

**Themen in dieser
Ausgabe:**

- Ausflug
- Lebensgeschichte
- Hilfe für pflegende Angehörige
- HAK Lienz
- Gruppensprecher-sitzung
- Info-Ecke/
Heizkostenzuschuss

Herausgeber:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfvereine und
-gruppen im Gesundheits-
und Sozialbereich

Anschrift:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz, E. v. Hibler-
straße 5, 9900 Lienz
Tel: 04852/606-290
Mobil: 0664/3856606
ZVR-Zahl: 602812356
DVR: 4002510

E-Mail-Adresse:

selbsthilfe-osttirol@kh-
lienz.at

Homepage:

www.selbsthilfe-osttirol.at



Der Druck erfolgt
mit freundlicher
Unterstützung der

INTERN

Ausflug Innergschlöß

Unser diesjähriger Ausflug führte uns für einige gemütliche Stunden ins Innergschlöß im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern, eines der schönsten Täler Osttirols.



Es war für die Teilnehmer eine wunderschöne Wanderung durch das Gschlößtal.

Vielfach wird diese Tour auch als Wanderung in den schönsten Talschluss der Ostalpen bezeichnet.

Die idyllisch gelegenen Almen von Außer- und Innergschlöß, der Blick auf den Großvenediger, die berauschenden Wasserfälle sowie der Frauenbrunnen werden uns lange in Erinnerung bleiben.

Der Sage nach soll das heilsame Wasser des Frauenbrunnens nicht nur Frauenleiden lindern, sondern

vor allem auch die Gesundheit der Augen fördern. Einige verweilten kurz bei der beeindruckenden Felsenkapelle welche 1688 errichtet und zwei Mal durch Lawinen zerstört wurde.

Ob zu Fuß, mit Pferdekutschen oder Bummelzug, unsere Mitglieder gelangten ohne größere Anstrengungen hinein in das Zentrum der Osttiroler Bergwelt.

Am Fuße des Großvenedigers mit dessen großartigen Gletscherflächen vor Augen, kehrten wir dann zu einem gemeinsamen Essen ins Alpengasthaus Innergschlöß ein.



KARL BADER

meine
lebens
geschichte

Irgendwann konnte ich nicht mehr. Immer schön lächeln, immer gerade gehen, immer so tun, als wäre nichts. Derweil hatte mich meine Alkoholsucht schon lange in die Knie gezwungen. Eines Tages war es soweit, ich wusste, dass ich entweder den harten Kampf gegen die Sucht aufnehmen oder mich zunehmend auf einen lebensgefährlichen Weg begeben würde.

Ich wählte am 8. Dezember 1992 die Variante eins, schafte es ohne Aufenthalt in einer Entzugsanstalt, nur mit homöopathische Mitteln. Doch es war unheimlich schwer mich von der Sucht zu befreien. Für mich war bis „zum Schluss“ ja nicht mein enormer Alkoholkonsum daran schuld, dass ich mich von Mal zu Mal körperlich und psychisch erbärmlicher fühlte. Das mag für Nichtalkoholiker skurril klingen, aber ich hatte tatsächlich nicht die leiseste Idee, dass der Alkohol meine furchtbaren Zustände hervorrief, sondern ich dachte vielmehr, dass ich einfach massive psychische Probleme hatte. Aber eben nicht durch den Alkohol bedingt. Doch als eines Tages eine sehr gute Bekannte aufgrund ihrer Alkoholprobleme in Behandlung ging, kam ich erst so langsam auf die Idee, dass es der Alkohol sein musste, der gerade mein Leben „auffrisst“.

SCHLEICHENDE ABHÄNGIGKEIT

Sie hatte sich schon einzuschleichen begonnen, als ich ein junger Mann gewesen war. Ich startete meine berufliche Laufbahn an der Quelle Alkohol, wurde Kellner im „Goldenen Adler“ in Innsbruck. Nach meiner Lehre ging ich in das renommierte Hotel Kaselsruhe am Venusberg in Bonn, machte viele Bekanntschaften mit Persönlichkeiten und verdiente sehr gut. An meinen freien Tagen ließ ich es ordentlich „krachen“, trank viel Alkohol und das Geld war entsprechend schnell dahin.

