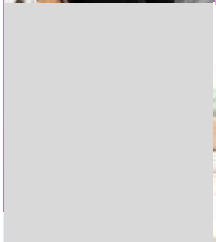
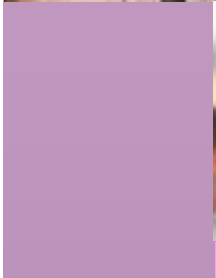
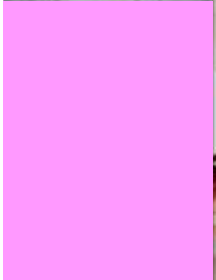


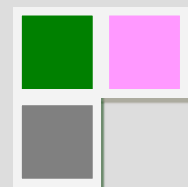
2017



# JAHRESBERICHT 2017



*GEMEINSAM DEM LEBEN  
EINE RICHTUNG GEBEN*





# INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	Seite	4
Das Team der Selbsthilfe Osttirol	Seite	6
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus	Seite	8
Selbst verständlich HILFE IN OSTTIROL	Seite	10
Aufgaben und Ziele	Seite	11
Arbeitszeitaufwand	Seite	12
Finanzen	Seite	13
Gründungsarbeit	Seite	17
Qualitätssicherung	Seite	19
Unterstützung bestehender SHG´s	Seite	20
Informationen und Anfragen	Seite	21
Öffentlichkeitsarbeit	Seite	22
Aktivitäten	Seite	23
Projekte	Seite	25
Kooperation und Vernetzung	Seite	28
Selbsthilfe und Jugend	Seite	32
Veranstaltungen	Seite	33
Weiterbildung	Seite	43
Vorschau	Seite	46
Dank und Anerkennung	Seite	46
Aktivitäten im Überblick	Seite	47
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite	48

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Differenzierung, z.B. KlientInnen, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

## GRUSSWORTE



### Selbsthilfe bedeutet Aktion statt Resignation

Mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann das Leben positiv beeinflusst werden: An Stelle von Resignation, Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation, die als zusätzliche Krankheitsrisikofaktoren wirken, treten die Aktivität, das Sprechen über Ängste, die Enttabuisierung einer Krankheit und der selbstbestimmte Umgang mit einer schwierigen Situation. Die positive Wirkung der Arbeit von Selbsthilfegruppen – gerade wenn es um die individuelle Krankheitsbewältigung geht – ist durch wissenschaftliche Studien eindeutig belegt.

Die Selbsthilfe Osttirol als Anlauf- und Kontaktstelle für Betroffene, ExpertInnen und Selbsthilfeinteressenten unterstützt die Entstehung, Entwicklung und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen. Diese Plattform für eine gemeinsame Interessensvertretung der verschiedenen Selbsthilfegruppen bildet eine wichtige Säule für das Gesundheits- und Sozialsystem im Bezirk.

Als Gesundheitslandesrat ist es mir ein besonderes Anliegen, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfe in Osttirol einen herzlichen Dank auszusprechen. Ihr Einsatz im Dienste der Mitmenschen ist vorbildlich und verdient höchste Anerkennung: Das bestätigt auch der Jahresbericht 2017. Ich wünsche allen Helferinnen und Helfern weiterhin viel Erfolg, Freude und Kraft für diese herausfordernde Tätigkeit.

Ihr  
Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg  
Landesrat für Gesundheit



### Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zweigstelle Osttirol der Selbsthilfe Tirol kann seit nunmehr eineinhalb Jahrzehnten auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken. Das Angebot von zwischenzeitlich über 50 Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle für Hilfesuchende stellt eine österreichweit außergewöhnliche Entwicklung dar.

Unsere MitarbeiterInnen sowie alle ehrenamtlichen Kräfte sind zwischenzeitlich nicht nur Anlaufstelle für viele Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen geworden, sondern auch für deren Angehörige. Bestmögliche Patientenmitwirkung ist auch für das BKH Lienz, welches sich **weiter in Richtung „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ entwickeln möchte, ein entscheidender Zukunftsfaktor.**

Wir alle brauchen unsere Selbsthilfe Osttirol weiterhin, um BürgerInnen, Ärzte, Pflegepersonal, Verwaltung und damit den gesamten Gesundheits- und Sozialbereich zunehmend vernetzen und Brücken bauen zu können. Die Beratungsstelle übernimmt dabei eine wichtige Wegweiserfunktion im Netzwerk der Hilfsangebote.

Im Namen des Gemeindeverbandes BKH Lienz, welcher die Räumlichkeiten und MitarbeiterInnen zur Verfügung stellt, ist es mir ein besonderes Anliegen, mich bei allen aktuell Verantwortlichen in der Geschäftsstelle, insbesondere bei Obfrau PD Daniela Meier, MBA, Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer sowie den Selbsthilfegruppen herzlich zu bedanken.

Bgm. BR Dr. Andreas Köll  
Obmann des Gemeindeverbandes BKH Lienz

## Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe VertreterInnen der Selbsthilfegruppen!



Der vorliegende Tätigkeitsbericht des Jahres 2017 stellt im Überblick die zahlreichen Aktivitäten und Veranstaltungen, sowie die Geschäftsstellenspezifischen Aufgaben und Tätigkeiten des Vereines im abgelaufenen Jahr dar.

Beginnend mit der Benefizausstel-

lung und Bilderverlosung in Erinnerung an unsere Christl Rennhofer im Frühjahr bis hin zum Adventsingens zugunsten der Selbsthilfe Osttirol in der Klosterkirche im Dezember war das Jahr gefüllt mit gut besuchten Veranstaltungen, sowie kleineren und größeren Projekten zu selbsthilferelevanten Themen. Der **Selbsthilfe Tag im November und das Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“** sind auch für das abgeschlossene Vereinsjahr besonders hervorzuheben.

Der 8. Osttiroler Selbsthilfetag mit seinem bewährten **Motto „Körper, Seele, Geist“** wurde **erstmalig in den Räumlichkeiten der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz** durchgeführt. Der Besucherandrang hat gezeigt, dass sowohl die Wahl des Austragungsortes als auch die Inhalte und Themenschwerpunkte das Interesse der Bevölkerung getroffen haben. Zudem konnte ein perfektes Rahmenprogramm und eine Infrastruktur **zum „Verweilen“** angeboten werden. **Dafür sei an dieser Stelle dem Team der LLA besonders für das Engagement und die wohlwollende Unterstützung gedankt.**

**Das Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“** zielte darauf ab, den großen Sektor der informellen Pflege, respektive die Selbsthilfepotentiale pflegender Angehöriger zu stützen und zu fördern, um der herausfordernden Aufgabe der Pflege daheim besser gerecht zu werden. **Mit dem Schwerpunktthema „Pflege bei Demenz“** zielten alle Module darauf ab, dieses schwierige Thema aus den unterschiedlichsten Sichtweisen zu beleuchten, um möglichst umfassende Beratung und Unterstützung für die Pflege zuhause zu vermitteln. Die wichtige Rolle der Selbsthilfe, gerade wenn es darum geht Bewältigungsstrategien und Hilfe zur Selbsthilfe zu entwickeln, um den informellen Pflegeversorgungsanteil zu stärken, erklärt sich in diesem Kontext von selbst. Besonders spannend entwickelt sich die strategische Arbeit zur Verbesserung nachhaltiger Selbsthilfeangebote, welche der Vorstand im vorangegangenen Jahr begonnen hat. Eine Befragung aller Gruppen mittels standardisiertem Fragebogen wurde durchgeführt. Die Ergebnisse sind in die Strategieklausur des Vorstandes miteingeflossen, sodass anhand der Gesundheitsziele ein fundiertes Strategiepa-

pier erarbeitet werden konnte. Abgeleitet von unserer neu entwickelten Mission **„Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben“** wurden **5 Strategieziele** definiert, an denen wir nun forciert arbeiten und die abgeleiteten Maßnahmen bis zum Jahr 2022 in die Praxis **übersetzen werden. Konkret soll die „Marke“ Selbsthilfe Osttirol** gestärkt, die Vertretung in Entscheidungsgremien forciert, Zahlen, Daten und Fakten zur wissenschaftlichen Nutzung erhoben, die Zielgruppen ausgeweitet sowie Bestehendes gestärkt werden.

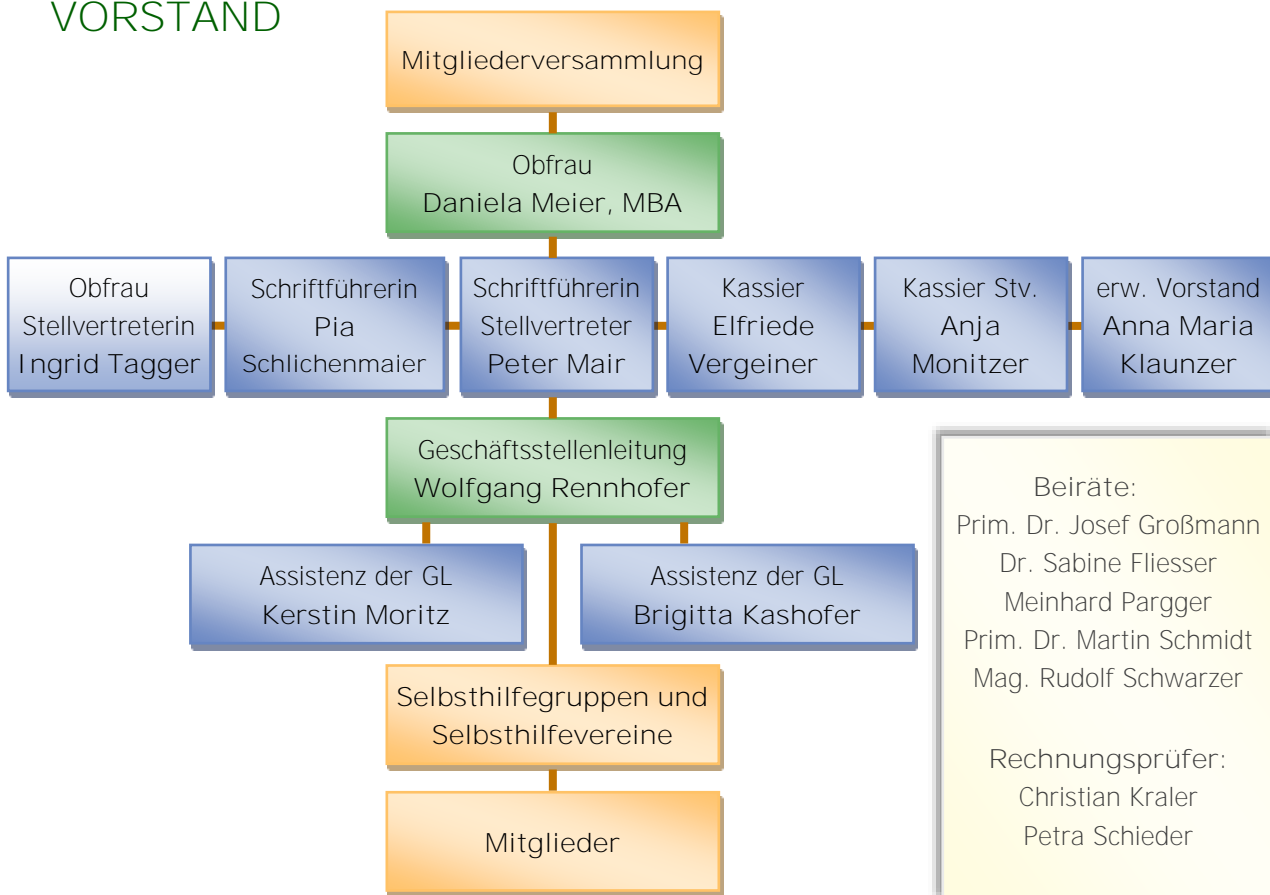
Diese ambitionierte Vorgehensweise ist uns möglich, weil wir auf optimale strukturelle Rahmenbedingungen, einem engagierten Vorstand und einer ebenso professionell agierenden Geschäftsstelle verweisen können, aber insbesondere auch über GruppenleiterInnen und Selbsthilfegruppen verfügen, die mit **„Herz und Hirn“** im Sinne gelebter Selbsthilfe tätig sind. Besonders hervorzuheben sei an dieser Stelle das Bezirkskrankenhaus Lienz, welches die Ressourcen für die Geschäftsstelle zur Verfügung stellt. Damit steht dem Zweigverein im Bezirkskrankenhaus Lienz die notwendige Infrastruktur zur Verfügung, um neben der wichtigen Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit die bestehenden Gruppen effizient zu unterstützen und die Entwicklung und den Aufbau neuer Gruppen fundiert zu begleiten. Die Geschäftsstelle fungiert **sozusagen als „Drehscheibe“ der Beratung, der Koordination und der Unterstützung** aller selbsthilferelevanten Angelegenheiten.

So bedanke ich mich bei allen System- und Vernetzungspartner für die gute Zusammenarbeit. Allen voran den Fördergebern, den Mitarbeitern des BKH Lienz, dem Roten Kreuz, dem Wohn- und Pflegeheim Lienz, den MedienvertreterInnen sowie allen ReferentInnen und sonstigen Gönnern der Selbsthilfe Osttirol. Ein besonderer Dank gilt dem Vorstand und allen Gruppenleitern für die engagierte Arbeit im Zweigverein Selbsthilfe Osttirol, sowie dem Dachverband der Selbsthilfe Tirol, insbesondere der Präsidentin Mia Grander für die wertschätzende Zusammenarbeit. Ein besonderer Dank gilt Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer und den beiden Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Fr. Kerstin Moritz und Fr. Brigitta Kashofer für die qualitätvolle Arbeit. Mein Dank gilt auch den Selbsthilfegruppen selbst, die die Leitgedanken der Selbsthilfe so engagiert ins Leben weitertragen.

Dankeschön für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Jahr 2017.

Ihre Obfrau Daniela Meier, MBA

## VORSTAND



## Unser Vorstand

besteht ausschließlich aus ehrenamtlichen Mitgliedern und wurde bei der Mitgliederversammlung 2016 für eine Periode von 3 Jahren neu gewählt.



von links: Klauzner Anna-Maria, Daniela Meier, Elfriede Vergeiner, Peter Mair, Wolfgang Rennhofer, Christian Kraler, Inge Tagger, Petra Schieder, Pia Schlichenmaier

### Neues Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Osttirol seit Jänner 2017



Mein Name ist Anja Monitzer. Ich bin 20 Jahre alt und seit Jänner 2017 Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Osttirol. Durch meine Großmutter Christl Rennhofer-Moritz kam ich schon als Kind in Kontakt mit der Selbsthilfe und wuchs sozusagen damit auf. Nach ihrem Ableben entschied ich mich dazu ein kleines Stück ihres „Lebenswerkes“ weiterzuführen und werde von nun an im Verein mitwirken. Ich habe es mir als Aufgabe gesetzt besonders Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen beizustehen und das Angebot für diese zu erweitern.



