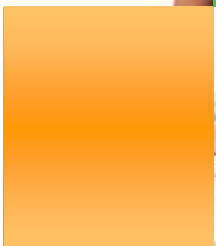
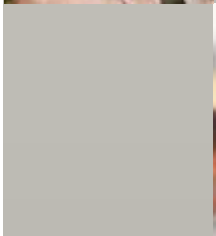
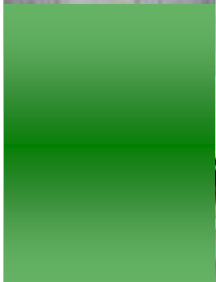
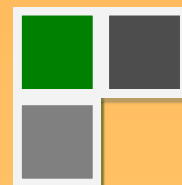


2016



JAHRESBERICHT 2016



INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	Seite	4
Das Team der Selbsthilfe Osttirol	Seite	6
Nachruf	Seite	8
Was bietet die Selbsthilfe	Seite	10
Aufgaben und Ziele	Seite	11
Was kann die Selbsthilfe leisten	Seite	12
Arbeitszeitaufwand	Seite	13
Finanzen	Seite	14
Gründungsarbeit	Seite	18
Qualitätssicherung	Seite	20
Unterstützung bestehender SHG´s	Seite	21
Informationen und Anfragen	Seite	22
Öffentlichkeitsarbeit	Seite	23
Aktivitäten	Seite	24
Projekte	Seite	26
Kooperation und Vernetzung	Seite	31
Veranstaltungen	Seite	34
Weiterbildung	Seite	42
Vorschau	Seite	44
Dank und Anerkennung	Seite	44
Aktivitäten im Überblick	Seite	45
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite	46

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



Gemeinsam Herausforderungen angehen

Information, Beratung, Unterstützung und Begleitung der verschiedenen Selbsthilfegruppen und -vereine im Bezirk Lienz – das sind die Kernaufgaben des Vereins „Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol“. Mit großem Engagement schafft der Verband eine Plattform für eine gemeinsame Interessensvertretung der verschiedenen Gruppen in Osttirol und ist somit eine wichtige Säule im Gesundheits- und Sozialsystem unseres Landes.

Ich gratuliere der Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol, zum Jahresbericht 2016. Einmal mehr zeigt er die beeindruckenden Leistungen und die Bedeutung des Wirkens der Osttiroler Selbsthilfevereine auf. Freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen zur gemeinsamen Bewältigung von gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen sind echte Hilfe zur Selbsthilfe und tragen zu einem hervorragenden Gesundheitssystem in Tirol bei. Durch die Unterstützung in den Selbsthilfegruppen erfahren die Betroffenen, dass gemeinsam schwierige Lebenssituationen leichter zu bewältigen sind. Als Gesundheitslandesrat ist es mir ein besonderes Anliegen, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Zweigvereins und seiner einzelnen Gruppen ein herzliches Dankeschön auszusprechen. Ihr unermüdlicher Einsatz im Dienste der Mitmenschen ist vorbildlich und verdient höchste Anerkennung. Ich wünsche allen Helferinnen und Helfern auch weiterhin viel Freude, Mut und Kraft für ihre herausfordernde Tätigkeit.

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



Liebe Leserinnen und Leser!

Die Selbsthilfe Osttirol kann seit eineinhalb Jahrzehnten auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken. Das Angebot von zwischenzeitlich über 50 Selbsthilfegruppen und über 5.000 betreuten KlientInnen 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.

Die diesbezüglich im Jahre 2016 stattgefundene Zertifizierung ist sicherlich bleibender Verdienst der, leider viel zu früh verstorbenen Pionierin der Osttiroler Selbsthilfe, Christl Rennhofer-Moritz, der wir ein ehrendes Gedenken bewahren.

Wie 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 sowie für die Selbsthilfegruppen herzlich zu bedanken.

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



Sehr geehrte Damen und Herren, geschätzte VertreterInnen der Selbsthilfegruppen in Osttirol!

Der vorliegende Jahresbericht beinhaltet eine Zusammenfassung aller Aktivitäten und Projekte, welche im vorangegan-

genen Vereinsjahr erfolgreich zum Abschluss gebracht werden konnten. Allen voran die Zertifizierung des BKH Lienz zum ersten selbsthilfefreundlichen Krankenhauses in Tirol. Das Jahr 2016 hat unserem Verein aber auch vor Augen gehalten, dass Licht und Schatten mitunter sehr nahe beieinander liegen. So wurde das Vereinsjahr 2016 überschattet vom plötzlichen Tod unserer Geschäftsstellenleiterin Christl Rennhofer-Moritz, die nach kurzer, schwerer Krankheit viel zu früh von uns gehen musste.

Was bleibt von Christl Rennhofer Moritz ist eine stabile und zukunftsweisende Selbsthilfeorganisation in Osttirol, der sie jahrelang ihren Stempel aufdrückte. Christl war unermüdlich in Belangen der Selbsthilfe aktiv und konnte vielen Menschen Mut und Zuversicht vermitteln. Sie wusste immer, was nötig war und kannte keine Barrieren, wenn es darum ging Hilfe und Unterstützung zu erwirken.

