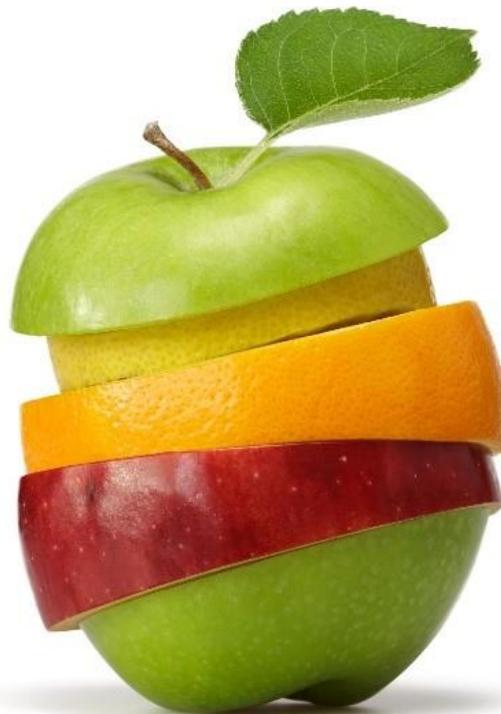


Tag der Selbsthilfe 2019

Gesunde Steiermark –
Erfahrungswissen nutzen



Freitag, 17. Mai 2019, 10 – 16 Uhr
AK Kammersäle Graz, Strauchergasse 32, 8020 Graz

Veranstaltet von der Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Steiermark
(Rechtsträger Jugend am Werk Steiermark GmbH)

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, Projektnummer 2986 und dem
Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger

Inhalt

1.	Zusammenfassung	3
2.	Ziel der Veranstaltung	4
3.	Programm	5
3.1	Programm Großer Kammersaal	5
3.2	Rahmenprogramm Gesundheitsstraße	6
3.3	Referate	7
3.4	Moderation	8
4.	Ergebnisse	9
5.	Öffentlichkeitsarbeit	10
5.1	Medienarbeit	10
5.2	Selbsthilfegruppen als Multiplikator*innen	11
6.	Förderungen	12

1. Zusammenfassung

Der „Tag der Selbsthilfe“ in den Kammersälen der AK Steiermark stand unter dem Motto „Gesunde Steiermark“ mit dem Ziel, den Besucher*innen zu zeigen, wie sich Steirerinnen und Steirer für Gesundheit und sozialen Zusammenhalt engagieren. Unter großer medialer Aufmerksamkeit gaben 50 steirische Selbsthilfegruppen mit Informationsständen und persönlichen Kurzinterviews Einblick in ihre Arbeit und Problemstellungen einzelner Betroffener, um einen höheren Stellenwert für die Leistungen der Selbsthilfegruppen und -organisationen in der Öffentlichkeit zu erlangen und eine gefestigte Position für die Selbsthilfe in der steirischen Gesundheitsversorgung zu sichern.

Außerdem bot der „Tag der Selbsthilfe“ für über 250 Besucher*innen die Möglichkeit einen leichteren Zugang zu einem zusätzlichen gesundheitsfördernden Angebot im Rahmen von Vorträgen und einer Gesundheitsstraße zu erhalten. Darüber hinaus erhielten alle Besucher*innen beim Eintreffen Tragetaschen mit Info-Material unterschiedlicher Gesundheits- und Sozialeinrichtungen.

Für Unterhaltung und einen gemeinsamen humorvollen Abschluss sorgte ein Gesundheitskabarett „G’sundheit aus der Vogelperspektive“ von und mit Ingo Vogl.

Der „Tag der Selbsthilfe“ wurde von der Leiterin der Selbsthilfe Steiermark, Elisabeth Bachler, der GF von Jugend am Werk Steiermark GmbH, Walerich Berger und den politischen Fördergeber*innen der Selbsthilfe Steiermark eröffnet.

Durch das Programm führte unsere Moderatorin, Mag.^a Petra Rudolf (ORF Steiermark).

Der „Tag der Selbsthilfe“ wurde davor, während und danach von Berichterstattungen und Presseaussendungen medial begleitet.



2. Ziel der Veranstaltung

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 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 Informationsständen und persönlichen Kurzpräsentationen haben Selbsthilfegruppen im Rahmen der Veranstaltung die Möglichkeit, Ihre Tätigkeit konkret vorzustellen.



Um möglichst viele Steirerinnen und Steirer über das Thema Selbsthilfe informieren zu können, veranstaltete die Selbsthilfe Steiermark den „Tag der Selbsthilfe“ als große öffentliche Informations- und Publikumsveranstaltung.

3. Programm

3.1 Programm Großer Kammersaal

Programm am Vormittag

Das Programm findet im großen Kammersaal statt.