## GESCHÄFTSSTELLE

Die Geschäftsstelle  
der SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit

### Informationen zum Thema „Selbsthilfe“

erhalten Sie im Büro  
BKH-Lienz, Eingangsbereich  
Montag bis Freitag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung



---

Kerstin Moritz , Wolfgang Rennhofer  
und Brigitta Kashofer

---

Wolfgang Rennhofer ist seit Jänner 2016 Geschäftsstellenleiter der Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol und derzeitige ist mit 10 Wochenstunden geringfügig beschäftigt. Seit November 2007 ist Kerstin Moritz mit 20 Wochenstunden für den Zweigverein - Selbsthilfe Osttirol tätig.

Seit 07.01.2013 ergänzt Brigitta Kashofer mit 40 Wochenstunden das Team der Geschäftsstelle. Die Lohnkosten beider hauptamtlicher Mitarbeiterinnen werden vom Gemeindeverband BKH Lienz übernommen. Als Schwerpunktkrankenhaus bekannte das BKH Lienz sich dazu, in enger Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen des Bezirkes neben der Behandlung von Krankheiten auch deren Verhütung im Sinne von Prävention, Vorsorge und Gesundheitsförderung zu unterstützen.

Damit wurde durch den Gemeindeverband BKH Lienz die Weiterführung der Selbsthilfeunterstützung im Bezirk auch für die Zukunft gesichert.

Das Bezirkskrankenhaus Lienz hat sich erfolgreich um die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ beworben. Am Montag, 4. Juli 2016 wurde das Zertifikat offiziell überreicht und ist somit das erste Krankenhaus in Tirol, welches das Zertifikat verliehen bekam.

In Osttirol hat die Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe eine lange Tradition und die Erfahrungen haben gezeigt, dass Selbsthilfe im Krankenhaus ganz wesentlich zur Stärkung der Selbsthilfe - Aktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens beiträgt.

Mit dem Projekt ist es gelungen, die langjährige Kooperation zwischen dem Bezirkskrankenhaus und der Selbsthilfe jetzt auch nach außen sichtbar zu machen.



Selbsthilfe  
freundliches Krankenhaus  
eine Auszeichnung der





**Selbsthilfe  
freundliches Krankenhaus**  
eine Auszeichnung der



Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert. Es fördert den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen und unterstützt kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv. Dabei sollen beide Seiten nachhaltig profitieren: das Krankenhaus und die Selbsthilfe.

Vertreter aus Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfeorganisationen sind in erster Linie Experten in eigener Sache. Als Betroffene oder Angehörige haben sie sich themenspezifisch zu einem medizinischen oder psychosozialen Indikationsgebiet zusammengeschlossen. Sie verfügen über vielfältige und oft langjährige Erfahrungen im Kontakt mit Ärzten und Pflegekräften. Sie unterstützen sich gegenseitig. Und geben ihr Wissen auf ihrem speziellen Gebiet an andere Betroffene, aber auch an Vertreter der professionellen medizinischen Versorgung weiter.

Um erfolgreiche, dauerhafte Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professioneller, stationärer Versorgung zu schaffen, wurde mit dem Projekt „Qualitätssiegel Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ (nach dem Modellprojekt Hamburg) begonnen.

## Vorteile für die Beteiligten

Erfolgreiche Kooperationen zeichnen sich dadurch aus, dass sich beide Seiten als gleichwertige Partner begegnen. Ihre Zusammenarbeit dient dem wechselseitigen Nutzen und ist für beide Seiten attraktiv. Selbsthilfegruppen tragen häufig zu einem besseren Behandlungs- und Therapieverständnis der Betroffenen bei und leisten wertvolle Arbeit bei der psychosozialen Stabilisierung und Unterstützung.

## Nutzen der Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe Krankenhaus

Die besonderen Vorteile für die Fachabteilung/das Krankenhaus liegen im Informationsgewinn. Wird das Erfahrungswissen der Betroffenen einbezogen, erweitert dies die fachliche Kompetenz und den ganzheitlichen Heilungsansatz bei der Versorgung der Patienten. Die ärztliche Betreuung wird durch praktische und psychosoziale Unterstützung ergänzt. Oft empfinden die Ärzte eine spürbare Entlastung. Die Arzt - Patienten - Beziehung verändert sich positiv und bezieht auch die oft notwendige Unterstützung durch die Angehörigen mit ein. Die gute Zusammenarbeit aller hat auch indirekt eine Wirkung – Fachabteilungen und Krankenhäuser werden in Patientenkreisen weiter empfohlen.

Selbsthilfefreundlichkeit als ausgewiesenes Qualitätsmerkmal stellt einen Beitrag zur Patientenorientierung dar (z.B. im Rahmen des Versorgungsmanagements). Sie unterstützt die gesetzlich geforderte Qualitätsentwicklung. Im Rahmen der Zertifizierung wirkt sich dieses Merkmal künftig ebenfalls aus. Die am Hamburger Modellprojekt beteiligten Fachabteilungen verbanden mit der ausgewiesenen Qualität der Zusammenarbeit (Gütesiegel) eine Imageverbesserung und einen Wettbewerbsvorteil.





**Selbsthilfe**  
**freundliches Krankenhaus**  
eine Auszeichnung der



## Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen, die mit einem Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus kooperieren, erhalten Wertschätzung und können davon ausgehen, dass eine systematische und etablierte Zusammenarbeit gewünscht ist. Sie steigert ihren Bekanntheitsgrad, indem (gemeinsam mit dem Krankenhaus / der Fachabteilung) Öffentlichkeitsarbeit betrieben wird und sich Patienten oder Angehörige als potentielle Gruppenmitglieder an sie wenden. Umgekehrt erweitert der Informations- und Erfahrungsaustausch mit Ärzten und Pflegekräften auch die Kompetenzen der Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfe ist für die konkrete Kooperation vor Ort eine wichtige Drehscheibe und Brückeninstanz. Er verbessert das beidseitige Verständnis von Selbsthilfe und professioneller Versorgung und setzt seine professionelle Kompetenz gezielt ein, um den Aufbau und die Verbesserung von Selbsthilfearbeit im Krankenhaus / in der Fachabteilung zu unterstützen.

## Patienten und Angehörige

Patienten gibt ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus das Vertrauen, dass sie patientenfreundlich versorgt werden. Sie und ihre Angehörige können vor und während einer Behandlung bereits Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe erhalten. Auch wissen sie, wo sie nach der Entlassung weitere Hilfe vor Ort finden können. Alle Betroffenen, die von Seiten des Krankenhauses auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden, bewerten diesen Hinweis positiv und geben diese Erfahrungen weiter.



## SELBST verständlich HILFE IN OSTTIROL

Der Selbsthilfegedanke ist weltweit der gleiche - Selbsthilfe bedeutet eigenständig den Willen aufzubringen, entweder sich selbst - oder auch Angehörigen - helfen zu wollen.

Die SELBSTHILFE OSTTIROL bietet den organisatorischen Rahmen für die Arbeit der über 50 Selbsthilfegruppen, unterstützt die bestehenden und hilft bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen

### Was ist Selbsthilfe?

Zur Bewältigung von Krankheiten bzw. sonstigen Problemen schließen sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, um durch den Erfahrungsaustausch mit anderen ihre persönlichen Lebensumstände und damit ihre eigene Lebenssituation besser bewältigen zu lernen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit und ermöglichen so ein authentisches, wechselseitiges Verstehen. Dieser lose Zusammenschluss von Betroffenen versucht,

unter dem Gebot der Verschwiegenheit, in regelmäßiger Gruppenarbeit sowohl die äußere als auch gleichzeitig die innere Isolation aufzuheben.

Die TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen streben an, sich und ihre persönlichen Lebensumstände zu verändern. Oft versuchen sie auch, sozial und politisch Einfluss zu nehmen.

Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen ist groß. Jede Gruppe hat ihre eigenen Ziele und arbeitet anders als andere. Manche orientieren sich zum Beispiel ausschließlich auf den eigenen Gruppenzusammenhang, andere wiederum stärker nach außen, auf andere Betroffene, auf die Öffentlichkeit oder das professionelle Versorgungssystem.

### Grenzen der Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Behandlung, sie stellen vielmehr eine hilfreiche und wirkungsvolle Ergänzung dieser Behandlungsform dar.



*Der erste Schritt  
zur Lösung eines Problems ist,  
jemandem davon zu erzählen.  
John P. Flynn*

# AUFGABEN UND ZIELE

## Information und Aufklärung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL klärt auf und informiert über

- Formen und Arbeitsweisen von bestehenden Selbsthilfegruppen
- die regionalen Selbsthilfe - Aktivitäten
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

## Beratung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

- erleichtert den Zugang zu den themenspezifischen Selbsthilfegruppen
- leitet Betroffene an Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen weiter
- unterstützt Selbsthilfe - Interessenten bei der Gruppengründung
- motiviert zum Selbsthilfe-Engagement
- fördert die Vernetzung und Kommunikation der Selbsthilfegruppen
- informiert bei Bedarf über Angebote von professioneller Hilfe

## Unterstützung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

- bietet administrative und organisatorische Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- unterstützt den regelmäßigen Arbeitsprozess von Selbsthilfegruppen durch Bereitstellung der nötigen Infrastruktur
- ermöglicht Vernetzung und Erfahrungsaustausch der einzelnen Selbsthilfegruppen
- bietet selbsthilfespezifische Weiterbildung
- informiert über Finanzierungsmöglichkeiten (Sponsoring, Subventionen)

## Begleitung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

- begleitet in der Gründungsphase
- vermittelt in schwierigen Situationen
- bietet Moderation und Konfliktmanagement sowie Supervision

## Öffentlichkeitsarbeit

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

- unterstützt bei Presse - und Medienarbeit
- informiert über Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- fördert die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen mit Experten aus dem Gesundheits - und Sozialbereich, auch bundesweit

- hält selbsthilfespezifische Informationsvorträge in Schulen, sozialen Einrichtungen usw.
- organisiert gemeinsame Veranstaltungen (Messen, gesundheitsspezifische Veranstaltungen, Selbsthilfetag, Unterhaltungen)
- veröffentlicht das Kommunikationsmedium INTERN – 4x im Jahr
- erstellt Folder und Infoblätter diverser Gruppen
- betreibt eine Homepage

## Gesundheits- u. Sozialpolitik

Die SELBSTHILFE OSTTIROL unterstützt

- Selbsthilfegruppen in ihren gesundheits- und sozialpolitischen Anliegen (gemeinsam mit den Gruppen u. auf Initiative von Selbsthilfegruppen)
- dient als Brückeninstanz zu politischen Institutionen in Gesundheits- und Sozialfragen
- stärkt Patienteninteressen
- arbeitet mit den Gesundheits- und Sozialsprengeln zusammen
- nimmt Stellung zu Gesetzen
- dient als Sprachrohr - in dieser Funktion gilt es, die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen zu sammeln, zu bündeln und in relevanten Gremien zu vertreten.

## Ziele

Die SELBSTHILFE OSTTIROL hat das Ziel

- die Entwicklung eines positiven Klimas in der Selbsthilfe zu fördern
- die Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen zu verbessern bzw. zu erhalten
- die Prävention als Prinzip der Gesundheitspolitik durch Information zu steigern
- die Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegepersonal, Betreuern und Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens zu verstärken
- die Effizienz der eingesetzten Mittel im Gesundheitsbereich zu verbessern

## Allgemeines

Die SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit
- Freiwilligkeit
- ausgebildete Selbsthilfeunterstützer

# ARBEITSZEITAUFWAND 2017

## Geschäftsstelle

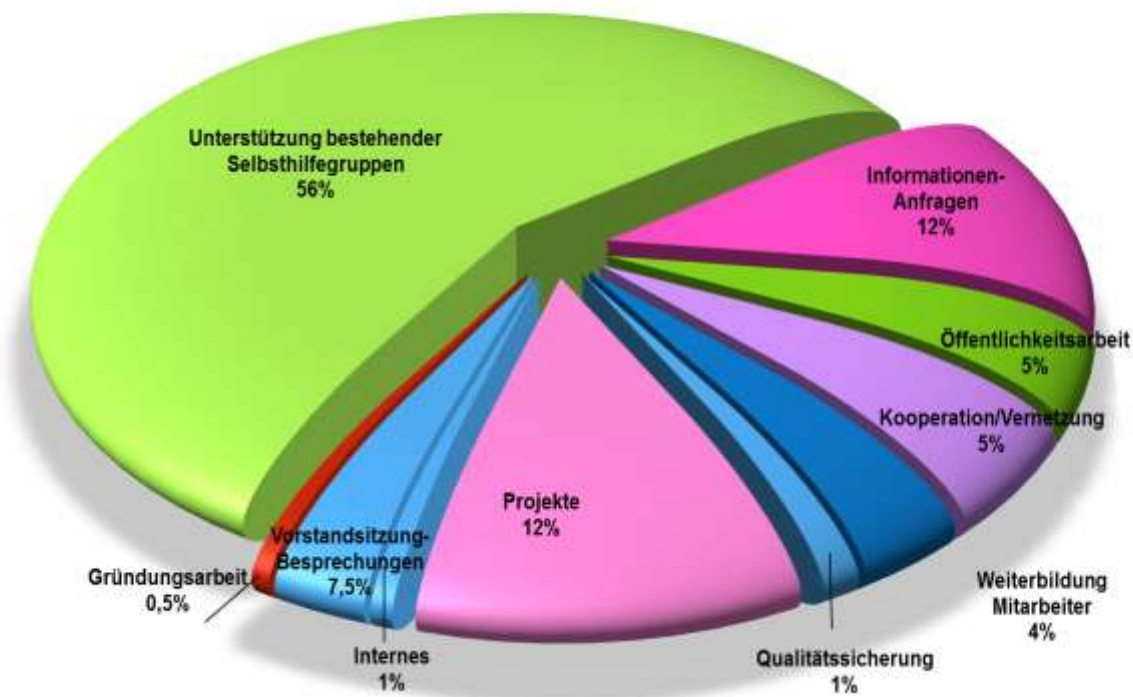
Die Tätigkeit der Unterstützungsstelle wird in folgende Kategorien mit dementsprechendem Arbeitszeitaufwand eingeteilt:

Bereich	Zeitaufwand (min)	
Gründungsarbeit	1.140	
Unterstützung best. SHG	100.810	
Informationen/Anfragen	21.340	
Öffentlichkeitsarbeit	8.540	
Kooperation/Vernetzung	9.930	
Weiterbildung Mitarbeiter	6.630	
Qualitätssicherung	2.270	
Projekte	22.020	
Internes	1.285	
Vorstand/Besprechungen/Sitzungen	5.520	
<b>Gesamt:</b>	<b>179.485</b>	<b>102,6%</b>
Soll 2017	174.960	100%

Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen

telefonisch  
persönlich  
per E-Mail

**1.837**



Die Mitglieder des Vereins haben das Recht, über die finanziellen Auswirkungen informiert zu werden, und der Vorstand hat die Pflicht, diese Informationen weiterzugeben, Der § 20 Vereinsgesetz schreibt dies eindeutig vor.

