

Ich möchte  
ein Gespräch.

Ich möchte mehr  
über die Gruppe  
erfahren.

Ich möchte mich  
an der Pionierinnen-  
gruppe beteiligen.

**Sie erreichen die Pionierinnen unter**

0676/52 32 290

pionierinnen@gmx.at

[www.facebook.com/groups/PionierinnenMitDurchblick](http://www.facebook.com/groups/PionierinnenMitDurchblick)



**Sensibilisiert.  
Informiert.  
Engagiert.**

Leben mit einer chronischen Erkrankung



**PIONIERINNEN  
MIT DURCHBLICK**

begleiten Sie!

## Chronische Erkrankungen

Chronische Kreuz- oder Nackenschmerzen • Allergien • Bandscheibenerkrankungen • Bluthochdruck • Arthrose • Krebserkrankungen • Rheuma • Depressionen • Chronische Kopfschmerzen • Diabetes • Epilepsie • Neurodermitis • Psoriasis • Asthma • Parkinson • Multiple Sklerose • Chronischer Schmerz • Chronische Bronchitis COPD • Harninkontinenz • Magengeschwüre • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Chronische Nierenprobleme • Chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen und mehr

**„Mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen wollen wir andere Frauen mit Langzeiterkrankungen unterstützen.“**



## Pionierinnen sind

**FRAUEN,**  
die mit unterschiedlichen chronischen Krankheiten leben.

**EXPERTINNEN FÜR SICH SELBST,**  
denn Frauen mit chronischen Krankheiten verbringen mehr Zeit mit Selbstversorgung und Selbstpflege als mit Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen. Sie haben sich Wissen und Strategien zum Umgang mit ihren Krankheiten angeeignet.

**GESPRÄCHSPARTNERINNEN,**  
ehrenamtliche Unterstützerinnen, Wegbegleiterinnen, Lotsinnen und Vertreterinnen, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen anderen Frauen, die mit Krankheiten leben, den Angehörigen und dem Gesundheitswesen zur Verfügung stellen.

**UND WIR HÖREN ZU!**



## Pionierinnen bieten

**PEER-BERATUNG**

- Eine ZuhörerIn, die weiß, wovon Sie sprechen
- Begleitung
- Tipps zur Bewältigung des Alltags
- Infos über Unterstützungsangebote

**INTERESSENSVERTRETUNG FÜR IHRE ANLIEGEN**

**WAS BIETEN WIR NICHT?**

- Eine Zweitmeinung
- Austausch über den Verlauf einer Krankheit



**„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich Frauen nach der Diagnose einer chronischen Krankheit häufig alleine gelassen und machtlos fühlen.“**

**Oft fehlen Informationen darüber, welche Rechte sie als Patientin haben und welche Angebote es zur Unterstützung gibt.**

**Wir arbeiten daran, diese Lücke zu schließen.“**