – alle können Schlafapnoe haben, ohne es zu merken beziehungsweise zu wissen.

Meist wird erst bei den vielen gravierenden Folgekrankheiten wie beispielsweise Schlaganfall, hoher Blutdruck, Herzinsuffizienz und Herzinfarkt, Diabetes oder Depression die Krankheit Schlafapnoe als Ursache gefunden.

## Selbsthilfegruppen haben ein Imageproblem

Nach dem Ruhestand war Josef Hoza mit mehr als 13 Jahren Schlafmedizinerfahrung ein Spezialist im Schlafbereich und ein guter Bekannter gab ihm den Tipp, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, da er ja selbst betroffen sei. 2010 gründete Josef Hoza die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich (zuerst als lose Gruppe ohne Vereinsstatut, 2012 als offiziellen Verein) und hat seitdem die vielen Probleme kennen gelernt, wenn man sein Wissen an andere weitergeben will. Nach neuesten Erkenntnissen sind 600.000 Personen in Österreich von Schlafapnoe betroffen, in der Altersgruppe von 30 bis 60 sind es 24 Prozent der Männer und 9 Prozent der Frauen. Seit 1980 existieren Schlaflabore in Österreich, davor war eine Diagnose der Schlafapnoe nicht möglich.

„Der Begriff Selbsthilfegruppe ist bei manchen Personen mit psychiatrischen Krankheiten verbunden, wo alle im Kreis sitzen und jeder sein Problem den anderen vermittelt“, erklärt Josef Hoza. Deshalb ist es nicht so einfach, neue Mitglieder für die Gruppe zu finden.



FOTO: XAVIER LAMMER

*„Nur ein erholsamer Schlaf bringt die volle Leistungsfähigkeit. Dennoch wird die Schlafqualität bei Fragebögen zur Gesundheit selten erfasst.“* JOSEF HOZA

„Auch ist es nicht einfach, Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für die Schlafmedizin in Österreich zu finden. Die Schlafmedizin ist kein anerkanntes Fachgebiet und Personen mit Schlafstörungen haben es nicht einfach, hier einen Facharzt zu finden“, meint Josef Hoza zur aktuellen Situation.

## Schlafstörungen sind nicht im Fokus der Gesundheitspolitik

Obwohl bekannt ist, dass nur ein erholsamer Schlaf die volle Leistungsfähigkeit bringt, wird die Schlafqualität bei Fragebögen zur Gesundheit selten erfasst. Dass der erholsame Tiefschlaf auch das Immunsystem regeneriert und das Erlernte besser gespeichert wird, ist nicht nur Schlafmedizinerinnen und -mediziner bekannt.

Es gibt in Österreich über 50 Schlaflabore, ambulante Diagnosen sind auch im eigenen Bett möglich, jedoch ist diese Art der Untersuchung weitgehend unbekannt. Aktuell gibt es über ein Jahr Wartezeit in einigen Schlaflaboren.

Auch Ärztinnen und Ärzte können die Schlafapnoe nicht einfach diagnostizieren – es gibt sogar Schlafapnoikerinnen und -apnoiker ohne Tagesmüdigkeit –, aber Risikogruppen sollten getestet werden.

Je nach anatomischen Gegebenheiten ist eine Verbesserung der Schlafapnoe möglich. Die häufigste Verbesserung kann durch Gewichtsreduktion erreicht werden. Auch die Vermeidung der Rückenlage bringt eine Verbesserung. Wir kennen einige Alternativen. (Josef Hoza)

» **Weitere Informationen: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich; [www.schlafapnoe-shg.at](http://www.schlafapnoe-shg.at)**

## Mein Zugang zur Selbsthilfe

- **Ich bin** seit 2010 in der Selbsthilfe tätig.
- **Ich engagiere mich** in der Selbsthilfe, um die vielen Betroffenen über die noch immer zu wenig bekannte Schlafapnoe und deren Folgekrankheiten zu informieren.
- **In der Selbsthilfe** sollte man vermeiden, für alles eine Lösung zu suchen. Dazu gibt es in unserem Gesundheitssystem verschiedene Ansprechpartnerinnen und -partner.
- **Für die Zukunft** wünsche ich mir, dass die Gesundheitspolitik der Qualität und der körperlichen Erholung des Schlafs mehr Aufmerksamkeit widmet.