**In „diesem Bericht“ wird ein Einblick in die Gestaltung des Rechnungswesens im Verein „Selbsthilfe Osttirol“ gegeben.**

Die gewöhnlichen Einnahmen bzw. Ausgaben der Selbsthilfe Osttirol liegen weit unter der Grenze von € 1 Million pro Jahr. Daher zählt der Verein zu den „kleinen Vereinen“. Demgemäß haben wir eine Einnahmen / Ausgaben – Rechnung und eine Vermögensübersicht zu erstellen. Die Einnahmen und Ausgaben werden laufend aufgezeichnet. Bei der Einnahmen / Ausgaben – Rechnung werden die Zahlungsströme im Zahlungszeitpunkt festgehalten und es werden die Geldbewegungen dargestellt. Durch die Differenz zwischen Einnahmen und Ausgaben, verbunden mit der Darstellung der Liquidität zu Beginn des Jahres und am Ende des Jahres ergibt sich die Vermögensübersicht.

Durch dieses geordnete Rechnungswesen wird größte Transparenz in die finanzielle Gebarung der Selbsthilfe Osttirol gebracht, was sowohl den Vereinsmitgliedern und Vorstandsmitgliedern zugutekommt, als auch dem Gläubigerschutz dient.

Die SELBSTHILFE OSTTIROL finanziert sich hauptsächlich mit finanziellen Mitteln der öffentlichen Hand und privater Sponsoren. Hauptsubventionsgeber sind der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Osttirol, vertreten durch LA Dr. Andreas KÖLL und das Land Tirol, vertreten durch LR DI Dr. Bernhard TILG sowie der Stadtgemeinde Lienz, vertreten durch Bürgermeisterin LA Dipl.- Ing. Elisabeth BLANIK. Weiterer wesentlicher Subventionsgeber ist die Marktgemeinde Nussdorf/ Debant, vertreten durch Bürgermeister Ing. Andreas PFURNER. Danke an die Marktgemeinde Sillian für die Unterstützung.

Mit der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages im Jahr 2012 ist die Tiroler Gebietskrankenkasse, vertreten durch den Obmann Werner SALZBURGER und dem Dir. Dr. Arno MELITOPULOS ein wichtiger und verlässlicher Unterstützer geworden.

**“Last but not least“, Danke allen Künstlern und Helfern, welche den Verein Selbsthilfe Osttirol bei den Veranstaltungen unentgeltlich unterstützen. DANKE!**

## Außenfinanzierung in Form von Kostenübernahmen

Die in der Tabelle angeführten Kosten werden aus dem Budget der jeweiligen Institutionen beglichen. Es finden daher keine Geldflüsse zwischen den Institutionen und dem Verein Selbsthilfe Osttirol statt. Daher können diese Ausgaben in der Buchhaltung der Selbsthilfe Osttirol nicht aufgezeichnet werden. Es ist dem Verein jedoch ein großes Bedürfnis, dankend den Fördergebern den wertschätzenden Raum hier im Finanzbericht zu geben.

Institution	Zweck	Betrag
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Lohnkosten 60 Wochenstunden	<b>€ 60.040,02</b>
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Büromiete im BKH-Lienz Räumlichkeiten Schwesternheim	<b>€ 3.500,00</b> <b>€ 4.200,00</b>
Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH	Referentenhonorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	<b>€ 4.987,00</b>

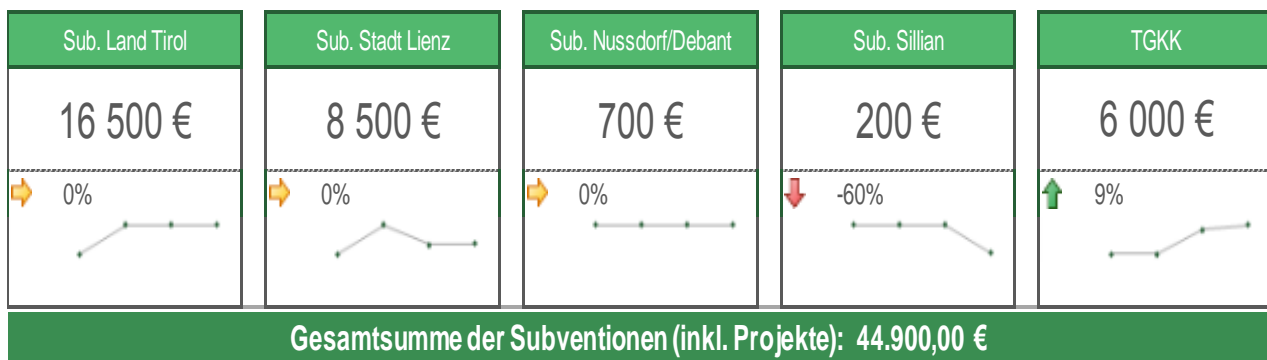
Unter der Wahrung der Vereinsinteressen, Einhaltung der finanziellen Verpflichtungen, sowie der Verbuchung der offenen Forderungen und Verbindlichkeiten ergibt sich durch eine offene Forderung ein Überschuss von € 300,00.

Einsicht gewährt wird in das Vorhandensein aller Belege, Übereinstimmung von Belegen und Buchungen sowie die korrekte Verbuchung der Belege. Die detaillierte Buchhaltung liegt im Büro der Selbsthilfe Osttirol zur Einsicht auf.

## JAHRESFINANZBERICHT EINNAHMEN

2017

### Selbsthilfe Osttirol



METRIK	BERICHTSJAHR (2017)	VORJAHR (2016)	% ÄNDERUNG	4-JAHRES-TREND
Durchlaufer	192,48 €	6 230,00 €	↓ -97%	
Habenzinsen	1,99 €	1,44 €	↑ 38%	
Kostenrückerstattung	239,40 €	435,10 €	↓ -45%	
Selbstkostenanteil	187,50 €	232,50 €	↓ -19%	
Spenden/Gutschrift	667,76 €	316,60 €	↑ 111%	
Sponsoren	7 600,00 €	1 009,00 €	↑ 653%	
Projektförderungen	8 000,00 €	7 000,00 €	↑ 14%	
Sub. Land Tirol	16 500,00 €	16 500,00 €	→ 0%	
Sub. Stadt Lienz	8 500,00 €	8 500,00 €	→ 0%	
Sub. Nussdorf/Debant	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Sub. Sillian	200,00 €	500,00 €	↓ -60%	
Gesundheit Österreich	5 000,00 €	0,00 €		
TGKK	6 000,00 €	5 500,00 €	↑ 9%	
Rückvergütungen	3 100,00 €	100,00 €	↑ 3000%	
GV Bezirksaltenheim	0,00 €	0,00 €		
AK Arbeiterkammer	0,00 €	1 500,00 €	↓ -100%	
	<b>56 889,13 €</b>	<b>48 524,64 €</b>	<b>↑ 17%</b>	



Die Umsetzung von Beschlüssen des Vorstands und der Mitgliederversammlung wurden unter der Einhaltung des Haushaltsplans durchgeführt.

Geachtet wurde auf Ehrlichkeit, Zweckmäßigkeit und Sparsamkeit, Vermeidung von Säumnisgebühren, bzw. Nutzung von Skonti, günstigen Angeboten usw.

## JAHRESFINANZBERICHT AUSGABEN

2017

### Selbsthilfe Osttirol

Mitgliederbetreuung	Subventionen an SHG	Ankündigungen Osttiroler Bote	Miete & Reinig. SH-Treff	Diverses
4.917,66 €	4.770,00 €	1.675,91 €	2.695,08 €	3.218,00 €
Sommerausflug Weihnachtsfeier Mitgliederversammlung				Kopien / Fleyer Seminare Info-Veranstaltungen
<b>GESAMTSUMME: 17.276,65 €</b>				

METRIK	BERICHTSJAHR (2017)	VORJAHR (2016)	% ÄNDERUNG	4-JAHRES-TREND
Spenden aus Benefiz	0,00 €	0,00 €		
Ausstattung	867,83 €	1 706,14 €	↓ -49%	
Bankspesen	201,22 €	181,52 €	↑ 11%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	↔ 0%	
Büromaterial	547,83 €	1 104,35 €	↓ -50%	
Durchlauf	192,48 €	6 230,00 €	↓ -97%	
Fortbildung Mitarbeiter	1 849,46 €	2 088,68 €	↓ -11%	
Gebühren/Beratungsk.	205,20 €	0,00 €		
Gebrauchsgüter	310,80 €	269,39 €	↑ 15%	
Gehälter	5 950,70 €	3 325,76 €	↑ 79%	
Gruppenunterstützung	12 358,99 €	10 930,12 €	↑ 13%	
Instandhaltung	0,00 €	159,19 €	↓ -100%	
Mitgliederbetreuung	4 917,66 €	4 336,41 €	↑ 13%	
Öffentlichkeitsarbeit	1 463,86 €	3 287,49 €	↓ -55%	
Postgebühren	264,40 €	229,52 €	↑ 15%	
Projekte	26 213,87 €	8 230,46 €	↑ 218%	
Reisekosten	1 772,80 €	2 117,52 €	↓ -16%	
Seminar-Gästebetreuung	0,00 €	0,00 €		
Sozialversicherung	115,34 €	163,02 €	↓ -29%	
Telefonkosten	474,60 €	453,88 €	↑ 5%	
Versicherungen	277,18 €	472,78 €	↓ -41%	
Webkosten	381,60 €	235,20 €	↑ 62%	
<b>GESAMT:</b>	<b>59 085,82 €</b>	<b>46 241,43 €</b>	<b>↑ 28%</b>	

LAUFENDER KONTOSTAND

19 015,13 €

	DATUM	KONTO	SOLL	HABEN	SALDO
1	15.05.2017	Erlös d. Verlosung Egger/Defregger Bilder		26 138,99	26138,99
	26.05.2017	Jahresgebühr für Bankomatkarte	25,00		-25,00
2	27.06.2017	Vorderwinkler (Ankauf einer mobilen Induktionsanlage)	3 465,67		-3465,67
	14.07.2017	Aktivierung Internetbanking	17,00		-17,00
3	04.12.2017	die Beraterinnen Klausur	1 596,60		-1596,60
	05.12.2017	Klausur (Zukunft der Selbsthilfe Osttirol)	2 046,60		-2046,60
4	31.12.2017	Abschluss (Zinsen, KEST, Spesen)		27,01	27,01
			7 150,87	26 166,00	

**SELBSTHILFE OSTTIROL****Gesamtbilanz 2017****Posten****Stand per 01.01.2017**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	2 381,18
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	58,97
Andere	-

Summe Posten **2 440,15 €****Geschäftsvorgänge**

Einnahmen 2017	56 889,13
Forderungen	300,00
	-

Summe der Geschäftsvorgänge **57 189,13 €****Benefizkonto Dolomitenbank**

Stand per 01.01.2017	-
Einnahmen	26 166,00
Summe anderer Posten	26 166,00 €

**Summe 85 795,28 €****Posten****Stand per 31.12.2017**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	206,37
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	37,09
Summe Posten	243,46 €

**Verbindlichkeiten**

Ausgaben 2017	59 085,82
Verbindlichkeiten	
Summe Verbindlichkeiten	59 085,82 €

**Benefizkonto Dolomitenbank**

Stand per 31.12.2017	19 015,13
Ausgaben 2017	7 150,87
Summe Verbindlichkeiten	26 166,00 €

**Summe 85 495,28 €****GESAMT BILANZ SALDO 2017****300,00 €**

## ALBIN EGGER-LIENZ und FRANZ von DEFREGGER

„Druckgrafik von größter Seltenheit“

Ausstellung: 02.02.2017 - 28.04.2017

Die Galerie der DolomitenBank Osttirol-Westkärnten eG beginnt das Ausstellungsjahr 2017 gleich mit einer Kunstsensation: alle äußerst seltenen neun Steinzeichnungen von Albin Egger-Lienz aus dem Jahre 1923 werden u.a. erstmals vollzählig der Öffentlichkeit gezeigt.

Auf die Besucher wartet ein signierter Egger und ein signierter Defregger um je EUR 5,00! Die von Albin Egger-Lienz handsignierte Original lithographie „Sämann und Teufel“ und die von Franz von Defregger handsignierte Originalheliogravure „Der Abschied“ können zum Lospreis von EUR 5,00 zugunsten der Selbsthilfe Osttirol mit nach Hause genommen werden! Eggers Lithografie von „Sämann und Teufel“ hat einen Schätzwert zwischen 4000 und 6000 Euro, Defreggers Heliogravur „Der Abschied“ ist laut Erich Mair zwischen 3000 und 5000 Euro wert. Beide Drucke stammen aus Mairs Besitz und werden am letzten Ausstellungstag, dem 28. April, verlost. Bis zu diesem Tag können Kunstinteressierte in der Dolomitenbank um fünf Euro pro Stück Lose kaufen.

Ein prachtvoll gestalteter Kunstfarbkatalog, Ausgabe MILIONART Kaleidoscope 1.16, Format 42,0 x 29,5 cm, 56 Seiten, mit Großreportagen über die Künstler Franz von Defregger, Albin Egger-Lienz und Jos Pirkner liegt zugunsten der Selbsthilfe Osttirol um EUR 10,00 zum Erwerb auf.

Den gesamten Erlös aus dem Verkauf der Lose und des aufgelegten Kunstcataloges spendet Erich Mair der Selbsthilfe Osttirol und löst damit ein Versprechen ein, das er der unermüdlichen Leiterin dieser Einrichtung gab, Christl Rennhofer-Moritz, die im Sommer 2016 unerwartet verstarb. „Wir waren vorher in Kontakt und haben eine Ausstellung geplant. Jetzt widme ich diese Schau posthum Christl Rennhofer-Moritz“, erklärt der Kunstsammler, der auf möglichst viel verkaufte Lose hofft.



Das Gewinnlos für das Bild von Albin Egger Lienz und der Gewinner für das Bild von Franz von Defregger stehen fest - und brachten eine Summe von 26.135,00 Euro für die Selbsthilfe Osttirol ein. Wir möchten uns in diesem Zuge nochmals bei Dipl.-Vw. Erich Mair, der DolomitenBank und allen beteiligten Personen für die sensationelle Spendensumme bedanken!