DER ALKOHOL REAGIERTE

In den Zwischensaisonen reagierte der Alkohol. Wann der Zeitpunkt da war, dass ich süchtig nach Alkohol wurde, weiß ich nicht. Es war ja ganz normal in aller Früh ein Bier zu trinken. Die anderen taten dies ja auch dachte ich. Während der Arbeit hielt ich mich allerdings zurück. Es war zwar sehr schwer, aber es ging damals noch einigermaßen. Irgendwann wollte ich nicht mehr Kellner sein und ging Anfang der 70er Jahre zur METRO in Rum und arbeitete dort als Abteilungsleiter. Das war für mich ein toller Job, denn bereits um 5.30 Uhr öffnete in der Markthalle das Gasthäusl. Da ging ein Bier nach dem anderen zum kleinen Gulasch. 1978 lernte ich eine Holländerin kennen und ging mit ihr in ihre Heimat.

HEIMLICHES TRINKEN

Gemeinsam führten wir ein kleines Cafe-Restaurant in Den Haag. Es ging sehr gut. Ich erlernte die dortige Sprache

und saß zudem an der Quelle Alkohol. Jeden Tag hatte ich meinen Alkohol-Spiegel, was meiner Partnerin aber gar nicht auffiel. Ich trank ja heimlich. 1985 ging ich wieder zurück nach Osttirol da es mir in Holland aus verschiedensten Gründen nicht mehr gefiel. Somit ging auch meine Partnerschaft in die Brüche. Ich begann in der Schweizerstube zu arbeiten. Nach Feierabend zog ich von einer in die andere Kneipe. Es hat mich ja niemand kontrolliert. In der Früh hatte ich natürlich immer einen furchtbaren „Schädel“ und eine Zunge, als wäre sie mit Pelz überzogen. Dann probierte ich vorerst mal, ob das Bier im Magen bleibt oder nicht. Meist wurde mir nicht schlecht. Dann ging es wieder und ich „tankte“ heimlich den Tag über nach und schaute sehr darauf, dass ich kerzengerade ging. Wenn mir jemand auf die Schulter geklopft hätte, wäre ich allerdings wohl auf der anderen Straßenseite gelandet.



BIER REICHTE NICHT MEHR

Später arbeitete ich in einem Cafe und anschließend machte ich den Messeverkauf für ein Osttiroler Unternehmen. Der Entzug wurde allerdings schlimmer. Wenn ich Kundschaft hatte, musste ich immer kurz mal aus dem Raum und einen Schluck aus meinem Flachmann nehmen damit ich die Gespräche weiterführen konnte. Einfach nur furchtbar. Seit dem besagten 8. Dezember 1992 trinke ich tatsächlich keinen Schluck Alkohol mehr und ging auch schon bald zu einer Selbsthilfegruppe, den Anonymen Alkoholikern. Im Jahr 2011 gründete ich mit Gleichgesinnten einen eigenen Verein zum Kampf gegen den Alkoholismus. Wir Alkoholkranken, die etwas gegen die Krankheit tun, wollten uns einfach nicht mehr verstecken. *A-h-A—Alkoholranke helfen Alkoholkranken, Jugendlichen und Angerhörigen*—so nennt sich der Verein. Jeden Montag von 19:00 bis 21:00 Uhr im 2. Stock des Vereinshauses der Stadt Lienz gibt es ein Treffen. Es werden auch Einzelgespräche angeboten. (Kontakt-Nr. 0676/5487599).



Als Kellner in jungen Jahren

IN 22 FILMEN DABEI

Sogar im Rahmen meiner Statistentätigkeit konnte ich in Sachen Alkohol bereits einem Schauspieler helfen. Das heißt, ich konnte ihm im Rahmen von Gesprächspausen bewusst machen, dass er ein Alkoholproblem hat. Ich gehe aber nicht missionieren, diese Gespräche ergeben sich einfach so. Seit 1998 bin ich Komparse und war bereits in 22 Filmen mit dabei. Nicht nur in Osttirol, sondern auch in Nordtirol etwa bei SOKO Kitzbühel. Es macht sehr viel Spaß und ist ein neues Hobby von mir.