SELBSTHILFE: konkret

» Ausgabe 2/2016

Die Zeitschrift der

ARGE Selbsthilfe Österreich

ISSN 2306-1197

## 2. Juni 2016: Goldenes Verdienstzeichen der Republik Österreich für Edeltraud und Peter Maly sowie Silbernes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich für Elfriede Schnabl



Foto links: Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberhauser, MAS, und Peter Maly; Foto rechts: Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberhauser, MAS, und Edeltraud Maly



FOTOS: XAVER LAHMER (3)

**Elfriede Schnabl** aus Nußdorf ob der Traisen erkrankte im Jahr 1982 an Brustkrebs. Um Hilfestellung und Aussprache für Gleichbetroffene zu bieten, gründete sie 1984 die Frauenselbsthilfegruppe nach Brustkrebs – Verein St. Pölten und leitete diesen 30 Jahre lang. Den Vorsitz im Landesverein Niederösterreich – Frauenselbsthilfe nach Krebs – übernahm sie 1991 und hat diesen bis heute inne.

Bundesministerin Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberhauser, MAS, überreichte ihr anlässlich der Würdigung der unermüdlischen ehrenamtlichen Tätigkeiten im Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen das Silberne Ehrenzeichen für die Verdienste um die Republik Österreich.

Unter die Gratulantinnen und Gratulanten reihten sich anlässlich dieser Feier DVNÖSH-Vorstandsmitglied Dipl. KH-BW Ronald Söllner sowie Büroleiterin Susan Heine und Xaver Lahmer in Vertretung des Büroteams.

» Kontakt: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen, [www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at)

Am 11. März 1974 wurde **Edeltraud Maly** nach einer Krebserkrankung der Kehlkopf entfernt. Seither hilft sie in Selbsthilfegruppen Gleichbetroffenen – einerseits im Landesverein Niederösterreich-Burgenland der Kehlkopflösen und Halsatmer und andererseits als Präsidentin des Vereines der Kehlkopflösen und Halsatmer Österreichs. Für ihr großes ehrenamtliches Engagement erhielt sie anlässlich einer Feier im Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie (BMVIT) in Wien das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich.

„Hinter jeder starken Frau steht ein starker Mann“, fügte Bundesministerin Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberhauser, MAS, hinzu, und überreichte **Peter Maly** ebenso das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich. Er engagiert sich seit vielen Jahren als Schriftführer des Landesvereines Niederösterreich-Burgenland der Kehlkopflösen und Halsatmer sowie als Generalsekretär des Vereines der Kehlkopflösen und Halsatmer Österreichs. Zudem ist Peter Maly Gründungs- und Ehrenmitglied des Dachverbands der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH).



Dr.<sup>in</sup> Sabine Oberhauser, MAS, und Elfriede Schnabl

## Was bleibt, sind dankbare Erinnerungen an Dr. Horst Sekerka

» Ein Nachruf des Vorstandes und des Teams des DV Selbsthilfe Kärnten

Der langjährige Präsident des Dachverbandes (DV) Selbsthilfe Kärnten, Dr. Horst Sekerka, verstarb am 21. April 2016 völlig unerwartet im 75. Lebensjahr.

Mit großem Bedauern und tiefer Betroffenheit müssen wir den Tod von Dr. Horst Sekerka zur Kenntnis nehmen. Was uns bleibt, sind dankbare Erinnerungen an Dr. Horst Sekerka, der durch seine herzliche und humorvolle Art, seine Kontaktfreudigkeit und soziale Kompetenz für die Selbsthilfebewegung auf Landes- und Bundesebene ein Wegbegleiter war und dessen Tod deshalb einen großen Verlust darstellt.

Dr. Horst Sekerka hinterlässt eine große Lücke in der Selbsthilfe, aber wir werden immer wieder auf die Spuren stoßen, die er durch seinen Weitblick, seine Kompetenzen und seine Erfahrungen hinterlassen hat. Dadurch werden wir die Zeit mit ihm stets in dankbarer Erinnerung behalten.