Was bleibt von Christl Rennhofer-Moritz ist ihr Vermächtnis für die Selbsthilfe, den von ihr geebneten Weg weiterzugehen und der Zukunft mit angemessenen Strategien zur Sicherung der Daseinsvorsorge im Bezirk zu begegnen, sowie als starker Partner im Gesundheits- und Sozialbereich zu fungieren.

Was bleibt von Christl Rennhofer-Moritz ist die Etablierung eines autonomen Zweigvereines Selbsthilfe Osttirol, die Auszeichnung des BKH Lienz zum ersten Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses in Tirol, die Installierung von 55 Selbsthilfegruppen, eine eigenen Geschäftsstelle im BKH Lienz mit 2 Mitarbeiterinnen, ausreichend Büro- und Gruppenräumlichkeiten, ein gut besuchtes Kontaktcafé, eine Tirol weit einzigartiger Selbsthilfetag, welcher sich heuer zum 8. Mal jährt, ihre gute Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Südtirol, die Mitentwicklung eines Pflegeprojektes zur Unterstützung pflegender Angehöriger, zahlreiche themenspezifische Veranstaltungen in Kooperation mit den MitarbeiterInnen des BKH Lienz, einer exzellenten Vernetzung im Bezirk und darüber hinaus und noch so vieles mehr.

Was bleibt von Christl Rennhofer-Moritz ist die Erinnerung an eine Frau, die die Menschen liebte, und sich für sie engagierte. Die ihrer Familie eine liebevolle und umsorgende Tochter, Ehefrau, Mutter und Großmutter war und deren Wohlergehen für sie immer Priorität hatte. Was bleibt ist die Erinnerung an eine Frau, die

gerne lachte, die einfach nur Mensch war und deren Andenken wir in Ehren halten.

So darf ich an dieser Stelle allen Menschen danken, die Christl Rennhofer-Moritz auf ihrem erfolgreichen Lebensweg begleiteten und unterstützten.

Mit der Nachbesetzung der Leitung der Geschäftsstelle durch Wolfgang Rennhofer, konnte ganz im Sinne von Christl Rennhofer Moritz, eine optimale Nachfolgelösung getroffen werden. Wolfgang Rennhofer, der beim ÖZIV-Tirol als Coach und Berater tätig war, hat mit seiner verstorbenen Gattin Christl die Selbsthilfe in Osttirol aktiv mit aufgebaut.

Er ist Vorstandsmitglied des Dachverbandes der Selbsthilfe Tirol und Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Osttirol. Außerdem ist er Leiter von zwei Selbsthilfegruppen. Seine 14-jährige Erfahrung beim ÖZIV-Tirol als Coach und Berater wird Wolfgang Rennhofer aktiv in die Arbeit als Geschäftsstellenleiter einbringen und die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Osttirol strategisch und operativ mitgestalten. Durch die Anpassung der Stellenbeschreibungen für die MA der Geschäftsstelle, wurden die Aufgaben klar geregelt, sodass eine gut strukturierte Koordination aller Vereinstätigkeiten gesichert ist.

Für das Jahr 2017 haben wir uns viel vorgenommen. So wird das erfolgreiche Pflegeprojekt weitergeführt. Zahlreiche Veranstaltungen sind geplant oder wurden bereits sehr erfolgreich umgesetzt. Spannend wird die strategische Arbeit zur Verbesserung nachhaltiger Selbsthilfeangebote. Eine Befragung aller Gruppen mittels standardisiertem Fragebogen ist bereits in Arbeit. Parallel dazu wird sich der Vorstand mit der Erarbeitung einer Gesamtstrategie für die weitere Verankerung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich Osttirol befassen.