**Karl Bader ist am 22. September um 16:00 Uhr zu Gast bei der Barbara Karlich-Show (ORF 2)
THEMA: „Meine geheime Sucht“**



Der größte Teil an Pflege- und Betreuungsleistung erfolgt über die Familien im häuslichen Bereich. Leistungen, die einerseits aus einer persönlichen Bestreben heraus passieren, um ein Leben im vertrauten familiären Umfeld längst möglich zu gewährleisten, andererseits stellen diese unbezahlten (unbezahlbaren) Leistungen den „Stabilisator“ dar, der es sichert, dass die Betreuung und

Angst, Panik, Depression und Selbsthilfe ist Unterrichtsthema in der HAK

Aufgrund seiner Erfahrung als Betroffener zeigt Wolfgang Rennhofer in Form seiner eigenen Lebensgeschichte die Ursachen, den Werdegang, jedoch auch die Möglichkeiten zur Besserung auf. Ihm ist wichtig, dass die Jugendlichen lernen wie sie sich vor psychischen Belastungen schützen und diese erkennen und wie sie sich gegenüber Menschen verhalten die „Anders“ sind.

In Form von kleinen Übungen können die Schüler die Macht ihrer eigenen Gedanken kennenlernen. Diese Erfahrung aus dem mentalen Bereich soll ihnen für ihre Zukunft helfen nach dem Spruch aus dem Talmud: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein

Fortbildung „Hilfe für Pflegende Angehörige“

**Pflegende Angehörige fordern oft sehr viel von sich selbst.
Der Kurs bietet praktische Hilfe,
zeigt aber auch notwendige Grenzen auf**

Pflege auch in Zukunft, trotz wachsendem „Markt“ finanzierbar bleibt. Wir in der Selbsthilfe sehen unseren Auftrag darin, gerade den Bereich der pflegenden Angehörigen dahingehend zu unterstützen, dass sie ihrer „Stabilisator Funktion“ für die Gesellschaft auch in Zukunft gewachsen sind.

Der große Erfolg der Fortbildungsreihe im letzten Jahr hat uns dazu veranlasst auch dieses Jahr am begonnen Weg festzuhalten. Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige soll zum einen Wissen vermitteln, zum anderen aber auch dem Erfahrungsaustausch dienen.

Dank der großzügigen Unterstützung zahlreicher Sponsoren aus dem öffentlichen und privaten

Bereich, konnten wir auch heuer ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammenstellen, welches alle wesentlichen Facetten der Pflege umfasst. Die Vortragende sind Spezialisten im eigenen Bereich und werden in einfachen theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen das nötige Know-how für die Betreuung- und Pflege zuhause vermitteln.

Ziel der Fortbildungsreihe ist es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, in kurzer Zeit und ohne großem finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfügung zu stellen, die bei der täglichen Arbeit Unterstützung und Sicherheit bieten soll.

Schicksal.“ Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer gibt den Jugendlichen einen Überblick über die Wirkung von Selbsthilfegruppen. Dabei betont sie immer, dass Menschen mit Behinderung oder Erkrankung noch immer eine sehr hohe, wenn auch andere Lebensqualität erleben können.

In den darauffolgenden Unterrichtsstunden wird von den Schülern unter der Leitung von Prof. Mag. Barbara Mattersberger, das Thema aufgearbeitet und gefestigt. Die Selbsthilfe Osttirol leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit unserer Zukunft – **der Jugend.**



Herbst 2014

Aktivitäten

⋮



03.10.
03./04.10.
09.10.
25.10.
29.10.
11./12.11.
08.12.
19.12.