Auszug aus seiner Biografie:

Geboren 1941 in Klagenfurt, Studium der Psychologie, Philosophie, Anthropologie und Pädagogik in Wien und Salzburg, promoviert als Dr. phil. am 29. April 1976, Dissertation

„Diagnosis of racial prejudice by the means of a modified TAT“, Auslandsaufenthalte England und USA, umfassende therapeutische Ausbildungen 1965–1973, zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten

Langjährige einschlägige Berufslaufbahn:

- 1978–1997 Psychologie im Landeskrankenhaus Klagenfurt,
- 1997–2007 Behindertenanwalt Kärnten,
- Lehrtätigkeit in Klagenfurt 2012,
- engagierte Sozialarbeit, unter anderem Gründungsmitglied pro mente infirmis (heute pro mente Kärnten),
- Gründung der 1. Nachbetreuungsgruppe für Frauen und Krebs,
- Gründungsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie in Wien,
- Sozialbeirat im LKH Klagenfurt,
- Sachverständiger am Landesgericht Klagenfurt,
- seit 1998 Präsident des DV Selbsthilfe Kärnten,
- zahlreiche Auszeichnungen wie Verleihung des Goldenen Ehrenzeichens für Verdienste um die Republik Österreich (1998), Großes Ehrenzeichen des Landes Kärnten (2008), Ehrenurkunde der Stadt Klagenfurt (2011).

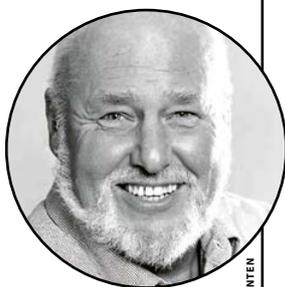


FOTO: DV SELBSTHILFE KÄRNTEN



FOTO: C.WIG / RENE WALLENTIN

Urania-Hausherr Mag. Dr. Günther Sidl (l.) und Mag.<sup>a</sup> (FH) Heidrun Rader, Leiterin der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung (r.), mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Konferenz

## Selbsthilfe: „Wir sind nicht alleine“

» 4. Wiener Selbsthilfe-Konferenz: Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander und Dialog mit den Medien ist essentiell für die gemeinsame Bewältigung von Herausforderungen. Selbsthilfegruppen trafen sich mit wichtigen Dialoggruppen, um Strategien zu diskutieren.

Unter dem Motto „Wir sind nicht alleine“ fand am 3. Juni die 4. Wiener Selbsthilfe-Konferenz statt. In der Wiener Urania gab es Vorträge, Diskussionen und Workshops rund um das Thema Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen mit Medien und niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten sowie zum Thema Gruppendynamik.

Zu Fragen wie „Welchen Nutzen haben Ärztinnen und Ärzte sowie Selbsthilfegruppen von einer Kooperation?“ „Wie funktionieren Gruppen?“ und „Wie kann die Zusammenarbeit mit Medien funktionieren?“ wurden Antworten erarbeitet und diskutiert.

Gegenseitige Unterstützung und Halt innerhalb der Gruppe, aber auch die Kommunikation, der Austausch und die Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten sowie Medien sind entscheidend: „Selbsthilfegruppen stehen vor großen Herausforderungen. Hinter ihrem Erfolg stecken viel Arbeit und Engagement. Deshalb ist es umso wichtiger, den Dialog zwischen den Gruppenmitgliedern, Unterstützerinnen und Unterstützern sowie dem Personal im Gesundheits- und Sozialbereich zu suchen, zu festigen und weiter auszubauen“, meinte Kommerzialrat Kurt Wagner, Vorsitzender des Gemeinderatsausschusses für Gesundheit, Soziales und Generationen.

### Theorie trifft Praxis

Zahlreiche Vertreterinnen und Vertreter der mehr als 260 Wiener Selbsthilfegruppen und Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medien und Wirtschaft sowie dem Gesundheits- und Sozialwesen nahmen an der Konferenz teil. Im Rahmen von Vorträgen und Diskussionen zu den Themen „Die geheimen Regeln der Medien“, „Gruppendynamik in Klein- und Großgruppen“ und „Zusammenarbeit zwischen Arztpraxis und Selbsthilfe“ wurden Erfahrungen geteilt, aber auch neue Ansätze für die Arbeit von Selbsthilfegruppen vorgestellt. Die vier angebotenen Workshops gaben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, das Gehörte noch weiter zu vertiefen.