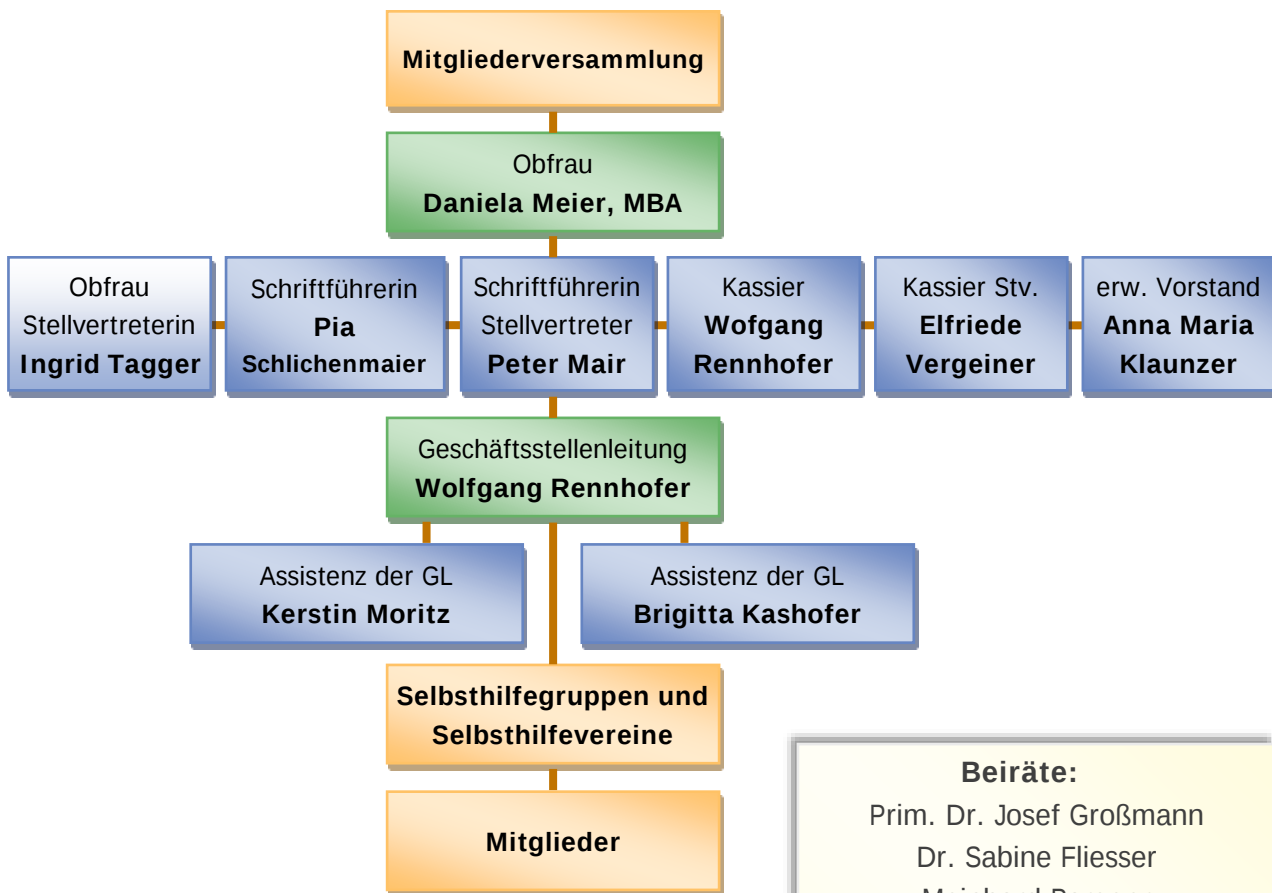
Der 8. Selbsthilfetag wird im November dieses Jahres stattfinden. Die diesbezügliche Organisation ist nahezu abgeschlossen. Erstmals wird dieser 8. Selbsthilfetag in den Räumlichkeiten der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz stattfinden, wodurch Synergien gut genutzt werden können.

Abschließend gilt mein Dank allen System- und Vernetzungspartner für die gute Zusammenarbeit. Allen voran den Fördergebern, den MitarbeiterInnen 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.

Ihre Obfrau Daniela Meier, MBA

DAS TEAM DER SELBSTHILFE



Beiräte:

Prim. Dr. Josef Großmann
Dr. Sabine Fliesser
Meinhard Pargger
Prim. Dr. Martin Schmidt
Mag. Rudolf Schwarzer

Rechnungsprüfer:

Christian Kraler
Petra Schieder

Unser Vorstand

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



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

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



Bis zu ihrem Ableben am 06. August 2016 wurde die Geschäftsstellenleitung Christine Rennhofer mit 10 Wochenstunden über den Zweigverein geringfügig beschäftigt.
Die Lohnkosten von Kerstin Moritz (20 Wochenstunden) sowie Brigitta Kashofer (40 Wochenstunden) werden vom Gemeindeverband BKH Lienz übernommen.

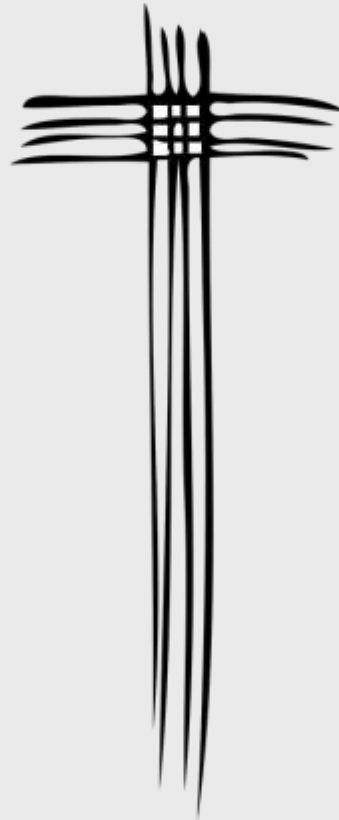
Das BKH Lienz unterstützt, in enger Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen des Bezirkes neben der Behandlung von Krankheiten auch die Prävention, Gesundheitsförderung und Nachbetreuung. Damit sichert der Gemeindeverband BKH Lienz die Weiterführung der Selbsthilfeunterstützung im Bezirk auch für die Zukunft.

Nach dem Ableben unserer Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz übernahm Wolfgang Rennhofer interimsmäßig und ehrenamtlich bis 31.12.2016 die Leitung der Geschäftsstelle und führt ab 1.1.2017 in geringfügiger Beschäftigung die Agenden der Geschäftsstellenleitung weiter. Rennhofer, der beim ÖZIV-Tirol als Coach und Berater tätig war, hat mit seiner verstorbenen Gattin Christl die Selbsthilfe in Osttirol aktiv mit aufgebaut.