Osttiroler Brustkrebstag/BKH Lienz, 16:00 Uhr
Seminar Dr. Gartner/„Das Abenteuer Selbsterkenntnis“ /WPH
Gruppenleitersitzung, Wohn- und Pflegeheim, 18:00 Uhr
Seminar Öffentlichkeitsarbeit mit Christine Brugger
Gehirn- und Weltschlaganfalltag, BKH Lienz
Seminar Dr. Harrer/Achtsamkeit im Alltag, Schloss Lengberg
Weihnachtsfeier /Kultursaal Debant, 15:00 Uhr
Adventsingen Klosterkirche St. Marien, 19:00 Uhr

FRISCHER WIND INS GRUPPENLEBEN

2. Gruppensprecher-Treffen Austausch tut gut.....

Oftmals geht es in der Selbsthilfe um schwierige und schmerzhaft Lebenssituationen. Schon allein die Zugehörigkeit zur Selbsthilfe Osttirol und der gegenseitig 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 Erfahrungsaustausch gibt es noch ganz viele ungeahnte Ideen und Möglichkeiten.

Bei diesem Austauschtreffen haben wir uns für neue und kreative Ideen geöffnet und erforscht, was unsere Zusammenarbeit bereichernder und spannender machen kann.



**Heizkosten-
zuschuss
2014/2015**

Info- Ecke

Das Land Tirol gewährt auch für die kommende Heizperiode 2014/15 einen einmaligen Heizkostenzuschuss **in Höhe von € 200,-** (pro Haushalt). Ansuchen dafür können ab sofort bis **30. November 2014** im Markt- bzw. Stadtgemeindeamt gestellt werden.

Antrags- bzw. zuschussberechtigter Personenkreis:

PensionistInnen mit Bezug der geltenden Ausgleichszulage
BezieherInnen von Notstandshilfe, Bevorschussung von Leistungen aus der Pensionsversicherung, Übergangsgeld nach Altersteilzeit
BezieherInnen von Rehabilitationsgeld
BezieherInnen von Pflegekarenzgeld
AlleinerzieherInnen mit mindestens einem im gemeinsamen Haushalt lebenden unterhaltsberechtigten Kind mit Anspruch auf Familienbeihilfe

Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften mit mindestens einem im gemeinsamen Haushalt lebenden unterhaltsberechtigten Kind mit Anspruch auf Familienbeihilfe

Für die Antragstellung gelten folgende Netto-Einkommensgrenzen:

€ 840,00 pro Monat für alleinstehende Personen
€ 1.270,00 pro Monat für Ehepaare und Lebensgemeinschaften
€ 200,00 pro Monat zusätzlich für jedes im gemeinsamen Haushalt lebende unterhaltsberechtigten Kind mit Anspruch auf Familienbeihilfe
€ 460,00 pro Monat für die erste weitere erwachsene Person i.H.
€ 310,00 pro Monat für jede weitere erwachsene Person im Haushalt

Das monatliche Einkommen ist ohne Anrechnung der Sonderzahlungen (13. und 14. Gehalt) zu ermitteln. Einkommen, die nur 12 x jährlich bezogen werden (Unterhalt, AMS-Bezüge, Pensionsvorschuss, Kinderbetreuungsgeld), sind auf 14 Bezüge umzurechnen.

Die Antragsvoraussetzungen müssen jeweils zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen.

Pensionisten mit Bezug der Ausgleichszulage, die im vergangenen Jahr einen Heizkostenzuschuss erhalten haben, müssen in diesem Jahr **keinen Antrag** stellen! Sie werden automatisch für den Zuschuss **berücksichtigt**.



sanimobil

lothar mair

Sanitätsfachhandel

Bozener Platz 2 | 9900 Lienz

www.sanimobil.at | T: 0664/5478282



crocstm

Joya
Das ultimative Schuhwerk!

Fußpflege Gabi

Gabriele Winkler
Schweizergasse 1
9900 Lienz
Tel.: 04852/62791



Zeit für Ruhe und Pflege

IMPRESSUM

Layout u. Gestaltung:

Kerstin Moritz, Brigitta Kashofer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Angaben u. Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

www.selbsthilfe-osttirol.at

Tel.: 04852-606-290 Mobil: 0664-3856606

Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Bürozeiten:

Mo - Fr 09.00 – 12.00 Uhr
nachmittags nach Vereinbarung

Redaktionsschluss:

für die nächste Ausgabe
15. 11. 2014