„Bei der Wiener Selbsthilfe-Konferenz steht die Arbeit der Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt. Hier trifft Theorie auf Praxis, denn gute Ideen müssen sich auch im Alltag leicht umsetzen lassen, damit die Gruppen ihre Ziele noch besser erreichen können“, resümiert Heidrun Rader, Leiterin der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien in der Wiener Gesundheitsförderung. (Quelle APA/Wiener Gesundheitsförderung) ♥

» Mehr Informationen:  
Wiener Gesundheitsförderung  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Heidrun Rader, heidrun.rader@wig.or.at  
[www.facebook.com/gesundlebeninwien](https://www.facebook.com/gesundlebeninwien)  
[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

# Akustische Barrierefreiheit

» Beim Wort Barrierefreiheit denken die meisten an sichtbare Barrieren und mobilitätseingeschränkte Personen. Jedoch gibt es auch die große Gruppe von rund 1,6 Millionen schwerhörigen Menschen in Österreich, die nahezu überall auf Barrieren stoßen, die nicht sichtbar sind.



Das Symbol eines Ohrs in Verbindung mit dem Buchstaben T weist auf eine installierte induktive Höranlage hin und bedeutet, schalten Sie Ihr Hörgerät auf „T“

**Die Unwissenheit** ist eines der größten Probleme. Schwerhörigen sieht man ihre Beeinträchtigung nicht an. Als Normalhörender kann man sich nicht vorstellen, wie es ist, schlecht zu hören. Daher wissen die meisten nicht, wie sie mit Schwerhörigen kommunizieren sollen und mit welchen Schwierigkeiten sowie Einschränkungen sie trotz bester Hörsysteme leben müssen.

Oft wissen nicht einmal Unternehmen und Veranstalter, dass sie etwas machen müssen, und wenn, dann wissen sie nicht, was sie machen können. Und einige, so scheint es, wollen dies nicht wissen. Dabei können Barrieren für Schwerhörige bei Verständnis für hörbeeinträchtigte Menschen beseitigt werden.

## Trotz bester Hörsysteme bleiben Schwerhörige hörbeeinträchtigt

Moderne Hörsysteme können individuell auf verschiedene Hörsituationen mit unterschiedlichen Hörprogrammen eingestellt werden. Doch auch die besten Hörsysteme können das Niveau eines gesunden Hörvermögens niemals erreichen. Hörbeeinträchtigte Menschen treffen dennoch in bestimmten Situationen auf akustische Barrieren, die die Kommunikation behindern und den barrierefreien Zugang zu Informationen und Dienstleistungen erschweren.

Solche Barrieren sind beispielsweise:

- Schlechte Raumakustik: besonders große, hallende, nicht schallgedämmte Räume, Räume mit hohen Wänden
- Umgebungsgeräusche: Straßenlärm, mehrere Personen sprechen zugleich oder verhalten sich geräuschvoll, lärmende Kinder, Klimaanlage, Geräuschkulissen, (Hintergrund-)Musik
- Räumliche Distanz zur Audioquelle
- Sprache und Musik über Lautsprecher: Tonanlagen sind für Normalhörende designt. Hörsystemträgerinnen und -träger können meist nichts, höchstens sehr wenig verstehen.

Akustische Barrieren finden sich im Alltag überall. Beispielsweise in Restaurants, Seminar- und Veranstaltungsräumen, Schulen, Universitäten, Bildungseinrichtungen, Theatersälen, Kinos, Museen, Kirchen, Arztpraxen, Kranken-

häusern, Geschäften, Hotels und Banken – die Aufzählung ließe sich endlos fortsetzen.

Überall dort, wo Beratungen durchgeführt und Informationen eingeholt werden, sind vor Ort Zusatzhilfsmittel wie barrierefreie Höranlagen notwendig. Jede Übertragungstechnologie hat dabei ihre Vor- und Nachteile. Die örtlichen Gegebenheiten, mögliche Störfaktoren, Anforderungen und technische Möglichkeiten müssen berücksichtigt werden.

## Übertragungstechnologien für barrierefreies Hören

Es gibt zahlreiche praktikable Lösungen mittels Induktionston, der für Normalhörende nicht hörbar ist und

ein besseres und klareres Verstehen ermöglicht, weil der Ton direkt ins Hörsystem übertragen wird und somit Umgebungsgeräusche ausgeblendet werden.