Er ist Vorstandsmitglied des Dachverbandes der Selbsthilfe Tirol und Vorstandsmitglied der Selbsthilfe Osttirol. Außerdem ist er Leiter von zwei Selbsthilfegruppen. Seine 14-jährige Erfahrung beim ÖZIV-Tirol als Coach und Berater wird Rennhofer aktiv in die Arbeit als Geschäftsstellenleiter einbringen und die Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Osttirol strategisch und operativ mitgestalten.

Christl Rennhofer-Moritz

***16.11.1947 † 06.08.2016**



***Du hast den Lebensgarten verlassen,
doch deine Blumen blühen weiter***

HERZLICHEN DANK
für die große Anteilnahme

Wir haben mit ihr eine wertvolle, hoch engagierte
und treue Mitarbeiterin, Kollegin und Freundin verloren.
Wir werden ihr stets ein ehrendes
Andenken bewahren.

SELBSTHILFE TIROL Zweigverein OSTTIROL
Vorstand und Mitarbeiterinnen

Nachruf an Christl Rennhofer-Moritz

„Dein Wirken hier im Haus und in der Selbsthilfe“

Christl war vielen im Haus eine wichtige Partnerin im Sinne einer ganzheitlichen, umfassenden Versorgung unserer Patientinnen und Patienten.

Sie war eine Frau, die nicht nur gute Ideen gehabt hat, sie hat auch für deren Realisierung gekämpft – mit einem unglaublich langen Atem und einem sehr guten Gespür für Netzwerke. Sie hat sich nicht mit Erklärungen aufgehalten, warum etwas nicht geht, sondern stets nach Wegen gesucht, wie etwas möglich wird.

Christl wollte vor allem „HELFEN“ – in allen Ausprägungen und auf eine sehr persönliche Art und Weise - ob durch Bewusstseinsbildung, die Gründung von Selbsthilfegruppen, oder Beratung und Information. Persönlich (und weit über den Aufgabenbereich der Selbsthilfe hinaus) hat sie sich auch für einzelne Menschen oder Familien in Notlagen eingesetzt, vor allem dann, wenn sich sonst niemand zuständig fühlte.

Sie wollte – fast um jeden Preis – Lücken schließen. Die hohe Zahl der Selbsthilfegruppen zeigt, dass Lücken im Versorgungs- und Betreuungsangebot ihr keine Ruhe gelassen haben. Im Gleichnis vom barmherzigen Samariter war sie dabei weder der Samariter noch der Wirt – sie ist zwischen diesen beiden hin und her gependelt, hat den Samariter motiviert und in seiner Arbeit bestärkt und dem Wirt hat sie ein größeres Zimmer und einen Preisnachlass abverhandelt. Der Wirt war dabei nicht immer nur begeistert, kann man sich vorstellen.

Nicht immer ist alles ganz ohne Spannungen abgelaufen – das liegt auch in der Natur der Sache. Vor Konflikten hat Christl sich nie gescheut - aber sie hat nicht nur gefordert, sie hat auch zugehört. So wurde aus manchmal holprigen Anfängen ein tragfähiges Miteinander, das nicht nur Arbeit machte sondern auch Freude bereitete.

Was ist entstanden und was wird bleiben?

Christl hat nicht nur Gruppen gegründet, sie hat auch eine sehr leistungsfähige professionelle Struktur in Form des Zweigvereins und seines Vorstandes aufgebaut. Das größte Kompliment für ihre Arbeit ist in diesem Zusammenhang, dass

diese Struktur stabil und beständig nicht nur weiterarbeitet, sondern sich dynamisch weiterentwickeln kann. Sie war nicht nur eine Frau mit guten Ideen, sie war auch eine sehr gute Organisatorin und Managerin. Danke für das Rankgerüst, das du hier geschaffen hast.

Christl hat Interdisziplinarität und Multiprofessionalität in der Versorgung zu einer scheinbar selbstverständlichen Herangehensweise werden lassen. Sie hat Netzwerke über Abteilungen und Organisationsgrenzen hinweg aufgebaut. Dieses Miteinander im Rahmen der Selbsthilfe gibt uns eine Idee davon, was zukünftig von uns allen gefordert werden wird unter Stichworten wie „integrierte Versorgung“ oder „Patientenorientierung“. Danke für diese Trittsteine in Richtung Zukunft.

Christl hat PR und Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe ausgebaut und weiterentwickelt zu einer partnerschaftlichen PR für das gesamte BKH. Danke für die vielen Kilometer die du hier auch für uns abgespult hast.

Was mir sehr viel Respekt abgerungen hat, ist, wie Christl mit ihrer Erkrankung umgegangen ist. Die Kämpferin, die grundsätzlich so lange gekämpft hat, bis etwas in ihrem Sinne entschieden war, hat ohne zu verzweifeln angenommen, was nicht änderbar war. Ihren Gestaltungswillen hat sie aber nicht aufgegeben – im Gegenteil. Ihren Abschied hat sie bis ins Detail, voller Sorge und Liebe für die Ihren, gestaltet. Die Aufmerksamkeit und Energie auf das zu legen, was beeinflussbar ist, und sich nicht damit aufzuhalten, nicht-Änderbares zu beklagen – darin bist du mir ein Vorbild.