*Danke*

# GRÜNDUNGSARBEIT



## SCHRITT FÜR SCHRITT

Wir helfen Ihnen gerne dabei, eine Selbsthilfegruppe zu gründen

Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt dazu aber einen Erfahrungsschatz, der genützt werden kann. So bietet die Selbsthilfe Osttirol allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfegedanken aufzugreifen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen, Unterstützung und Information sowie persönliche Gespräche an.

In der Aufbauphase der neuen Selbsthilfegruppe begleiten und moderieren wir auf Wunsch die ersten Treffen. Ebenso unterstützen wir bei der Öffentlichkeitsarbeit. Es werden erste Vereinbarungen zur Arbeitsweise der Gruppe festgelegt, wie beispielsweise Gesprächsregeln, Ablauf der Gruppentreffen oder Leitungsformen. Wir geben dazu Erfahrungen weiter, die sich in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen bewährt haben. Besonders hilfreich sind auch die Weiterbildungsmöglichkeiten der Selbsthilfe Osttirol. Dabei werden Fähigkeiten und Kompetenzen der Seminarteilnehmer erweitert und der Einstieg in die Gruppenarbeit erleichtert.

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist eine Herausforderung, die aber auch sehr erfüllend sein kann und Ihnen viele neue Erfahrungen, Kontakte und Gemeinschaft bringen wird.

Im Jahr 2017 wurde die **Selbsthilfegruppe „Das Leben mit (m)einem psychisch erkrankten Kind“** gegründet und in den Zweigverein aufgenommen werden. Es wurde organisatorische und administrative Unterstützung mit unterschiedlichem Zeitaufwand bei den Gründungen geleistet.



## GRUPPENGRÜNDUNG



Wir leben in einer Zeit, in der die Zahl psychisch Erkrankter aufgrund verschiedener Ursachen zunimmt. Trotzdem ist für **so manchen das Wort „Psyche“ bzw. „psychisch krank“ noch** immer mit etwas Befremdlichem behaftet, das nicht selten mehr Angst macht als ein körperliches Leiden. Ob man nun selbst betroffen ist oder als Angehöriger eine psychische Erkrankung im unmittelbaren familiären Umfeld miterlebt – die Situation stellt jeden Einzelnen vor große Herausforderungen. Viele fühlen sich, oft über Jahre hinweg, allein gelassen, sind zerrissen zwischen dem **Wunsch nach „Normalität“ und dem Schmerz des Wahrhaben-**Müssens und -Könnens der Erkrankung. Hinzu kommt, dass psychische Störungen in unserer Gesellschaft leider immer noch ein Tabuthema sind und viele betroffene Familien bemüht sind, nichts nach außen dringen zu lassen, um einer möglichen Stigmatisierung auszuweichen. Ein langer, mitunter steiniger Weg liegt hinter der Michaela Häusler. Die gelernte Krankenschwester sieht sich seit rund 20 Jahren mit einer psychischen Erkrankung eines ihrer drei Kinder konfrontiert. Erste Anzeichen stellte sie bereits im Kleinkindalter fest.

Über eine lange Zeit hinweg erhielten sie und ihr Sohn, trotz unzähliger Arztbesuche, Untersuchungen und der Konsultation diverser Experten, jedoch keine klare Diagnose. **„Bis zum 15. Lebensjahr war immer nur von einer diffusen Entwicklungsverzögerung die Rede. Dies machte vieles noch schwieriger“, berichtet sie, die nie aufgehört hat, für ihr Kind zu kämpfen und für es einzustehen. „Ich bin stolz, die Mutter dieses Sohnes zu sein.“** Immer wieder suchte sie nach einem Weg heraus aus der schwierigen, oft die gesamte Familie belastenden Situation.

Zwischenzeitlich steht fest, dass es sich um eine Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis handelt. **„Mein Sohn befindet sich derzeit in stationärer Behandlung, und es geht ihm, den Umständen entsprechend, gut. Für uns, für mich wie für ihn, bedeutet dies nun, uns selbstbestimmt wiederzufinden und auch zu lernen, loszulassen. Denn dann tun sich immer wieder auch neue Chancen auf“,** sagt sie. Ihre persönlichen Erfahrungen will sie im Rahmen der neuen Selbsthilfegruppe an andere Angehörige psychisch erkrankter Kinder weitergeben: **„Wenn man selbst ein solches Schicksal hat, fällt es wesentlich leichter, sich in ähnlich Betroffene hinein zu fühlen. Dabei handelt es sich, wie ich glaube, immer um ein Geben und Nehmen. Man teilt sein eigenes Wissen und das, was man erlebt hat, mit anderen, erhält aber auch Anregungen oder Impulse für die Bewältigung der eigenen Situation.“**

Um sich der oft empfundenen, eigenen Hilflosigkeit und Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit, Trauer oder Schuld stellen zu können, brauche es Zeit, meint Michaela weiter. **„Die Teilnahme an den Gruppentreffen soll die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und unbefangen und ohne Scheu darüber zu reden, was einen bewegt. Man ist mit seinen Sorgen und Ängsten nicht mehr alleine. Außerdem kann man durch die Auseinandersetzung mit der Krankheit das Fühlen, Verhalten und Denken des eigenen Kindes besser verstehen lernen und so zu einem `Experten in eigener Sache` werden.“**



*Michaela Häusler, die Leiterin der neuen Selbsthilfegruppe mit Wolfgang Rennhofer*

# QUALITÄTSSICHERUNG

Immer stärker werden die Bedürfnisse, die eher funktionalen Aufgaben wie Beratung, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Organisation von Aktivitäten etc. so gut wie möglich zu erfüllen.

Nicht zu vergessen die Weiterbildungsmöglichkeiten für die Selbsthilfegruppen. Das Seminarangebot der Selbsthilfe Osttirol umfasst Gesprächsführungsseminare, Gruppenleiterseminare, Presseseminare, EDV-Kurse, Supervisionen für Gruppenleiter, Workshops zur Burnout Prävention etc.

Aber auch die externen Ansprüche an die Qualität der Dienstleistungen, die im Rahmen der Selbsthilfe erbracht werden, steigen. Wir sind unseren Selbsthilfe-Mitgliedern und den Subventionsgebern eine transparente Tätigkeitsauflistung sowie einen Nachweis unserer Wirtschaftlichkeit schuldig.

Die Evaluation organisationsinterner Abläufe sowie die Durchführung einer kontinuierlichen Qualitätssicherung und -Entwicklung, ist eine logische Folge der Bestrebungen, die Aufgaben immer professioneller zu erledigen.

Da die Selbsthilfe jedoch ein Bereich ist, der ausschließlich vom ehrenamtlichen Engagement der Betroffenen lebt, müssen die Verfahren der Qualitätssicherung angemessen angewandt werden. Die Unterstützungsarbeit für die Selbsthilfegruppen wird das ganze Jahr hindurch computerunterstützt dokumentiert. Dies führt einerseits zu mehr Transparenz nach außen und ist zudem wichtiges Instrument der Qualitätssicherung.

## Serviceleistungen

Zahlreiche Gruppen nahmen das Angebot in Anspruch, ihre Aktivitäten in den Veranstaltungskalender der SELBSTHILFE TIROL Homepage eintragen zu lassen.

Die Serviceleistungen bezogen sich des Weiteren auf die Bereitstellung von themenspezifischen Informationen aus dem Internet sowie die Kontaktherstellung zu anderen sozialen Institutionen.

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

Im Frühjahr 2017 wurde an alle Selbsthilfegruppen in Osttirol ein Fragebogen zur Struktur- und Bedarfsanalyse bei Selbsthilfegruppen ausgesendet. Der Fragebogen war aufgebaut auf das Selbsthilfe-Forschungsprojekt „SHILD“ in Deutschland.

Durch das dankenswerte Engagement der SelbsthilfegruppenleiterInnen konnten wir einen Rücklauf der ausgefüllten Fragebögen von 63% verzeichnen. Diese Daten wurden mit den Ergebnissen in der BRD verglichen. Dabei konnte festgestellt werden, dass die professionelle Arbeit der Selbsthilfe in Osttirol den Qualitätskriterien in Deutschland vollauf entsprechen.

**In der Kategorie „Erfolge der Selbsthilfegruppen“ wurde klar aufgezeigt, dass durch die Gruppe soziale Isolation vermieden wird und sie Halt und Zuversicht bietet.**

Gruppenmitglieder erwerben soziale Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen und sie nehmen Hilfen, Hilfsmittel und ärztliche Leistungen gezielter in Anspruch.

Erfreulich ist auch die Tatsache, dass die GruppenleiterInnen ihre Selbsthilfetätigkeit mit sehr viel Motivation und Spaß ausüben. Diese Erkenntnisse sind als großer Erfolg vieler engagierter Betroffener und ihrer Angehöriger zu werten. Die Unterstützungsstelle der Selbsthilfe Osttirol sieht die Ergebnisse als Handlungsauftrag um in der Zukunft die bestehenden Aktivitäten und Leistungen in den Gruppen zu stärken und für neue Herausforderungen wie z.B. den Ausbau der Kooperationen mit dem professionellen System bereit zu sein.



# UNTERSTÜTZUNG BESTEHENDER SELBSTHILFEGRUPPEN

## Organisatorische und administrative Unterstützung

Das Büro unterstützte die Gruppen bei der Gestaltung der Einladungen für die Gruppentreffen und Veranstaltungen, entwirft Folder und leitet die Veranstaltungstermine an die Medien weiter. Die administrative Unterstützung bezieht sich im Wesentlichen auf die Hilfestellung bei

- Kopier- und Computerarbeit
- Erstellen der Folder und Infoblätter
- Kontaktaufnahme mit Referenten
- Organisation und Durchführung der Vorträge und Infoabende
- Entwurf von Aussendungen und Konzeption von Ankündigungen
- je nach Bedarf Unterstützung im Zuge der Gruppentreffen  
(Moderation der Gruppentreffen, Auffrischung der Gruppenregeln usw.)
- Organisation von Seminaren und Supervisionen für Selbsthilfemitglieder

Früchtz SELBSTHILFE Multiple Sklerose Parkinson

**Unendlich ist der Schmerz**

**Selbsthilfegruppe Sternenkinder**

Für Eltern, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder nach der Geburt ihr Kind verloren haben



*Deine Hand, meine Hand, du berührst mich, ich berühre dich. Auch wenn wir getrennt sind, sind wir für immer eins.*

(Ulke Pittsch/Sherokee Ibel)

Früchtz SELBSTHILFE Multiple Sklerose Parkinson

**COPD Osttirol**

Selbsthilfe schafft Lebensqualität



**Atemwegserkrankungen**  
HILFE ZUR SELBSTHILFE

**Kontakt:**  
Ernst Streit - 0676/72 666 27  
Email: ernst.streit@aon.at

Früchtz SELBSTHILFE Multiple Sklerose Parkinson

**Essstörungen.**  
Den Körper lieben lernen.

Selbsthilfe-Gruppe für BETROFFENE  
Selbsthilfe-Gruppe für ANGEHÖRIGE



**Kontakt:**



0664/50 72 252  
0664/38 56 606

## INFORMATION UND ANFRAGEN

Das Büro der SELBSTHILFE Osttirol versteht sich als Anlaufstelle für Interessierte von Selbsthilfe, Betroffene und Angehörige.

In den letzten Jahren entwickelte sich das Büro immer mehr als Drehscheibe für Hilfesuchende, welche dann von den Mitarbeitern an die verschiedensten sozialen Einrichtungen weitergeleitet wurden. Somit kann zielorientiert geholfen werden.

Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen im Jahr 2017

telefonisch  
persönlich  
per E-Mail

1.837



### Beratungstätigkeit, bzw. Bürofrequenz

Die Beratungstätigkeit bezieht sich:

- auf die allgemeine Vereinstätigkeit und Gruppenarbeit
- Hilfestellung und Beratung zu Förderansuchen und qualifizierte Weiterverweisung
- Herstellen von Kontakten zu Sozial- und Vernetzungspartnern sowie medizinisches Fachpersonal des BKH – Lienz
- Information über die Wirkung von Selbsthilfe
- Krisengespräche zur Klärung der Kompetenzen in den Gruppen

Der komplexe Prozess der Arbeit im Büro verlangt nach Qualitätssicherung mit System. Dieses Modell macht den Arbeitsprozess nachvollziehbar und zeigt die hohe Kundenfrequenz im Selbsthilfebüro auf.

Gemeinsam mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen berichtet die Selbsthilfe Osttirol regelmäßig in Printmedien, in Radiosendungen sowie an öffentlichen Veranstaltungen und Tagungen über ihr Angebot und die Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Darüber hinaus bieten wir Infovorträge in sozialen Institutionen, Schulen und Bildungsstätten zur Methode der Selbsthilfe und Empowerment an.

Engagement, das nach außen und innen wirkt -  
durch Teamwork von Hauptamtlichen, Vorstand und Gruppenmitgliedern.

## Pressearbeit

Wöchentliche Weiterleitung der Selbsthilfegruppentreffen an den Osttiroler Boten, die Bezirksblätter, Dolomitenstadt, Kleine Zeitung, Radio Osttirol, Osttirol Journal und Tiroler Tageszeitung. Interviews für Bezirksmedien zu aktuellen Themen wie Gruppengründungen, Selbsthilfe Tage usw.

## Vereinszeitschrift „INTERN“

Das Kommunikationsmedium der SELBSTHILFE OSTTIROL „INTERN“ erscheint vierteljährlich und beinhaltet neben Veranstaltungshinweisen, sowie den Informationen zu neuen Gruppen auch themenspezifische Beiträge zu den einzelnen Gruppen und Krankheitsbildern. Durch Sponsoren konnten jeweils 200 Exemplare gedruckt werden. Auf der Homepage steht das Kommunikationsblatt als Download zur Verfügung.

## Medienberichte

Beobachtung und Archivierung der selbsthilferelevanten Presseberichte-Weiterleitung von themenspezifischen Berichten für die Selbsthilfegruppen.

## Homepage

Wir sind zu finden unter:

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

Im Sinne zeitgemäßer Informationsvermittlung wird die Homepage ständig ergänzt und dem neuesten Informationsstand angepasst. So finden der aktuelle Terminkalender mit den Gruppentreffen und den Veranstaltungen der Selbsthilfe ihre Präsenz.



Wir bedanken uns bei den Osttiroler Medienvertretern für die ausführlichen Berichterstattungen der selbsthilfespezifischen Themen und Einschaltungen der wöchentlichen Ankündigungen.

# AKTIVITÄTEN



Durch die zahlreichen Vorträge, Infoabende, Veranstaltungen und der damit verbundenen guten medialen Berichterstattung, erfolgten eine flächendeckende Informationsweitergabe, sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Dies ist aus dem positiven Feedback als Reaktion auf diese Veranstaltungen ersichtlich.

Durch div. Veranstaltungen konnten 2.356 Interessierte im Jahr 2017 erreicht werden.