Anmerkung der Redaktion: Lesen Sie mehr dazu auf der nächsten Seite! (Tamara Renk, renk-wien@oesb-dachverband.at) ♥



FOTO: TAMARA RENK

„Barrierefreiheit bedeutet nicht nur Rampen für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer!“ TAMARA RENK



ÖSB-Broschüren:

- „Akustische Barrierefreiheit im Sinne von gutem Hören“
- „Barrierefreies Planen & Bauen. Ein fachlicher Expertenratgeber“

## Weitere Informationen:

» Österreichischer Schwerhörigenbund Dachverband (ÖSB): [www.oesb-dachverband.at](http://www.oesb-dachverband.at)

» Liste von barrierefreien Höranlagen in öffentlichen Räumen in ganz Österreich: [www.oesb-dachverband.at/barrierefrei-hoeren/raumakustik](http://www.oesb-dachverband.at/barrierefrei-hoeren/raumakustik)

## Induktionsanlagen: moderne Technik für barrierefreies Hören

» Welche technischen Sendelösungen gibt es für Menschen mit besonderen akustischen Bedürfnissen?

**Aus rechtlicher Sicht** ist es seit dem 1. Jänner 2016 für Organisationen und Betriebe verpflichtend, für Menschen mit besonderen Bedürfnissen eine bauliche Barrierefreiheit zu schaffen. Zu den Betroffenen zählen nicht nur jene mit körperlicher, sondern auch jene mit Sinnes Einschränkung wie beispielweise Schwerhörigkeit. Nicht nur ältere Personen sind davon betroffen, sondern auch viele Jugendliche und Kinder. Meist tragen sie ein Hörgerät oder Cochlea-Implantat (CI). Laute Umgebung und Hintergrundgeräusche machen das Verstehen der Sprache oft sehr schwer.

Auch diese Personen sollen die Möglichkeit haben, alles zu hören und zu verstehen. Dafür gibt es sogenannte Induktionsanlagen in verschiedenen Ausführungen wie beispielsweise

- mobile Induktionsanlagen im Informations- und Schalterbereich,
- Induktionshalschleifen und
- Induktionsanlagen für größere Gruppen.

### Induktionsanlagen sind einfach zu installieren

Die Voraussetzung dafür, mit einer Induktionsschleife hören zu können, ist, dass das Hörgerät oder CI-Gerät auf „T“ (Telefonspule) oder „MT“ (Mikrofon- und Telefonspule) umgeschaltet werden kann.

Bei Gruppenveranstaltungen im geschlossenen Raum ist die Induktionsanlage ideal einsetzbar. Die Seminarleite-

rin oder der Seminarleiter überträgt den Vortrag mittels Mikrofon an die Ringschleifenanlage, die CI- oder Hörgeräteträgerinnen und -träger schalten ihre Geräte auf „T“ oder „MT“ und verstehen somit jedes Wort.

Da nicht immer Räumlichkeiten mit fix montierter Induktionsanlage verfügbar sind, kann eine mobile Anlage auch gemietet werden. Die Induktionsschleife kann ohne Umbauarbeiten im Raum verlegt und anschließend wieder entfernt werden.

Bei Führungen wie beispielsweise in Museen verwendet man vorzugsweise eine FM-Anlage. Diese kommuniziert mittels Funk zwischen Sende- und Empfängergerät. Die sprechende Person bedient den Sender mit Mikrofon und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Empfängergerät empfangen diese Signale gleichzeitig. Sie können dann selbst entscheiden, welche Art von Kopfhörer sie benutzen wollen. Wer gut hört, kann herkömmliche Kopfhörer verwenden, CI- oder Hörgeräteträgerinnen und -träger verwenden jeweils eine um den Hals getragene Induktionsschleife, wodurch der Ton direkt im Hörgerät oder CI-Gerät empfangen wird. Auch FM-Anlagen können gemietet werden. (Manfred Kapfenberger) ♡



Symbol zur Kennzeichnung einer verlegten Induktionsschleife

» Mehr Informationen und Geräte gibt es bei: [ihrzubeHÖR KG, www.ihrzubehoer.at](http://ihrzubehoer.at)

## Mobiles Ringschleifensystem: fit für barrierefreie Kommunikation

» Kompakte mobile Ringschleifensysteme ermöglichen die Übertragung des gesprochenen Wortes direkt zum Hörgerät und sind sehr variabel einsetzbar.

Am Schalter, an der Rezeption oder in Verkaufsbereichen sind mobile Ringschleifensysteme in ihrem Element. Überall dort, wo das gesprochene Wort im Mittelpunkt steht. Eine aufwändige Installation ist nicht notwendig – mit wenigen Handgriffen ist das Gerät bereit für den Einsatz.