Ich bin sehr froh, dass wir noch gemeinsam die Zertifikatsverleihung gefeiert haben – der letzte große Trittstein, den du gelegt hast für eine gute Zukunft „Deiner“ Selbsthilfe. Als Mensch wirst du vielen sehr, sehr fehlen, als Organisatorin hast Du dafür gesorgt, dass die, die Dein Erbe weitertragen gut gerüstet sind.

**Christl – Danke
und ruhe in Frieden!**
Mag. Helene Brunner
Verwaltungsleitung
BKH Lienz



WAS BIETET DIE SELBSTHILFE?

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?

Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit und ermöglichen so ein authentisches, wechselseitiges Verstehen. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Verbesserung beizutragen.

Selbsthilfe basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst und entsteht immer dort, wo Menschen versuchen, ihre Lebensprobleme zu meistern.

Sie will mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

Daher sind Selbsthilfegruppen eine wesentliche Ergänzung zu professionellen Hilfen.

Grenzen der Selbsthilfe?

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

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

- Die Gruppe trifft sich regelmäßig, meist einmal pro Woche, manchmal aber auch nur ein- oder zweimal im Monat
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos
- Die Gruppengröße hängt ab von den Zielen
- Um einen intensiven Prozess zu erreichen, entscheiden sich viele Gruppen für eine überschaubare Mitgliederzahl
- Experten wirken in der Gruppe nicht mit, es sei denn, die Gruppe bittet sie ausdrücklich für einzelne Treffen hinzu
- Manchmal geht die Initiative auch von professionellen HelferInnen aus
- Diese unterstützen die Selbsthilfegruppe in der Startphase. Aber auch sie wirken bei der eigentlichen Gruppenarbeit nicht mit
- Jede/r ist in der Gruppe gleichberechtigt und bringt sich mit seinen persönlichen Sorgen und Ansichten ein. In aller Regel arbeiten Selbsthilfegruppen daher ohne feste GruppenleiterInnen (der/die GruppensprecherIn ist für die Selbsthilfe Osttirol Ansprechperson in organisatorischen Fragen)
- Für vertrauensvolle Gespräche ist Verschwiegenheit wichtig



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 Sozialspengeln 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

WAS KANN DIE SELBSTHILFE LEISTEN?



Der große Erfolg der Selbsthilfe Osttirol in seiner Entwicklung beruht auf die Leistungen vieler engagierter Betroffenen, ihren Angehörigen sowie den bürger- und patientenorientierten Akteuren der sozialen und gesundheitlichen Versorgung. Selbsthilfe bedeutet, die individuelle Fähigkeit zu haben, um Probleme, den Alltag selbständig und autonom zu bewältigen. In der Selbsthilfegruppe können durch die gegenseitige Selbsthilfe Menschen diese individuelle Fähigkeit erlernen.

Durch die Entwicklung der Bevölkerung (demografischer Wandel) steht die Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung aktuellen und zukünftigen Herausforderungen gegenüber. Ein wesentlicher Faktor ist die Zunahme des älteren Bevölkerungsteils mit chronischer Erkrankung der zunehmend steigt, sowie auch der steigende Bedarf an Pflege. Dem gegenüber stehen die abnehmenden Betreuungspotenziale mit seinen finanziellen Ausgaben.

Durch seine anerkannten Potentiale, wird die Selbsthilfe in den nächsten Jahrzehnten zu einer Notwendigkeit werden. Handlungsfeld ist hier nicht nur das Gesundheitswesen, sondern auch die soziale, und psychosoziale Selbsthilfe (Armut, Unterstützung von ressourcenschwachen Familien, Kinder und Jugendliche). Gesundheitliches und Soziales sind untrennbar miteinander verknüpft, da sie sich gegenseitig beeinflussen.

Was kann die Selbsthilfe leisten? Kann sie das Gesundheitssystem entlasten? Um diese Fragen zu beantworten braucht es vorher Antworten auf Fragen wie „Was braucht die Selbsthilfe und die engagierten Menschen in den Gruppen, um die Aufgaben und Probleme der Zukunft zu bewältigen?“ Oder „Wie kann die Selbsthilfe den aktuell stattfindenden Generationswechsel bewältigen? Umgang mit den neuen Medien, Einbindung von jungen Menschen?“

Als Selbsthilfeunterstützung sehen wir uns in der Aufgabe die Bedürfnisse in den Selbsthilfegruppen abzuklären, damit wir gemeinsam Antworten auf diese vielen Fragen finden. Erst dann sind wir in der Lage passende Maßnahmen und Angebote wie Fortbildungen, Veranstaltungen, Finanzierungen, Anpassungen, usw. für unsere Mitglieder zu entwickeln.