## Gruppensprechertreffen

Oftmals geht es in der Selbsthilfe um schwierige und schmerzhaft Lebenssituationen. Schon allein die Zugehörigkeit zur Selbsthilfe Osttirol und der gegenseitige Austausch tun einfach gut.

Aber wie gestalten wir ganz konkret unsere Mitarbeit in der Selbsthilfe, so dass es uns unterstützt und vitalisiert? Wie kann es gelingen, dass wir nach unserer Sitzung mit einem erfüllten Gefühl nach Hause gehen? Neben dem Gespräch und dem Erfahrungs - Austausch gibt es noch ganz viele ungeahnte Ideen und Möglichkeiten. Wir haben uns bei diesen Austauschtreffen für neue und kreative Ideen geöffnet und erforscht, was unsere Zusammenarbeit bereichernder und spannender gemacht hat.

## Mitgliederversammlung

Bei der Mitgliederversammlung im März wurde gemeinsam mit den Selbsthilfegruppenteilnehmern und Ehrengästen Bilanz über das ereignisreiche Selbsthilfefjahr 2016 gezogen.

Mit 1.654 Beratungen und ca. 2.000 Menschen, die in den themenspezifischen Veranstaltungen erreicht wurden, festigt die Selbsthilfe in Osttirol ihren Platz im Sozial- und Gesundheitsbereich als sinnvolle Ergänzung zum medizinischen Angebot.

Durch den Selbsthilfetag und zahlreiche Informationsveranstaltungen erfolgte eine flächen-



deckende Informationsweitergabe sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Vernetzung mit Sozialpartnern, den niedergelassenen Ärzten, mit dem Bezirkskrankenhaus Lienz funktioniert sehr gut. Die anerkennenden Worte der Ehrengäste bewiesen einmal mehr die große Wertschätzung für die Arbeit der zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Ein Dank erging an das Land Tirol und die Stadtgemeinde Lienz, Gemeinde Nußdorf-Debant, Gemeinde Sillian sowie dem Gemeindeverband BKH Lienz für die gewährten Subventionen.

Der TGKK als Teilsponsor des Buffets ebenso dem Fonds Gesundes Österreich für die Unterstützung der Fortbildungsveranstaltungen und an diverse Sponsoren, die im Jahresbericht aufgelistet sind.

## Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen im Bezirk Osttirol

Stigmatisierung und Diskriminierung von psychisch kranken Menschen ist eines der schwerwiegendsten Probleme, die Menschen mit schweren psychiatrischen Störungen erleben. Sie beeinträchtigt ihre Selbstachtung, trägt dazu bei, dass Familienbeziehungen zerbrechen, wirkt sich negativ auf die Fähigkeit zur Anknüpfung sozialer Beziehungen und auf Wohnungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten aus.

Unter diesen Aspekt veranstaltet die Selbsthilfe Osttirol seit einigen Jahren in den verschiedensten Orten Osttirols Informationsveranstaltungen.

Fragen und Antworten zum Thema Angst, Depression und Burn Out gibt Prim. Dr. Martin Schmidt, Psychiatrischer Leiter des BKH – Lienz. Aufgezeigt werden dabei auch die Sichtweisen eines Betroffenen „M(ein) Weg aus der Angst und Depression“ sowie die „Situation der Angehörigen“ .



## PROJEKTE

### Fortbildungsreihe 2017 Hilfe für pflegende Angehörige

Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige der Selbsthilfe Osttirol bezog sich im Herbst 2017 wieder **speziell auf die Erkrankung „Demenz“ und die Herausforderungen** für Betroffene und pflegende Angehörige.

Wir richten unseren Fokus vorrangig darauf, verständnis des Verständnis für die Erkrankten zu entwickeln, typische Verhaltensveränderungen richtig zu deuten und dementsprechende Hilfe und Unterstützung für die Erkrankten und ihr soziales Umfeld zu erwirken.

Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage vorzusehen, wo sich Probleme ergeben könnten und welche Anforderungen auf sie zukommen. Dieser Umstand führt zu Überlastung und Verunsicherung. Wenn Sie als Pflegende aber das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen Sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zurecht.

Demenz verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen stark. Anders als ein Schlaganfall oder Herzinfarkt schleicht sich die Demenz nahezu unbemerkt ein. Am Anfang treten kleine Fehler auf: Ein Termin wird vergessen, ein Schlüssel geht verloren, ein Zimmer wird betreten und der Grund dafür ist nicht mehr bewusst. Der Beginn der Erkrankung wird von Betroffenen und Angehörigen leicht übersehen, da kleinere Gedächtnisschwächen bei jedem Menschen gelegentlich vorkommen.

Nach und nach kommen wichtige Funktionen des Gehirns abhanden, wie beispielsweise das Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Handlungsplanung und Sprache. Veränderungen im Verhalten sowie der Persönlichkeit können auftreten.

Demenz betrifft alle Schichten der Gesellschaft. Sie ist unabhängig von kultureller Zugehörigkeit, Geschlecht oder geographischer Lage.







## 8. Osttiroler Selbsthilfetag

AKTIV  
SELBST  
HILFE

Am Samstag, 11. November, wurde zum großen Osttiroler Selbsthilfetag in die Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz geladen. Von 9 bis 17 Uhr wurden zahlreiche Vorträge, Workshops, viel Information sowie eine „Gesundheitsstraße“ geboten.

Selbsthilfegruppen konnten sich präsentieren und ihr Angebot vorstellen, was den Zugang erleichtern soll. Gleich zum Auftakt referierte Skisprung - Legende und Motivationstrainer **Hubert Neuper „Über den Kritischen Punkt – Spuren des Erfolges“**. Er erwähnte, dass er nach außen hin zwar alle Kriterien für Glück und Erfolg erfüllte, aber dennoch eine innere Leere verspürte.

Die Selbsthilfe Osttirol stellte auch die vielen Facetten unserer aller Süchte in den Mittelpunkt. Bei dieser Thematik ging es insbesondere um die Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema Sucht und die Ermutigung, sich mit Sucht, Genuss und Suchtmittelmissbrauch aktiv und öffentlich auseinanderzusetzen.

Vom Leben im Rausch und vom Rausch des Lebens erzählte Mathias Wald seinen Zuhörern. Durch seine Vorträge und Präventionsarbeit hat er Verantwortung für sein Tun und Handeln in der Vergangenheit übernommen. Unverblümt – aber mit positiver Energie – gab er den Schülern beim Workshop sowie den Anwesenden beim Vortrag, Einblick in die Welt der Sucht und seinen Weg daraus.

Der Selbsthilfetag mit seinen interessanten Vorträgen und Workshops leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention mit Nachhaltigkeit für unseren Bezirk .





Jugendliche werden, wie auch wir, immer wieder mit Problemen konfrontiert.

Es kommt immer wieder vor, dass diese Probleme unterschätzt oder gar nicht ernst genommen werden. Für Jugendliche ist es gerade in der Entwicklung wichtig, dass sie Ansprechpersonen haben, mit denen sie über ihre Probleme sprechen können. Jedoch kann es vor allem in kleinen Regionen wie Osttirol schwierig sein sich zu öffnen und sich anderen anzuvertrauen. Um dies zu erleichtern wurde das Projekt UP von Anja Monitzer und Lisa Nussbaumer ins Leben gerufen. **„Es stellte sich zunächst folgende Frage: Wie kann man einem Jugendlichen das Thema Selbsthilfe näher bringen?“** Vor allem über die neuen Medien wird der Zugang für Jugendliche und junge Erwachsene erleichtert, daher wird das Projekt vorerst in Form einer Internetplattform erscheinen. Hier können sich Jugendliche anhand eines Forums untereinander austauschen, sich auch persönlich an das **Team von „UP“ wenden oder Geschichten von Betroffenen** über deren Wege aus Krisensituationen lesen.

Zudem werden Vorschläge für denkbare Hand-



lungsmöglichkeiten verschiedener Krisensituationen, Videos oder auch Büchervorschläge auf der Website zu finden sein. Somit liegen den Jugendlichen schon einige Informationen vor, an denen sie sich vorab orientieren können.

Ob sich aus dem Austausch auf der Plattform auch persönliche Selbsthilfegruppen gründen, **bleibt den Usern selbst überlassen.** **„Falls es dazu kommt, wird dies natürlich auch von unserem Team unterstützt.“** Den Jugendlichen wird dabei natürlich völlige Anonymität gewährt, um sich offen austauschen zu können. Trotzdem, dass der Fokus des Projektes darauf liegt das Selbsthilfeprinzip anzuwenden, darf professionelles Know-how nicht fehlen.

Für besonders schwierige Themen wird das **Team von „UP“ auch von Fachleuten begleitet,** womit den Jugendlichen zusätzlicher Schutz **geboten wird.** **„Außerdem werden wir auch mit anderen sozialen Institutionen zusammenarbeiten, um Brücken zu bauen und falls notwendig, die Jugendlichen dorthin zu vermitteln.** Es ist uns ein Anliegen den Jugendlichen die Angst zu nehmen sich an solche Einrichtungen zu **wenden.“** Neben dem Lösen von Problemen ist das Hauptziel, unser Projekt nachhaltig zu gestalten, sodass die Persönlichkeit und die Resilienz junger Menschen gestärkt werden.

Weitere Ziele sollten vor allem sein: die Selbsthilfe in das Gesundheits- und Sozialsystem zu integrieren, die Selbsthilfe für Jugendliche greifbarer zu machen und Prävention zu betreiben.

Sobald die Ausarbeitung des Projektes abgeschlossen ist, wird eine Auftaktveranstaltung stattfinden.

Die Projektleiterinnen  
Anja Monitzer und  
Lisa Nußbaumer

# KOOPERATION UND VERNETZUNG

## Selbsthilfe Osttirol als Drehscheibe im Sozialbereich

Die Selbsthilfe Osttirol als Selbsthilfe Unterstützungseinrichtung ist inzwischen eine Anlaufstelle für die Nöte der Bürger vor Ort. Gesellschaftliche Problemlagen kristallisieren sich hier frühzeitig heraus. Gefestigt wurde in den letzten Jahren die im Bezirk gut funktionierende Vernetzung.

Synergie-Effekte mit:

- allen bestehenden sozial und gesundheitsrelevanten Einrichtungen
- Gemeinden und Behörden
- Krankenkassen und Versicherungen
- Schulen und öffentlichen Institutionen
- Teilnahme an Weiterbildungen und Veranstaltungen im Bundesgebiet.

Besonders hervorzuheben ist die gute Zusammenarbeit mit den Ärzten und Mitarbeitern des Bezirkskrankenhauses Lienz. Bei gemeinsam organisierten Informationsveranstaltungen und Infoständen im Foyer werden der breiten Öffentlichkeit Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten verschiedenster Krankheitsbilder und Thematiken vorgestellt.

## Vernetzungstreffen der Sozialpartner

2-mal jährlich findet auf Einladung der Selbsthilfe Osttirol ein Vernetzungstreffen im Vortragsaal des BKH Lienz Osttirol statt, um anfallende Themen und neueste Tätigkeitsaufgaben auszutauschen. Am Vernetzungstreffen nehmen Vertreter der sozialen Einrichtungen wie z.B. Sozialsprengel, Caritas, Rotes Kreuzes, Sozialamtes Lienz, Sozialarbeiterinnen des BKH – Lienz, ÖZIV, TGKK usw. teil. Es werden konstruktive Gespräche über den Zuständigkeits- und Kompetenzbereich der einzelnen sozialen Einrichtungen geführt. Durch diese Treffen konnte die Vernetzung zum Wohle der Betroffenen verstärkt werden.

Eingeladen um ihr Tätigkeitsfeld vorzustellen wurden heuer u.a. Patientenanwalt Mag. Rudisch und der Ombudsmann der TGKK Thomas Wackerle.





## KOOPERATION UND VERNETZUNG

Vertreter/innen der Selbsthilfe Nordtirol und Osttirol haben ihre Kolleginnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Südtirol besucht. Besprochen wurden neue Tendenzen und gemeinsame Projekte.

Probleme und Krankheiten machen vor Länder- und Sprachgrenzen nicht Halt. So gibt es selbstverständlich auch viele Menschen, die diesseits und jenseits der italienisch-österreichischen Grenze Hilfe zur Selbsthilfe suchen. **„In Südtirol sind aktuell 212 Selbsthilfegruppen aktiv, 105 sind es in Nordtirol und 51 Gruppen in Osttirol. Die Themen sind unglaublich vielfältig und die Selbsthilfe ist damit ein Seismograph für die Anliegen und Nöte der Menschen vor Ort, sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum. Gesellschaftliche Probleme kristallisieren sich hier frühzeitig heraus“, sagt Julia Kaufmann von der Bozner Dienststelle für Selbsthilfegruppen.** Schon seit Jahren gibt es deshalb Kontakte zwischen den professionellen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Dachverbänden in Nord-, Ost- und Südtirol. Um diesen grenzüberschreitenden Austausch zu intensivieren, haben sich am 20. April 2017, in Bozen der Dachverband Selbsthilfe Tirol, die Selbsthilfe Osttirol und die Südtiroler Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit zu einem ersten gemeinsamen Vernetzungstreffen getroffen.

**„Uns verbinden nicht nur die Alpen“, sagt Wolfgang Rennhofer, Leiter der Selbsthilfe Osttirol: „Egal ob in Süd-, Nord-, oder Osttirol: überall engagieren sich sehr viele Menschen ganz selbstverständlich ehrenamtlich in sozialen Vereinen und Selbsthilfegruppen, viele davon mit ähnlichen Zielen und Inhalten.“** Und seine Innsbrucker Kollegin Barbara Vantsch, ergänzt: **„Die Bedürfnisse und die Probleme der Menschen sind ähnlich, um nicht zu sagen dieselben – egal ob sie nun in Innsbruck, Bozen oder Lienz leben. Überall entwickeln sich neben der klassischen Selbsthilfe neue Formen und Themen und es ist auch ein Generationenwechsel feststellbar. Die Selbsthilfe passt sich den wandelnden Lebensumständen an.“**

Es liegt also nahe, Brücken zueinander zu bauen, voneinander zu lernen, Ressourcen zu optimieren und den Fachaustausch zu pflegen. So wurde etwa angedacht, künftig gemeinsame Fortbildungsangebote zu organisieren. Die Treffen sollen künftig jedenfalls regelmäßig stattfinden, rotierend in Bozen, Innsbruck und Lienz.



## Palliativ Team Lienz

Menschen in der letzten Lebensphase sind mit besonderen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert, ebenso auch deren Angehörige und Betreuer.

Das Palliativteam bietet fachliche Unterstützung für behandelnde Ärzte, Hauskrankenpflege und soziale Dienste und baut Brücken zwischen Krankenhaus und Zuhause.