### Wie funktionieren mobile Ringschleifensysteme?

Mobile Ringschleifensysteme verfügen zur Schallaufnahme häufig sowohl über ein integriertes Mikrofon als auch über eine Anschlussmöglichkeit für ein externes Mikrofon,

um die Flexibilität zu erhöhen. Die akustischen Informationen werden in Induktivsignale umgewandelt und auf die integrierte Ringschleife übertragen. Solche Hörsysteme mit Telefonspule (Schalterposition „T“ für Telefonspule oder



Mobiles Ringschleifensystem LA-90

„MT“ für Mikrofon- und Telefonspule) oder spezielle Ringschleifenempfänger empfangen diese Schleifensignale.

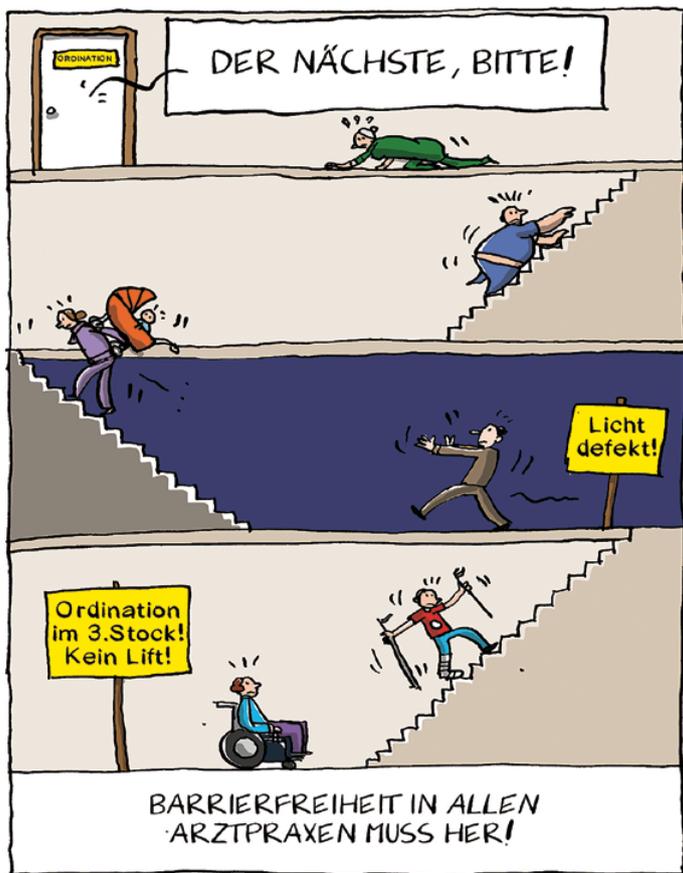
Das Ringschleifensystem muss an der gewünschten Stelle zwischen den Gesprächspartnern platziert werden. Optimaler Signalempfang im Hörgerät mit aktiver Telefonspule ist gewährleistet, wenn sich das Hörgerät nahe am mobilen System befindet. Auch ein eingebauter Akku ist sinnvoll, damit man beim Einsatz nicht von einem Stromanschluss abhängig ist und solche Systeme beispielsweise auch im Freien nutzen kann.

Dank moderner Technik können Menschen mit vermindertem Hörvermögen barrierefrei kommunizieren

» Mehr Informationen: Humantechnik GmbH, [www.humantechnik.com](http://www.humantechnik.com) Österreich: Fa. Neuroth AG, [www.neuroth.at](http://www.neuroth.at)



FOTOS: HUMANTECHNIK GMBH (2)



CARTOON: LEOPOLD MAURER

**TERMINE**

**18. September 2016, Beginn 15:00 Uhr**

Benefizveranstaltung zugunsten der **Wiener SHG für Schädel-Hirn-Trauma**

Pfarrsaal der Sühnekirche in Hernalds, 1170 Wien, Alseile 7

**24. September 2016, 09:00 – 17:00 Uhr**

**Die 3 Säulen des flüssigen Sprechens**

1070 Wien, Neubaugasse 12–14/2/Mez./14  
» Infos: [oesis@stotternetz.at](mailto:oesis@stotternetz.at)

**27. September 2016**

**Tag der Selbsthilfe**

(in Kooperation mit HVB)  
1030 Wien, HVB, Kundmannngasse 21  
» Infos: [arge@selbsthilfe-oesterreich.at](mailto:arge@selbsthilfe-oesterreich.at)