Der Vorstand des Zweigvereins Selbsthilfe Osttirol und das Büro-Team haben gemeinsam einen Fragebogen entwickelt, der Antworten auf die bereits benannten und weiteren wichtigen Fragen gibt. Um ein aussagekräftiges Ergebnis erzielen zu können bitten wir alle Gruppensprecher diesen Fragebogen genau und wahrheitsgetreu anzukreuzen. Euer Feedback, Lob und Kritik, sowie Verbesserungsvorschläge sind uns wichtig, damit wir uns für die Zukunft – mit euch vorbereiten können.

Ich danke euch für das bisherige Vertrauen, euren hervorragenden Leistungen in eurer Gruppe und für die gemeinsame zukünftige Arbeit. Die Selbsthilfe stiftet mit und durch euch Nutzen!

Wolfgang Rennhofer
Geschäftsstellenleitung der Selbsthilfe Osttirol

ARBEITSZEITAUFWAND

Arbeitszeitaufwand 2016 der Geschäftsstelle

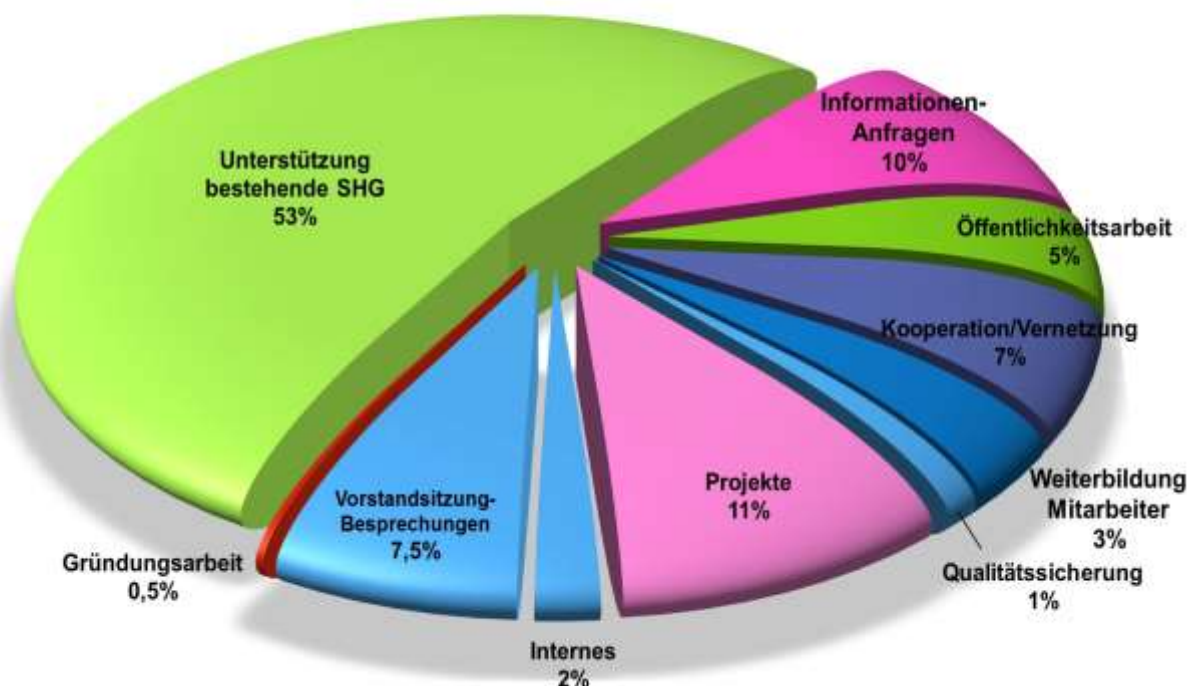
Die Tätigkeit der Unterstützungsstelle wird in folgende Kategorien mit dementsprechendem Arbeitszeitaufwand eingeteilt:

Bereich	Zeitaufwand (min)	
Gründungsarbeit	455	
Unterstützung best. SHG	95.350	
Informationen/Anfragen	18.035	
Öffentlichkeitsarbeit	9.355	
Kooperation/Vernetzung	12.635	
Weiterbildung Mitarbeiter	6.465	
Qualitätssicherung	2.195	
Projekte	19.245	
Internes	3.670	
Vorstand/Bespr./Sitzungen	13.980	
Gesamt:	181.385	104%
Soll 2016	174.165	100%

Gesamtanzahl der
Beratungen/Anfragen

telefonisch
persönlich
per E-Mail

1.654



FINANZEN

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	€ 53.410,00
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Büromiete im BKH-Lienz Räumlichkeiten Schwesternheim	€ 3.500,00 € 4.200,00
Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH	Referentenhonorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbst- hilfegruppen	€ 4.000,00

JAHRESFINANZBERICHT EINNAHMEN

2016

Selbsthilfe Osttirol

Sub. Land Tirol	Sub. Stadt Lienz	Sub. Nussdorf/Debant	Sub. Sillian	TGKK
16.500 €	8.500 €	700 €	500 €	5.500 €
0%	-6%	0%	0%	83%