Dadurch kann der Verbleib in vertrauter Umgebung ermöglicht werden. Das Palliativteam hilft körperliche Beschwerden zu kontrollieren, seelisches Leid zu verringern, soziale Beziehungen bestmöglich weiterzuführen. Das gelingt durch gute Symptomkontrolle, Unterstützung und Beratung der Erkrankten und ihrer Angehörigen.

## Tiroler Hospiz

Ehrenamtliche, speziell ausgebildete MitarbeiterInnen unterstützen Menschen im Umgang mit Krankheit, Abschiednehmen und Trauer.

## ÖZIV– Projekt Support

ÖZIV bietet Coaching, Information und Beratung für Arbeitssuchende und in Arbeit stehende Menschen mit Körperbehinderungen, Sinnesbehinderungen und chronischen Erkrankungen.

Die Zweigverein Osttirol vermittelt laufend Betroffene weiter wodurch sich eine sehr gute Zusammenarbeit entwickelte.

## Bildungshaus Lienz

Das Bildungshaus Lienz versteht sich als wichtiger Veranstaltung- und wertorientierte Bildungsarbeitsstätte im Bezirk. Einige der Osttiroler Selbsthilfegruppen sind im Bildungshaus Lienz kostenlos untergebracht.

## pro mente Tirol

Die Psychische Gesundheit – pro mente Tirol bietet Beratung, Begleitung, Therapie in und nach psychischen Krisensituationen. Die Beratungsstelle in Lienz vermittelt Betroffene an die Gruppen weiter und unterstützt die Gruppenarbeit.

## Pfarreien Osttirol

Die Selbsthilfegruppen werden von den Pfarreien unterstützt, Veranstaltungen werden teilweise sogar in den Messen angekündigt.

## Rotes Kreuz Osttirol

Das Rote Kreuz Osttirol stellt uns bei Bedarf immer wieder die Zeit ihrer Mitarbeiter und Ihr Know-How zur Verfügung, sowie die geeigneten Räumlichkeiten für die Abhaltung diverser Veranstaltungen, wie z.B. in Sillian und Matrei i.O.

**für unser Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“, welches die Selbsthilfe Osttirol flächendeckend anbietet.**

Durch individuelle Spontanhilfe hilft das Rote Kreuz Menschen in Notlagen, indem sie Überbrückungshilfe leistet und/oder anstehende Kosten bzw. dringende Anschaffungen übernimmt.

## Jugendkolumne

Die Jugendkolumne ist ein Vernetzungstreffen der sozialen Einrichtungen Osttirols, an dem u.a. Dr. Hatzler, Chefredakteur des Osttiroler Boten teilnimmt und dies mit einer Gratis-Kolumne fördert. In dieser wöchentlichen Kolumne schreibt jeweils ein Mitarbeiter einer sozialen Einrichtung über ein aktuelles Jugendthema aus seinem Arbeitsbereich. Die Selbsthilfe hat dadurch immer wieder die Möglichkeit Beiträge diverser Gruppen und Thematiken kostenlos einzuschalten.

## Behindertenbeirat

In regelmäßigen Abständen trifft sich der überparteiliche Beirat für Menschen mit Behinderung zu einer Sitzung. Dabei setzen sich die zwölf Beiräte mit den Wünschen und Anregungen von Menschen mit Beeinträchtigungen auseinander. Schritt für Schritt soll den eingelangten Wünschen nachgekommen werden, was sukzessive zu einer Verbesserung der Lebenssituation für Menschen mit Behinderungen in der Sonnenstadt führen soll. Die Selbsthilfe Osttirol nimmt an den Sitzungen teil.

## Gemeinden Osttirol

Die Selbsthilfe Osttirol veranstaltet flächendeckend themenspezifische Informationsveranstaltungen, diese durch die jeweiligen Gemeinden unterstützt werden. Einerseits durch die kostenlose Bereitstellung der Räumlichkeiten andererseits durch die Kostenübernahme der Werbung.

## SELSBTHILFE UND JUGEND

Mehrmals jährlich werden in den verschiedensten Schulen, Unterrichtsstunden wie z.B. im Fach „Ethik“ und „Soziale Kompetenz“ durch die Selbsthilfe Osttirol gestaltet. (u.a. Angst und Depressionen, Netzwerk Pflege, Osteoporose). Dabei wollen Gruppenleitern der unterschiedlichsten Gruppen, welche eindrucksvoll über ihre Betroffenheit berichteten, die Jugendlichen für Selbsthilfe und Gesundheits- und Sozialthemen sensibilisieren.

Der Selbsthilfe Osttirol ist es wichtig, schon bei der Jugend präventiv anzusetzen.

Die Gesellschaft braucht selbstbewusste Persönlichkeiten mit hohen fachlichen und sozialen Kompetenzen, die bereit sind, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Miteinander respektvoll, rücksichtsvoll und verantwortungsvoll umzugehen, kann gelernt werden. Soziales Lernen bietet eine Entwicklungschance für jede Persönlichkeit. Diese sollte möglichst früh sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene gezielt gefördert werden - es ist ein lebensbegleitender Lernprozess.



### SHG NETZWERK – PFLEGE – DEMENZ – ALZHEIMER

#### Vorstellung in der Fachschule für Wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen in Lienz

Gruppensprecherin Renate Glanzl war auch 2017 wieder eingeladen die SH-Gruppe Pflege, Demenz, Alzheimer in der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen in Lienz und ihre Funktion als Gruppenleiterin sowie die Tätigkeit in der SH-Gruppe vorzustellen.

- ⇒ Was ist eine SH-Gruppe?  
Standort, Struktur und Vielzahl der unterschiedlichen Gruppen in Lienz bzw. in Osttirol.
- ⇒ Inwieweit kann eine SHG für einen betreuenden bzw. pflegenden Angehörigen hilfreich sein?
- ⇒ Welche professionelle Hilfe von mobilen sozialen Diensten kann ich zur Unterstützung hinzuziehen?
- ⇒ Demenz/Alzheimerpatienten/richtiger Umgang, welche Probleme treten auf?
- ⇒ Aufzählen und Erklärung wichtiger Warnsymptome bei Demenzerkrankung .
- ⇒ Die Wichtigkeit einer frühen Diagnose durch den Facharzt.

Wir müssen lernen, den Demenzkranken- die Krankheit zu verstehen. Dies erleichtert den Umgang mit dementen Menschen im Alltag und im oft schwierigen Zusammenleben in der Familie.

Denn der Kranke kann nichts mehr lernen, das können nur die Angehörigen. Die Kommunikation in der Familie muss neu aufgebaut werden. Damit Angehörige an der äußerst aufwendigen Betreuung und Pflege eines Demenzkranken nicht zerbrechen, sollen sie sich frühzeitig Wissen und Hilfe sichern.





# KONTAKT-CAFÉ DER SELBSTHILFE OSTTIROL

Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen.

**Wir freuen uns!**



immer am  
Dienstagvormittag,  
von 9.00 bis 11.00 Uhr

im Selbsthilfe-Treff,  
Iselweg 5a,  
9900 Lienz



## INFOSTÄNDE IM BEZIRKSKRANKENHAUS LIENZ

Ziel der Infostände ist es u.a. den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und dabei den Zugang zur Selbsthilfe möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Direkt vor Ort können sowohl ambulante als auch stationäre Patienten sowie deren Angehörige erreicht werden. In persönlichen Gesprächen lässt sich vieles einfacher klären, wo ansonsten vielleicht auch der Mut oder der Antrieb fehlen.



# INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN AM BKH



**BKH LIENZ**  
BEZIRKSKRANKENHAUS LIENZ

**SELBSTHILFE  
UNTERRICHT**

## WENN BRUSTKREBS IN DEN GENEN LIEGT

**Dienstag, 20. Juni 2017  
18.00 Uhr**  
Bezirkskrankenhaus Lienz  
Vortragssaal, 4. Stock

**BEGRÜßUNG UND MODERATION**  
Wolfgang RENNHOFFER  
Geschäftsstellenleiter Selbsthilfe Osttirol

**RISIKO BRUSTKREBS**  
Veranlagung / Vererbung / Genetik  
Dr. Ingrid WEBER  
Fachärztin für medizinische Genetik  
Primar<sup>in</sup> Dr. Birgit VOLGGER  
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am BKH Lienz

**VORSTELLUNG SELBSTHILFEGRUPPEN**  
Wende und „Leben mit Brustkrebs“  
mit Gedanken zu den psychischen Problemen  
bei positivem Genetest  
Dr. Gertraud GLANTSCHNIG  
Ärztin und Psychotherapeutin

Von 09:00 - 12:00 Uhr  
Infostand im Foyer des Bezirkskrankenhauses Lienz

## WENN BRUSTKREBS IN DEN GENEN LIEGT

Wenn Krebserkrankungen in Ihrer Familie häufig vorkommen, so fragen Sie sich vielleicht, ob Sie selbst, Ihre Kinder, Ihre Geschwister oder andere Familienmitglieder ebenfalls gefährdet sind. Sie möchten möglicherweise wissen: Wie groß ist das Risiko, dass in meiner Familie eine Krebserkrankung weitervererbt wird?

Was bringt eine genetische Untersuchung? Wir haben einige Antworten auf die Fragen zu erblichen Krebserkrankungen und den Möglichkeiten einer genetischen Untersuchung geboten.



## POLYNEUROPATHIE INFOTAG

Mittwoch, 01. Februar 2017 14.00 Uhr

Referenten:

Prim. Dr. Josef Großmann

Leiter der neurologischen Abteilung am BKH  
Leonie Mariacher, Physiotherapeutin am BKH

Irene Wendlinger, Diätologin am BKH

Herta Dreer, Gruppenleitung Polyneuropathie

Wolfgang Rennhofer, Geschäftsstellenleiter



## POLYNEUROPATHIE INFONACHMITTAG

**Mittwoch, 01. Februar 2017  
14.00 Uhr im BKH Lienz  
Vortragssaal, 4. Stock**

### Viele Ursachen- eine Krankheit!

Prim. Dr. Josef Großmann  
Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz

### So hilft die Physiotherapie

Leonie Mariacher  
Physiotherapeutin am BKH Lienz

### Kann Ernährung Therapie sein?

Irene Wendlinger  
Diätologin am BKH Lienz

### Die Rolle der Selbsthilfe

Herta Dreer - Selbsthilfegruppe Polyneuropathie  
Wolfgang Rennhofer - Geschäftsstellenleiter

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit





# 10 JAHRE OSTEOPOROSE SH-GRUPPE LIENZ

**OSTEOPOROSE**  
INFONACHMITTAG  
Donnerstag, 26. Jänner 2017  
16.00 Uhr im BKH Lienz  
Vortragssaal, 4. Stock

**Diagnostik und Therapie der Osteoporose**  
OÄ Dr. Branka Marsenic-Saciri  
Leiterin der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation am BKH Lienz

**10 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz**  
Elisabeth Feichter  
Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich

10 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz hat eine kurze Rückschau auf die vergangenen Jahre und informiert über die Bedeutung der Selbsthilfe für Betroffene. Informationsbrochüren zum Thema Osteoporose werden zur freien Entnahme aufgelegt.

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz lädt anschließend zu einem Wiener Buffet ein, das von Schülerinnen der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz arrangiert wird.

**Was ist Osteoporose?**  
Laut Weltgesundheitsorganisation zählt Osteoporose zu den 10 häufigsten chronischen Erkrankungen. Vor allem industrialisierte Gesellschaften sind betroffen, deren Lebenserwartung ständig ansteigt. Sowohl durch die immer älter werdende Bevölkerung, als auch durch ungesunde Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten in allen Altersgruppen, wird Osteoporose zu einem der größten medizinischen Probleme der Zukunft. Osteoporose ist keine typische Frauenkrankheit. Männer sind besonders im Alter ab 50 Jahren häufig betroffen und tragen ein hohes Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden. Eine Steigung des Gleichgewichts zwischen der Abgabe knochenabbauender und knochenbauender Zellen hat verlässliche Ursachen. Es kommt zu einem Verlust von Quantität und Qualität der Knochenstruktur und dadurch zu einem erhöhten Risiko, Knochenbrüche zu erleiden.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit:  
BKH LIENZ SELBSTHILFE ÖSTERREICH

Dieser erfreuliche Anlass bot Ende Jänner 2017 die Gelegenheit, im Rahmen einer Informationsveranstaltung im Vortragssaal des Bezirkskrankenhauses Lienz die chronische Krankheit Osteoporose erneut in das Blickfeld der Aufmerksamkeit zu rücken. Die Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz engagiert sich seit ihrer Gründung im Dezember 2006 sowohl durch monatliche Treffen und gemeinsame Aktivitäten, als auch durch Initiativen in der Öffentlichkeit, die Erkrankung des Knochenstoffwechsels in Osttirol immer wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken.

OÄ Dr. Branka Marsenic-Saciri, Leiterin der Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation am BKH Lienz präsentierte dem zahlreich erschienenen Publikum einen **sehr informativen Vortrag unter dem Titel „Diagnostik und Therapie der Osteoporose“**.



v.l.n.r.: Wolfgang Rennhofer,  
OÄ Dr. Branka Marsenic-Saciri,  
Elisabeth und Martin Feichter

Elisabeth Feichter, Leiterin der OSHG Lienz hielt Rückschau auf die vergangenen 10 Jahre, informierte über die Bedeutung der Selbsthilfe für Betroffene, über die Osteoporose Selbsthilfe Österreich und die Zusammenarbeit mit der Aktion gesunde Knochen.

Zum Ausklang der gelungenen Veranstaltung lud die Osteoporosegruppe zu einem gesunden, kalziumreichen Buffet mit schmackhaften hausgemachten Köstlichkeiten ein, das von Schülerinnen der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz arrangiert wurde. In den vergangenen 10 Jahren gab es mehrmals Gelegenheit, mit dieser ausgezeichneten Schule zusammenzuarbeiten und bei der jungen Generation Achtsamkeit für das Thema Knochengesundheit zu wecken.

Die Selbsthilfe Osttirol bedankt sich recht herzlich für die engagierte Arbeit und wünscht der Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz weiterhin alles Gute!