Moderation
Petra Rudolf, ORF

10:30 – 11:15 Uhr

Eröffnung

Elisabeth Bachler
Leiterin Selbsthilfe Steiermark

Walter Ferk, Geschäftsführung
Jugend am Werk Steiermark GmbH

Mag. Robert Krotzer, Stadtrat
Kurt Hohensinner, MBA, Stadtrat
GR Michael Ehmann, Klubobmann

11:15 – 11:45 Uhr

Franz Küberl
Sprachen des Helfens

11:45 – 12:00 Uhr

Kurzpräsentation
von Selbsthilfegruppen

12:00 – 12:30 Uhr

Informationsstände
steirischer Selbsthilfegruppen

Mittagspause bis 13:00 Uhr

**Unsere Veranstaltung ist
barrierefrei!**

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

Programm am Nachmittag

13:00 – 13:30 Uhr

Gesundheit leben – Gesundheit lernen
Mit einfachen Tipps zu mehr Lebensqualität
Dr. Bernd Haditsch, StGKK

13:30 – 13:45 Uhr

Kurzpräsentation
von Selbsthilfegruppen

13:45 – 14:15 Uhr

Informationsstände
steirischer Selbsthilfegruppen

Pause bis 14:30 Uhr

14:30 – 15:00 Uhr

**Vertrauenswürdige Informationen
aus dem Internet**
MMag. Bernd Kerschner
Donau-Universität Krems

15:00 – 15:15 Uhr

Kurzpräsentation
von Selbsthilfegruppen

15:15 – 15:45 Uhr

G'sundheit aus der Vogelperspektive
Gesundheitskabarett mit Ingo Vogel

15:45 Uhr

Verabschiedung

Wir freuen uns auf Sie!

3.2 Rahmenprogramm Gesundheitsstraße



Die Gesundheitsstraße fand im kleinen Kammersaal und im Foyer statt und war ganztägig zu besuchen!

3.3 Referate



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.



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.

3.4 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.

4. Ergebnisse

Das diesjährige Konzept des Tags der Selbsthilfe sah neben Fachvorträgen auch eine intensive Einbindung und Beteiligung der steirischen Selbsthilfegruppen vor. Dies konnte im Besonderen dadurch umgesetzt werden, dass die Informationsstände der Gruppen im Vortragssaal positioniert waren und die Kurzinterviews mit den Selbsthilfegruppen als Teil des offiziellen Programms geführt wurden.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass die **allgemeine Zufriedenheit** mit der Veranstaltung bei den **teilnehmenden Selbsthilfegruppen** sehr groß war.

- 70% der Selbsthilfegruppen waren sehr zufrieden mit der Veranstaltung
- 25% waren zufrieden und
- 5% gaben an weniger zufrieden gewesen zu sein

Der Tag der Selbsthilfe hatte zum Ziel, die breite Bevölkerung anzusprechen und für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit konnten so knapp **250 Besucher*innen** erreicht werden.

- 62% der Besucher*innen zeigten sich sehr zufrieden mit der Veranstaltung
- 35% gaben an zufrieden zu sein

Zusammenfassung der qualitativen Anregungen und Kommentare

In der Kategorie „**Besonders gut gefallen hat mir**“ kamen zusammengefasst folgende Aspekte vor:

Infostände, Vielfältigkeit, Moderation, Kabarett, Interesse des Publikums, Vorstellung der Selbsthilfegruppen, freundliche Gestaltung, Organisation

In der Kategorie „**Gar nicht gefallen hat mir**“:

Lärmpegel im Saal, Speisenangebot, schlechtes Raumklima, Parkmöglichkeit

5. Öffentlichkeitsarbeit

5.1 Medienarbeit

Inserate und Veranstaltungsankündigungen

- Newsletter BH Hartberg-FF BLICK HINEIN (Ankündigung)
- ZAK Mein AK-Magazin (Ankündigung)
- Ärztekammer Steiermark – Styriamed.net (Ankündigung)
- Kammeraussendung Apothekerkammer Steiermark (Ankündigung)
- Bezirkszeitungen Stadt Graz (Ankündigung)
- Kleine Zeitung – Gesundheit („Wie Selbsthilfe stark macht“)
- Kleine Zeitung – Tipp on Card
- Kleine Zeitung – Beilage im E-Paper (Inserat)
- City Lights Graz (118,5x175 cm) – 3 Flächen (09.05.-15.05.2019)
- Kronen Zeitung – Thema des Tages („Gemeinsam statt einsam“)
- BH Murtal online (Ankündigung)
- Newsletter Gesundheitsfonds Steiermark (Ankündigung)
- MINI MED online (Ankündigung)
- Woche Graz (Ankündigung)
- Facebook
- Homepage der Selbsthilfe Steiermark
- Weekend Magazin „Türöffner für Gesundheit“ (Nachberichterstattung)
- BIG Bürgerinformation Graz „Gemeinsam stark“ (Nachberichterstattung)

Plakate und Flyer

Zur weiteren Bewerbung wurden Plakate und Flyer (siehe Anhang) gedruckt und zur Verteilung an Selbsthilfegruppen, Ärzte, Apotheken, Organisationen des Gesundheits- und Sozialbereiches, öffentliche Ämter, Spitäler, Rehasentren, Bezirkshauptmannschaften, Gemeinden und Krankenkassen weitergeleitet.

Radiobeiträge

- Radio Steiermark (Interview)
- Krone Hit (Interview)
- Antenne Steiermark (Veranstaltungskalender)
- Radio Soundportal (Hot Date Veranstaltungstipp)

Rundfunkbeiträge

- ORF Steiermark Heute – 08.05.2019 (Veranstaltungsankündigung)
- ORF Steiermark Heute – 17.05.2019 (Nachberichterstattung)

5.2 Selbsthilfegruppen als Multiplikator*innen

Einen wichtigen Beitrag zur Bekanntmachung der Veranstaltung leisteten auch die Selbsthilfegruppen und -organisationen selbst, indem sie Plakate, Flyer und Programmfolder im persönlichen Umfeld verteilten, den Tag der Selbsthilfe auf der eigenen Webseite, auf Facebook und über ihre Email-Verteiler ankündigten.



6. Förderungen

Mit freundlicher Unterstützung von

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

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes
Österreich**



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung



 **medizin-transparent.at**
Wissen was stimmt

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