Gesamtsumme der Subventionen (inkl. Projekte): 40.200,00 €

METRIK	BERICHTSJAHR (2016)	VORJAHR (2015)	% ÄNDERUNG	3-JAHRES-TREND
Durchlaufer	6.230,00 €	1.100,00 €	↑ 466%	
Habenzinsen	1,44 €	1,36 €	↑ 6%	
Kostenrückerstattung	435,10 €	700,40 €	↓ -38%	
Selbstkostenanteil	232,50 €	352,50 €	↓ -34%	
Spenden&Eigenleistung	316,60 €	2.660,53 €	↓ -88%	
Sponsoren	1.009,00 €	10.450,00 €	↓ -90%	
Sponsoren Andere	0,00 €	0,00 €		
Sub. Land Tirol	16.500,00 €	16.500,00 €	→ 0%	
Sub. Stadt Lienz	8.500,00 €	9.000,00 €	↓ -6%	
Sub. Nussdorf/Debant	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Sub. Sillian	500,00 €	500,00 €	→ 0%	
Gesundheit Österreich	0,00 €	5.000,00 €	↓ -100%	
TGKK	5.500,00 €	3.000,00 €	↑ 83%	
Rückvergütungen	100,00 €	257,55 €	↓ -61%	
GV Bezirksaltenheim	0,00 €	0,00 €		
Projekt-Subventionen:	0,00 €	0,00 €		
Land Tirol	7.000,00 €	0,00 €		
AK Arbeiterkammer	1.500,00 €	0,00 €		

Ausgaben

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

2016

Selbsthilfe Osttirol

Mitgliederbetreuung	Subventionen an SHG	Ankündigungen Osttiroler Bote	Miete & Reinig. SH-Treff	Diverses
4.336,41 €	3.847,19 €	1.761,03 €	2.243,00 €	3.078,90 €
Sommerausflug Weihnachtsfeier Mitgliederversammlung				Kopien / Fleyer Seminare Info-Veranstaltungen
GESAMTSUMME: 15.266,53 €				

METRIK	BERICHTSJAHR (2016)	VORJAHR (2015)	% ÄNDERUNG	3-JAHRES-TREND
Spenden aus Benefiz	0,00 €	1 100,00 €	↓ -100%	
Ausstattung	1 706,14 €	325,05 €	↑ 425%	
Bankspesen	181,52 €	214,12 €	↓ -15%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	→ 0%	
Büromaterial	1 104,35 €	429,54 €	↑ 157%	
Durchlauf	6 230,00 €	1 100,00 €	↑ 466%	
Fortbildung Mitarbeiter	2 088,68 €	1 320,28 €	↑ 58%	
Gebühren	0,00 €	0,00 €		
Gebrauchsgüter	269,39 €	280,80 €	↓ -4%	
Gehälter	3 325,76 €	5 683,72 €	↓ -41%	
Gruppenunterstützung	10 930,12 €	10 567,96 €	↑ 3%	
Instandhaltung	159,19 €	547,70 €	↓ -71%	
Mitgliederbetreuung	4 336,41 €	4 476,04 €	↓ -3%	
Öffentlichkeitsarbeit	3 287,49 €	951,30 €	↑ 246%	
Postgebühren	229,52 €	119,08 €	↑ 93%	
Projekte	8 230,46 €	18 596,25 €	↓ -56%	
Reisekosten	2 117,52 €	2 081,79 €	↑ 2%	
Seminar-Gästebetreuung	0,00 €	21,30 €	↓ -100%	
Sozialversicherung	163,02 €	227,61 €	↓ -28%	
Telefonkosten	453,88 €	608,45 €	↓ -25%	
Versicherungen	472,78 €	472,78 €	→ 0%	
Webkosten	235,20 €	321,60 €	↓ -27%	
GESAMT:	46 241,43 €	50 165,37 €	↓ -8%	

Posten**Stand per 01.01.2016**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	102,41
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	54,53
Andere	-
Summe Posten	156,94 €

Geschäftsvorgänge

Einnahmen 2016	48 524,64
Forderungen	-
Summe der Geschäftsvorgänge	48 524,64 €

Andere Posten

Andere	-
Summe anderer Posten	- €

Summe	48 681,58 €
--------------	--------------------

Posten**Stand per 31.12.2016**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	2 381,18
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	58,97
Summe aktueller Verbindlichkeiten	2 440,15 €

Verbindlichkeiten

Ausgaben 2016	46 241,43
Verbindlichkeiten	-
Summe Verbindlichkeiten	46 241,43 €

Zweckgewidmete Rücklage

Rücklage für den Selbsthilfetag 2017 (gebildet aus den erübrigten Gehältern durch die Nichtnachbesetzung der Geschäftsstelle nach Todesfall "415,72 x 5" - Neunachbesetzung ab 1.01.2017)	2 078,60
	- €

Summe	48 681,58 €
--------------	--------------------

GESAMT BILANZ SALDO 2016**- €**

Unter der Wahrung der Vereinsinteressen, Einhaltung der finanziellen Verpflichtungen, sowie der Verbuchung der offenen Forderungen und Verbindlichkeiten ergibt sich eine Übereinstimmung von Aktiv- und Passivseite der Buchführung 2016.

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.