# MULTIPLE SKLEROSE INFOTAG

**„MS“ – MULTIPLE SKLEROSE  
INFORMATIONSTAG**

**Donnerstag, 09. März 2017  
14.00 Uhr im BKH Lienz  
Vortragssaal, 4. Stock**

**Moderation**  
Prim. Dr. Josef Großmann  
Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz

**Die Behandlung der Multiplen Sklerose**  
Dr. Peter Schnabl  
Facharzt für Neurologie in der Privatklinik Maria Hilf, Klagenfurt

**Multiple Sklerose und Sexualität**  
Prim. Dr. Birgit Volgger  
Leiterin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am BKH Lienz

**Kann bei Multipler Sklerose geimpft werden?**  
Ass. Dr. Matthias Dal-Bianco  
Neurologische Abteilung am BKH Lienz

**Die Rolle der Selbsthilfe**  
Peter Mair - Selbsthilfegruppe MS

**INFOSTAND der MULTIPLE SKLEROSE Selbsthilfegruppen Osttirol**  
im Foyer des BKH Lienz  
am Donnerstag, den 09. März von 9:00 – 12:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit



Der Informationstag begann um 09.00 Uhr im Eingangsbereich des BKH-Lienz mit einem Informationsstand der MS-Selbsthilfegruppe Osttirol. Betreut wurde der Stand vom MS-Selbsthilfe-gruppenleiter Peter Mair und der MS-Youngstar-Gruppenleiterin Claudia Struggl. Dabei konnten zahlreiche Aufklärungsgespräche mit MS-Betroffenen und Interessierten geführt werden. Die von den Pharmafirmen bereitgestellten Informationsbroschüren fanden bei den Standbesuchern große Beliebtheit.

Die medizinische Vortragsreihe auf wissenschaftlicher Basis begann um 14<sup>00</sup> Uhr im Vortragssaal, des BKH-Lienz. Nach den Begrüßungsworten des Geschäftsstellenleiters der Selbsthilfe Osttirol Wolfgang Rennhofer übernahm Prim. Dr. Josef Großmann, Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz als Moderator das Wort. Mehr als Fünzig Interessierte Gäste lauschten dem Vortrag von Dr. Peter Schnabl, Facharzt für Neurologie in der Privatklinik Maria Hilf, Klagenfurt zum Thema „Die Behandlung der Multiplen Sklerose“. Spannend war das Thema „Multiple Sklerose und Sexualität“ vorgetragen von Prim. Dr. Birgit Volgger,

Leiterin der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am BKH Lienz. Noch rechtzeitig vor der Impfzeit (Urlaub, FSME) konnte Ass. Dr. Matthias Dal-Bianco von der Neurologischen Abteilung am BKH Lienz diese Fragen in seinem Referat klären.

Den vielzähligen Fragen aus dem Plenum konnte von allen Referenten Rechnung getragen werden. Bedeutsam war zu guter Letzt die Erläuterung von Peter Mair, MS-Selbsthilfegruppenleiter zur Thematik „Die Rolle der Selbsthilfe“, deren Möglichkeiten und Grenzen.

Beim abschließenden Buffet herrschte noch ein reger Austausch unter den Experten der Medizin und den Experten der eigenen Erkrankung.

Aufgrund der umfangreichen Bewerbung der Veranstaltung in den Printmedien sowie im Bezirksradio Osttirol konnte zu der Erkrankung „Multiple Sklerose“ intensive Sensibilisierungs- und Informationsarbeit geleistet werden. Bezüglich der Nachhaltigkeit konnte die MS-Selbsthilfegruppe bei ihrem letzten Gruppentreffen zwei Neuzugänge verzeichnen.



# INFOVERANSTALTUNG "DAZUGEHÖREN"



**„HÖREN BEDEUTET  
DAZUGEHÖREN“**  
INFORMATIONSTAG

Donnerstag, 18. Mai 2017  
14.00 Uhr im BKH Lienz,  
Vortragssaal, 4. Stock

**Hörsinn und Hörstörungen:  
Tinnitus, Schwerhörigkeit und Hörsturz**  
Warum immer mehr Menschen davon betroffen sind  
und welche Rolle Körper und Psyche spielen  
Primar Dr. Kurt Freudenschuss  
MMag. Dr. Michael Linder

**Smarte Verbindung zu Hörgeräten**  
Martin Sachs-Ortner  
Akustikermeister

**„DazuGEHÖren“**  
Ing. Reinhold Pölsler  
Gruppenleiter Selbsthilfegruppe

 Die Selbsthilfe wird diesmal eine akustisch barrierefreie Veranstaltung anbieten. Betroffene, die bislang noch nie induktiv gehört haben, sollten sich im Vorfeld bei ihrem Akustiker diese in fast allen (85%) Hörsystemen bereits schlummernde Funktion kostenlos freischalten lassen.

INFOSTAND im Foyer des BKH Lienz  
am Donnerstag, den 18. Mai von 9:00 – 12:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit

Termin: 14. Mai 2017

Im Bezirkskrankenhaus Lienz, Vortragssaal 4. Stock, wurde eine Vortragsreihe angeboten:

Prim. Dr. Kurt Freudenschuss und MMag. Dr. Michael Linder sprachen über Hörsinn und Hörstörungen: *Tinnitus, Schwerhörigkeit und Hörsturz Warum immer mehr Menschen davon betroffen sind und welche Rolle Körper und Psyche spielen*

Akustikermeister Martin Sachs-Ortner, Spittal/Drau, referiert über **„Smarte Verbindung zu Hörgeräten“** und Reinhold Pölsler berichtet über die Selbsthilfegruppe **„DazuGEHÖren“**.

Die Info-Veranstaltung machte Mut, die Komplexität und Vielschichtigkeit einer Höreinschränkung anzunehmen und Schritte zum besseren Hören zu setzen.

Hören verbindet uns Menschen. Wenn die Hörfähigkeit nachlässt, dann leidet diese Verbundenheit, das Gefühl ein hörendes Mitglied der Gemeinschaft zu sein. Häufig geht die Fähigkeit

verloren, eine Menschenstimme aus Lärm oder Sprachgewirr herauszufiltern. Die Hörschwäche führt zum Rückzug aus dem Gemeinschaftsleben, Hör- und Reaktionsfähigkeit beginnen zu verkümmern. Die Unsichtbarkeit der Hörbehinderung und Scham im Nicht-Verstehen verleiten zum Verstecken der Hörbehinderung, zum Hinausschieben der technischen Versorgung. Das verschlimmert die Situation.



Im Rahmen dieser Veranstaltung konnte, die von der Selbsthilfe Osttirol angekauft mobile induktive Höranlage, erstmals getestet werden. Somit konnten wir eine akustisch barrierefreie Veranstaltung anbieten. Dies ist eine technische Einrichtung, mit der Audiosignale wie Musik oder Redebeiträge in Veranstaltungsräumen für schwerhörige Personen zugänglich gemacht werden können.

Die Tonsignale werden dazu in elektrische Signale umgewandelt und diese über eine im Raum ausgelegte Induktionsschleife ausgesendet. Mit Hörgeräten, die eine spezielle eingebaute Empfangsspule haben, können diese Tonsignale störungsfrei verstärkt empfangen werden. Damit ist auch schwerhörigen Menschen möglich an unseren zahlreichen Veranstaltungen teilzunehmen.



# COPD INFOVERANSTALTUNG/SAUERSTOFFTANKSTELLE



**ATEMWEGERKRANKUNGEN**  
INFONACHMITTAG  
Montag, 29. Mai 2017  
14.00 Uhr im BKH Linz  
Vortragssaal, 4. Stock

Wissenswertes über COPD  
Dr. Sibila Weger  
BKH Linz

Reisen mit einer Atemwegserkrankung  
Otto Spranger  
Österreichische Lungenunion

Was kann die Selbsthilfegruppe tun?  
Ernst Streit - Selbsthilfegruppe COPD

Die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit

BKH LIENZ

SELBSTHILFE OSTTIROL

Die Zahl der chronisch Lungenkranken steigt stetig an und mit ihr die Zahl der Patienten, die reinen Sauerstoff als Medikament dringend benötigen. In der Regel werden sie in ihrer Wohnung mit einem großen Sauerstofftank versorgt. Für unterwegs haben viele dieser Patienten einen mobilen Sauerstoffbehälter, dessen Kapazität mit zirka fünf Stunden begrenzt ist.



Für Betroffene aus den entfernten Osttiroler Gemeinden, die Termine in Linz wahrnehmen möchten, bedeutet dies Stress und ist mit Problemen oder gar der Vermeidung verbunden.

Um ihre Mobilität zu steigern wurde am Montag den 29. Mai, im Zuge der Informationsveranstaltung „Atemwegserkrankungen“ eine Sauerstofftankstelle im Bezirkskrankenhaus Linz installiert und eröffnet.

Damit ist das BKH-Lienz das erste Krankenhaus in Tirol, bzw. nach Linz und Krens das dritte Krankenhaus in Österreich, welches dieses Service anbietet. Initiiert wurde das Projekt von der Selbsthilfe Osttirol, dem COPD-Selbsthilfegruppenleiter Ernst Streit gemeinsam mit Vertretern des BKH-Lienz. Ernst Streit ist auch ein Mann der Tat. Nachdem ihm bewusst wurde wie wichtig Bewegung für Atemwegspatienten ist gründete er auch eine Lungensportgruppe und wurde so zur Anlaufstelle für Betroffene in Osttirol. Dies ist wieder ein Beispiel für die gelungene Zusammenarbeit zwischen der Selbsthilfe Osttirol und dem Bezirkskrankenhaus Linz.

Kontakt: Ernst Streit

Tel: +43 (0)676 726 66 27

Lungensportgruppe: jeden Mittwoch um 16:00 Uhr im BKH Linz



V.l.n.r.: Wolfgang Rennhofer (Selbsthilfe Osttirol), Otto Spranger (Österreichische Lungenunion), Ernst Streit (Gruppenleiter), VW-Leiterin Mag. Helene Brunner (BKH Linz), Primar Dr. Martin Schmidt (ärztlicher Leiter)



## Seifenblasen-Flashmob

Um unser Familienfest anzukündigen haben wir ein Seifenblasen-Flashmob am Lienzer Johannesplatz organisiert - ca. 150 Personen kamen um eifrig tausende schöne Seifenblasen in die Luft zu pusten!

Fadi blies um Punkt 10:00 zum Start und 10 Minuten sollte es dauern. Normalerweise löst sich der Flashmob dann schnell wieder auf und alle Teilnehmer gehen wieder ihre Wege. Hier wollte aber niemand so schnell wieder aufhören sondern es wurde im herrlichen Sonnenschein noch lange munter weitergeblasen!



## Glück kennt keine Behinderung



Die Lienzer Liebburg war randvoll, als „Hand in Hand“ am Welt-Down Syndrom-Tag zur Vernissage der Ausstellung „Glück kennt keine Behinderung“ von Jenny Klestil lud.

Die Fotografin aus Frankfurt war mit über 20 berührenden Bildern angereist, die Freude, Liebe, Kraft und Nähe ausstrahlen. Was vor zwei Jahren als kleines Projekt begann, hat sich rasch zu einer weit verbreiteten Wanderausstellung entwickelt: Ausstellung, Vernissage und im Anschluss ein Fotoshooting für die einheimischen Familien, dessen Bilder dann im nächsten Ort gezeigt werden.

Die Gäste der Vernissage wurden von Jonas Schlichenmaier, einem jungen Mann mit Down Syndrom, begrüßt, bevor die Fotografin ihr Projekt „Glück kennt keine Behinderung“ vorstellte. „Der Welt-Down Syndrom-Tag ist immer etwas ganz besonderes und mittlerweile weiß ich auch aus eigenen Erfahrungen warum. Trisomie 21 ist lebendig, herzlich, ehrlich, laut, leise, groß, klein, motzig, lustig und vor allem eins: menschlich!“, sagte Jenny Klestil. „Alle meine Top Models (mittlerweile über 560) sind es wert, sich für sie einzusetzen, stark zu machen und für eine bunte und tolerante Gesellschaft zu werben!“



## AUSFLUG SELBSTHILFE OSTTIROL



Teilweise blühende Alpenrosenwiesen und ein unvergleichlicher Panoramablick erwartete uns am Gebirgspass des Staller Sattels. Nur 12 km entfernt liegt die Österreichisch-Italienische Grenze.

Das Gebiet des auf über 2000 Metern gelegenen Obersees (bis zu 28 m tief) ist ein Paradies für Naturgenießer aller Altersklassen.

Eine lohnenswerte Einkehr stellte auch das "Alpengasthaus Obersee" dar, wo sowohl traditionelle Tiroler Küche als auch internationale Speisen aufgetischt und wir hervorragend bewirtet wurden.

Bei der Führung im „Haus des Wassers“ durch Dipl.-Biologin Brigitte Eckle wurde unser Bewusstsein hinsichtlich der Thematik Wasser gestärkt.

Neben der Selbsthilfeunterstützung und der Informationsarbeit zählen auch die Vernetzungsarbeit und gemeinsame Aktivitäten der Gruppen zu unseren Aufgaben.

Selbsthilfe verbindet!

## AUSFLUG KINDER – UND JUGENDGRUPPE DIABETIKER



Unter dem Motto: „Winterspass in Osttirol“ trafen sich 8 Familien der Selbsthilfegruppe Osttirol für Kinder- und Jugenddiabetes Typ 1 am 28. Jänner 2017 um ein paar Stunden gemeinsam zu verbringen. Da das geplante Ziel des gemeinsamen Wintertages leider keinen Schnee in diesem Winter abbekommen hatte, machten sie

sich auf die Suche und fanden in Dölsach eine wunderschön beschneite Naturrodelbahn mit besten Bedingungen für Jung und Alt. Bei Sonnenschein und Plusgraden wanderten sie 2 x den Berg hinauf und rodelten wieder zum Zielgelände, wo sie sich mit Tee und Kekse stärkten. Nach der Mittagspause in der Römerstube durften die Kinder auf dem Eislaufplatz von Lavant noch ihre restliche Energie verbrauchen, während die Eltern Erfahrungen mit den Kindern im Alltag austauschen konnten. Text und Foto: Ursula Schmöler



## WEIHNACHTSFEIER/ADVENTSINGEN

Am Sonntag, 10. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 180 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Musikalisch umrahmt durch den AGV Edelweiß und der Landesmusikschule Lienz. Obfrau Daniela Meier, Vorstandsmitglied Inge Tagger, Peter Mair, Herta Dreer sowie Susanne Resl zauberten mit besinnlichen Texten und Geschichten in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht. Für die Dekoration zeichneten sich wiederum die Aktivgruppe rund um Sophie Hofmann verantwortlich – herzlichen DANK an alle Mitwirkenden! Mit der Weihnachtsfeier möchten die Mitarbeiter und der Vorstand der Selbsthilfe Osttirol ihren Mitgliedern ein wenig von jener Wertschätzung zurückgeben, die sie das ganze Jahr in ihrer täglichen Arbeit erfahren dürfen.



Die Tristacher Sänger, das Laudentna Blech, der Iseltaler Saitenklang sowie das Kinderensemble unter der Leitung von Barbara Mattersberger, welche auch als Sprecherin fungierte, stimmten am 15. Dezember in der Klosterkirche Lienz mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein. Herzlichen Dank für's Mitwirken.