**2. Oktober 2016, Beginn 08:30 Uhr**

**Herzlauf Oberösterreich**

4050 Traun, HAKA Arena  
» Infos: [www.herzlauf.at/ooe](http://www.herzlauf.at/ooe)

**7.–8. Oktober 2016,**

**Beginn 08:30 Uhr**

**7. Kongress für seltene Erkrankungen**

Congresspark Innsbruck-Igls, 6080 Igls, Eugenpromenade 2  
» Infos: [www.prorare-austria.org](http://www.prorare-austria.org)

**8. Oktober 2016**

**30 Jahre Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“**

Tag der offenen Tür  
1020 Wien, Obere Augartenstr. 26–28  
» Infos: [www.medshz.org](http://www.medshz.org)

**14.–16. Oktober 2016**

**Gesundheitsprojekt „Gut Leben mit Rheuma“**, Modul 1

6323 Bad Häring  
» Infos: [www.gutlebenmitrheuma.at](http://www.gutlebenmitrheuma.at)

**16. Oktober 2016, 09:00 – 15:00 Uhr**

**30. Österreichischer Diabetikertag**

Salzburg Congress, 5020 Salzburg Auerspergstr. 6  
» Infos: [www.diabetes.or.at](http://www.diabetes.or.at)

**11.–13. November 2016**

**Gesundheitsprojekt „Gut Leben mit Rheuma“**, Modul 2

6323 Bad Häring  
» Infos: [www.gutlebenmitrheuma.at](http://www.gutlebenmitrheuma.at)

**16. November 2016**

**Schnarchen und Schlafapnoe**

1070 Wien, Schottenfeldgasse 29  
» Infos: [www.schlafapnoe-shg.at](http://www.schlafapnoe-shg.at)

**20. November 2016, 10:00 – 17:00 Uhr**

**10. Mal „JedeR für JedeN“**

Kostenloser Informationstag für und mit Menschen mit Behinderungen im Wiener Rathaus  
» Infos: [www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

» Weitere Termine:

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



**ARGE Selbsthilfe Österreich**

Der Verein „ARGE Selbsthilfe Österreich“ ist ein Zusammenschluss der unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe in Österreich (themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen und themenbezogene, bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen).

Die ARGE Selbsthilfe Österreich kann einen guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen geben und gleichzeitig sicherstellen, dass nicht Einzelinteressen, sondern Anliegen einer breiten Basis vertreten werden.

Zum Aufgabenbereich der ARGE Selbsthilfe Österreich gehört unter anderem, die Bedürfnisse und Interessen der Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich zu bündeln und in die Entscheidungsstrukturen einzubringen.

**Bundesgeschäftsstelle:**  
Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien  
Telefon: 01/740 40 2855  
E-Mail: [arge@selbsthilfe-oesterreich.at](mailto:arge@selbsthilfe-oesterreich.at)  
» [www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post

13Z039671 S

Retouren an: ARGE Selbsthilfe Österreich, Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien

Wir freuen uns über Ihren Beitrag zu SELBSTHILFE:konkret!  
E-Mails bitte an [arge@selbsthilfe-oesterreich.at](mailto:arge@selbsthilfe-oesterreich.at)



**IMPRESSUM:** Herausgeber und Medieninhaber: ARGE Selbsthilfe Österreich, ZVR-Zahl 809729424, Simmeringer Hauptstraße 24, 1110 Wien, Tel. 01/740 40 2855, E-Mail: [arge@selbsthilfe-oesterreich.at](mailto:arge@selbsthilfe-oesterreich.at), Web: [www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at) • **Redaktionsleitung:** Christine Huber-Pachler (CHP) • **Redaktionsteam:** Christine Huber-Pachler (CHP), Christian Kukla (CK), Ernst Leitner (EL) • **Gestaltung und Produktion:** designation – Strategie | Kommunikation | Design, [www.designation.at](http://www.designation.at) • **Druck:** Kreiner Druck, 9500 Villach © 2016 Alle Rechte vorbehalten. ISSN: 2306-1197

Die Personen- und Berufsbezeichnungen werden der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form verwendet, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