# STRATEGIEKLAUSUR VORSTAND/MITARBEITER

Im Herzen jeder Organisation lebt ein  
Selbst, das sich nach  
neuen Möglichkeiten streckt.  
*M. Wheatly M. Kellner-Rogers*

Diese Möglichkeiten galt es bei unserer  
Strategieklausur gemeinsam mit  
Claudia Trenkwalder von den  
"Die Beraterinnen"  
zu erkunden!



## Strategieklausur Selbsthilfe Osttirol




Lienz, 24. und 25.11.2017  
Claudia Trenkwalder, MSc, Caroline Aricochi

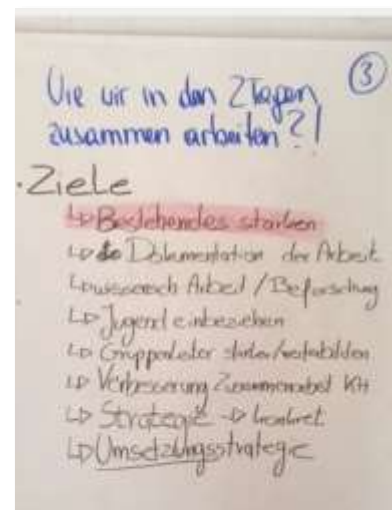
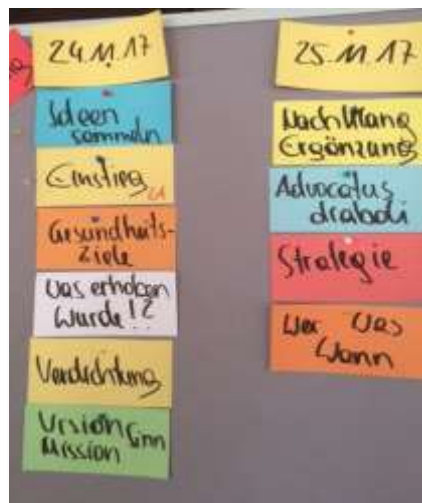
Selbsthilfe Osttirol 2017  
www.dieberaterinnen.com

25.11.2017  
Mission

DIEBERATERINNEN

<b>Gemeinsam</b> dem	Wir arbeiten gemeinsam mit allen Menschen in Osttirol, den Einrichtungen und Netzwerkpartnern, sowie den Fördergebern an einer Richtung.
<b>Leben</b> eine	Leben umfasst Gesundheit und Krankheit. Ziel ist es ein Gleichgewicht herzustellen. Wir wollen Menschen Mut machen.
<b>Richtung</b> geben	Unser Ziel ist es als ExpertInnen der eigenen Erfahrungen in Gesundheit und Krankheit eine Richtung zu geben. Wir arbeiten niederschwellig, anonym und an den Bedürfnissen von Menschen und Einrichtungen orientiert. So sind wir Brückenbauer in alle Richtungen.

28





Die Weiterbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen wurden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich – einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH durchgeführt.

Mit gezielten Weiterbildungsprogrammen werden Fähigkeiten und Kompetenzen der Seminarteilnehmer gestärkt bzw. erweitert.

Gesundheit Österreich  
GmbH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich

Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen **„Lernen wir vom Leben das Leben“**  
Seminarleitung: Sr. Patricia Schmidt



Termin: Samstag, 22. April  
BKH Lienz/Vortragssaal

Inhalte:

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch langfristig gut für andere da sein. In diesem Workshop werden wir mithilfe unterschiedlicher Zugänge die dafür hilfreichen Fähigkeiten der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls kennenlernen.

Durch regelmäßiges

„Achtsamkeitstraining“ lernen wir uns allmählich wieder besser zu spüren, abzugrenzen und unsere Bedürfnisse klarer zu äußern. Gleichzeitig steigt unsere Fähigkeit zu Mitgefühl mit anderen.

Nicht den negativen Erlebnissen sollte man nachhängen, sondern die Freuden des Tages sammeln, wie wertvolle Steine und dadurch jeden Tag die Möglichkeiten geben, der Schönste des Lebens zu werden.

Was bedeutet Achtsamkeit?

- ◆ **Wann bin ich achtsam? Wenn ich behutsam, langsam, still, ... bin.**
- ◆ Achtsamkeit ist eine innere Haltung, NICHT ZU WERTEN, nicht zu BEURTEILEN!
- ◆ Sachverhalte sollen beurteilt werden, nicht aber Menschen!
- ◆ Denn es kann bei Menschen auch anders sein, als ich in meiner Beurteilung glaube. Diesen Gedanken soll man zulassen.
- ◆ Dem Gegenüber VERTRAUEN schenken, ihm etwas zuzutrauen.
- ◆ Achtsam auch sich selbst gegenüber sein. Sich selbst anzunehmen, wie ich bin – wie Gott mich geschaffen hat.
- ◆ Wir haben schnell für andere Vorschläge, für uns selbst Wunsch-Denken.
- ◆ Da gilt es loszulassen – LOSLASSEN.
- ◆ In Achtsamkeit steckt das Wort ACHTUNG wie BEACHTUNG wie WERTSCHÄTZUNG.
- ◆ Achtsame Menschen schauen in die Augen des Gegenübers.
- ◆ Achtsam sein, bedeutet, Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.  
**Daraus leitet sich „liebende Aufmerksamkeit“ ab.**

## WEITERBILDUNG/SEMINARE

### WEGE ZU SICH SELBST —Bewusst & aktiv

Dem Alltag neue Impulse geben: Sinnlich erholen und aktiv Erleben

Termin: 30. September, Dolomitenhütte Lienz

#### Inhalte / Themen

Gemeinsam die inneren Kräfte entfalten, das Leben bewusst und natürlich gestalten. Dieser Selbsterfahrungstag regte zu einer spirituellen Reise an. Beim meditativen Bewegen im Freien bringen wir Geist und Körper in Schwung. Dabei wird praktisches Wissen für ein gesundes Leben gegeben.

Wir haben mehr erfahren über den natürlichen Biorhythmus und die Lebenskräfte in uns. Wir lernten im Einklang mit uns zu leben und die Welt mit anderen Augen sehen. Zur Stärkung gab es selbst zubereitete köstliche Speisen für den ganzheitlichen Ausgleich.



### „HINFALLEN – AUFSTEHEN - KRONE RICHTEN – WEITERGEHEN“

Termin:

Dienstag, 7. November 2017

Mittwoch, 8. November 2017

Schloss Lengberg, Nikolsdorf

Inhalte / Themen:

**Resilienz bedeutet „Widerstandsfähigkeit“.** Menschen mit einer hohen Resilienz nennt man oft „Stehaufmännchen“, denn sie können sich nach Krisen schnell wieder aufrichten. In der Fortbildung soll es genau um diese Fähigkeit gehen: sich von den Stürmen des Lebens nicht umwehen und sich von Schicksalsschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern vielleicht sogar an ihnen zu wachsen.



Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet:





## Wo bleibt der Mensch?

lautete das Motto der 39. Jahrestagung  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen

Und wir waren dabei!

**Brigitta** Kashofer, Kerstin Moritz und mehr als 150 Selbsthilfeaktive und Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung aus ganz Deutschland diskutierten vom 21. bis 23. Juni 2017 in Konstanz über die Rolle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Gesundheitswesen: zwischen Betroffenenkompetenz und Professionalisierung, zwischen Autonomie, Leistungsdruck und Qualitätsanforderungen.

In seinem Eröffnungsvortrag ermutigte David Klemperer, Professor für Sozialmedizin und Public Health, die Akteure in der Selbsthilfe, sich stärker politisch einzumischen. Um mehr Patientenorientierung im Gesundheitssystem zu erreichen, sei eine kritische Gesundheitskompetenz notwendig, die auf soziale und politische Veränderungen ziele, betonte er. Als „Experten in eigener Sache“ könnten Selbsthilfeaktive „der Politik noch viel stärker Impulse geben“, auf eine bessere Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten drängen und sich für partizipative Entscheidungsfindungen einsetzen.

Die gesundheitliche Selbsthilfe hat sich zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen entwickelt. Selbsthilfe steht für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen. In der medizinischen Versorgung bleibt jedoch immer weniger Zeit für das Miteinander, das Gespräch, das Zuhören und den Austausch über individuelle Anliegen.

In den Arbeitsgruppen diskutierten die Tagungsteilnehmenden über die Herausforderungen an die Selbsthilfe: über den Spagat zwischen Selbstbetroffenheit und Professionalisierung, über die Qualität der Arzt-Patient-Beziehung und über sprechende Medizin, über die Passung des Selbsthilfebegriffs zu den genannten Anforderungen ebenso wie über die Unabhängigkeit der Selbsthilfe, die allein dem Wohl der Betroffenen verpflichtet ist und deren Wirken nicht von den Interessen anderer überlagert wird.



## VORSCHAUF AUF DAS JAHR 2018

- Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- Ausflug 16. Juni
- Vorstandssitzungen
- Treffen mit den Sozialpartnern
- Fortbildung Mitarbeiter
- Projekte
- Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- Hilfe für pflegende Angehörige
- Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Infoveranstaltungen am BKH Lienz
- Infostände am BKH Lienz
- 09. Dezember/Weihnachtsfeier
- 14. Dezember/Adventsingen

## DANK UND ANERKENNUNG

An dieser Stelle möchten wir allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der SELBSTHILFE OSTTIROL recht herzlich danken. Sie alle sind „Spenderinnen und Spender von Zeit, Kraft und Ideen“ – dies bringt die Vielfalt ehrenamtlichen Engagements in unserem Verein genau auf den Punkt.

### **DANK...**

- dem LAND TIROL
- Dachverband der SELBSTHILFE TIROL
- der TGKK
- Arbeiterkammer Tirol
- der Gesundheit Österreich GmbH
- GB „Fonds Gesundes Österreich“**
- der STADTGEMEINDE LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND BKH LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND WPH LIENZ
- der Gemeinde SILLIAN
- der Marktgemeinde NUSSDORF-DEBANT
- der LIENZER SPARKASSE
- Rotes Kreuz Osttirol
- allen REFERENTEN  
Die sich im Rahmen der Veranstaltungen unentgeltlich in den Dienst der Sache gestellt haben
- allen GÖNNERN und FÖRDERERN  
der SELBSTHILFE OSTTIROL
- den VERTRETERN der MEDIEN



## AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK

### SELBSTHILFE TIROL—

ZWEIGSTELLE OSTTIROL hat im vergangen Jahr zahlreiche Vorträge und Infoabende organisiert und koordiniert. Ebenso haben die Mitarbeiter des Zweigvereines an selbsthilferelevanten Veranstaltungen im Sozial- und Gesundheitsbereich teilgenommen (die nachfolgende Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit).

26.01.	PK Polyneuropathie
24.01.	Jugendkolumne
26.01.	Osteoporose Infotag BKH Lienz
01.02l	Polyneuropathie Infotag BKH Lienz
07.03.	Gruppenleitersitzung
07.03.	Jahreshauptversammlung Hand in Hand
09.03.	MS Infotag BKH Lienz
14.03.	Jugendkolumne
16.03.	HAK Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
29.03.	BORG Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
30.03.	Sozialsitzung
04.04.	BORG Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
07.04.	Mitgliederversammlung DV Innsbruck
20.04.	Vernetzungstreffen in Bozen
22.04.	Seminar Sr. Patricia Schmidt
24.04.	"Dazugehören" Veranstaltung in Klagenfurt
06.05.	Rotes Kreuz Jugendwettbewerb
09.05.	Jugendkolumne
13.05.	Klausur Innsbruck
18.05.	"DazugeHÖRen" Infotag am BKH Lienz
19.05.	Generalversammlung Rotes Kreuz
29.05.	COPD—Installierung Sauerstofftankstelle

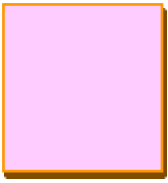
07.06.	Mannsbilder Vernetzungstreffen
10.06	Ausflug Staller Sattel
12.06	Dr. Wille/Netzwerk Pflege
20.06.	Jugendkolumne
20.06.	Veranstaltung Brustkrebs am BKH Lienz
21.06.	Konferenz Selbsthilfe Konstanz
24.08.	Pressekonferenz Pflegeprojekt
04.09.	Infoabend Pflegeprojekt Lienz
05.09.	Infoabend Pflegeprojekt St. Jakob i.D.
06.09.	Infostabend Pflegeprojekt Kartitsch
11.09.	Start Pflegprojekt Lienz
13.09.	Start Pflegeprojekt Kartitsch
19.09.	Jugendkolumne
30.09.	Seminar Ragossnig/Dolomitenhütte
04.09.	Gruppenleitersitzung
10.10.	Vorstandssitzung
24.10.	20-Jahr Feier ÖZIV
25.10.	Pressekonferenz 8. Selbsthilfetag
07.11.	Seminar Dr. Harrer
08.11.	Seminar Dr. Harrer
11.11.	8. Osttiroler Selbsthilfetag
15.11.	Tiroler Diabetestag Hotel Sonne
16.11.	20 Jahre S`Gwandl Stadtsaal
23.11.	Sozialsitzung
23.11.	Gruppenleitersitzung
24.11.	Klausur Selbsthilfe Osttirol
25.11.	Klausur Selbsthilfe Osttirol
05.12.	Jugendkolumne
10.12.	Weihnachtsfeier Debant
15.12.	Adventsingen Klosterkirche Lienz

### Vorstandssitzungen 2017:

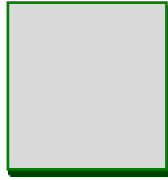
21.01.	14.03.	16.05.	30.08	10.10.
--------	--------	--------	-------	--------



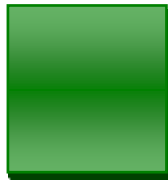
## Das AEIOU von Selbsthilfegruppen



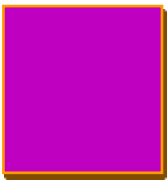
Die Funktion von Selbsthilfegruppen kann aufgrund der Aussagen von Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen mit fünf Begriffen umschrieben werden:



**A** wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

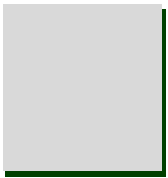


**E** wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.



**I** wie Informieren: die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.

**O** wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung **leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.**



**U** wie Unterhalten: Neben den "fachlichen" Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein "Kaffeehausklatsch" sein sollte.

Impressum:

SELBSTHILFE TIROL –  
ZWEIGVEREIN OSTTIROL

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und –  
gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich  
c/o Bezirkskrankenhaus Lienz  
A-9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Straße 5,  
Tel.: 04852 / 606-290  
Mobil: 0664 / 38 56 606



Email: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)  
Homepage: [www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)  
Bankverbindung: Lienzer Sparkasse AG  
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286  
BIC: LISPAT21XXX  
ZVR: 602812356 DVR: 4002510