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 aber dazu 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 2016 wurde die **Selbsthilfegruppe „SchmerzLOS“** gegründet und in den Zweigverein aufgenommen werden. Es wurde organisatorische und administrative Unterstützung mit unterschiedlichem Zeitaufwand bei den Gründungen geleistet.



Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Eine neue Selbsthilfegruppe macht sich dafür stark, gemeinsam gegen den Schmerz anzukämpfen.

Die Leitung der Gruppe hat die Lienzerin Daniela Agu übernommen. Die Mutter dreier Kinder kann aus eigener Erfahrung sagen, welch große Herausforderung der Kampf gegen chronische Schmerzen im Alltag darstellt. „Vor knapp einem Jahr haben meine Schmerzen in phasenweise kaum ertragbaren Ausmaßen und damit mein Weg durch viele Arztpraxen begonnen, immer auf der Suche nach der Ursache meiner Erkrankung.“ Chronische Schmerzen belasten, körperlich ebenso wie psychisch: „Zum einen wirken sie wie regelrechte Energiefresser. Man fühlt sich erschöpft, schwunglos, das gesamte Leistungsvermögen kann beeinträchtigt sein. Andererseits belasten Schmerzen auch die Psyche.

Chronischer Schmerz führe außerdem dazu, dass Betroffene empfindlicher und gereizter reagieren, dass sich die Stimmungslage verändere und man am sozialen Leben oft nicht mehr so teilhaben könne wie früher.

„Chronischer Schmerz muss aber nicht kampflos hingenommen werden!“, hält Gruppenleiterin Daniela Agu fest. Neben den medikamentösen Möglichkeiten der Schulmedi-

zin und verschiedenen Therapien zur Linderung der Beschwerden sei vor allem der Austausch mit anderen Betroffenen ein wichtiger Faktor im Umgang mit der Krankheit. „Nur Betroffene wissen, wie es ist, mit chronischem Schmerz zu leben. Der Austausch in der Gruppe kann dazu beitragen, mit der eigenen Lebenssituation besser zurecht zu kommen. Hier kann man sich auffangen lassen, einander eine Stütze sein, sich gegenseitig motivieren“, definiert sie die Vorteile der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als eine Chance auf mehr Lebensqualität.

**Dein Schmerz von heute
ist deine Stärke von morgen**

Sie selbst hat, entsprechend ihrem Motto „Finde heraus, was funktioniert, und mach was daraus!“, viele Wege beschritten, mit ihrer Erkrankung besser umzugehen. „Der Umgang mit chronischem Schmerz ist für mich vergleichbar mit dem Bauen eines Legohauses – ein Legobaustein auf den anderen. Ich habe für mich vieles entdeckt und herausgefunden. Die Palette reicht von der richtigen Atemtechnik, über lösungsorientiertes Arbeiten, positive Selbstbeeinflussung bis hin zur Entscheidung, auch einmal Nein sagen zu können!“ Ihre Erfahrungen und ihr Wissen will sie mit Betroffenen bei den Gruppentreffen teilen.



Daniela Agu, Leiterin der Selbsthilfegruppe „SchmerzLOS, mit Christl Rennhofer-Moritz

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, Presseminare, 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



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



Informationen 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 konnte zielorientiert geholfen werden.

Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen im Jahr 2016

telefonisch
persönlich
per E-Mail

1.654

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 Selbsthilfe-Büro 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, 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

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 der SELBSTHILFE



AKTIVITÄTEN der SELBSTHILFE

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 1.826 Interessierte im Jahr 2016 erreicht werden.

Gruppensprechertreffen

Oftmals geht es in der Selbsthilfe um schwierige und schmerzhaftes 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. 2014 haben wir uns bei diesem Austauschtreffen für neue und kreative Ideen geöffnet und erforscht, was unsere Zusammenarbeit bereichernder und spannender machen kann.



Mitgliederversammlung

Bei der Mitgliederversammlung am 18. März standen nach drei Jahren Neuwahlen an. Obfrau Daniela Meier wurde als Obfrau bestätigt. Von einem aktiven Jahr der Selbsthilfe Osttirol berichtete Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz im Festsaal des Wohn- und Pflegeheimes Lienz. Durch den Selbsthilfetag und zahlreiche Informationsveranstaltungen erfolgte eine flächendeckende Informationsweitergabe sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Arbeitsschwer-

punkte werden wesentlich von den Bedürfnissen der einzelnen Gruppen und ihrer Mitglieder beeinflusst. Selbsthilfegruppen ergänzen das Angebot der professionellen Versorgung. 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 Tiroler Gebietskrankenkasse als Teilsponsor des Buffets, sowie der Felbertauern AG für den Beitrag zu den Druckkosten 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 2016 HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige der Selbsthilfe Osttirol bezog sich im Herbst 2016 speziell auf die Erkrankung „Demenz“ und die Herausforderungen für Betroffene und pflegende Angehörige.

Wir richten unseren Fokus vorrangig darauf, 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 vorauszusehen, 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.





**Selbsthilfe
freundliches Krankenhaus**
eine Auszeichnung der



BKH Lienz

Erstes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ in Tirol

Das Bezirkskrankenhaus Lienz hat sich erfolgreich um die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ beworben. Am Montag, 4. Juli 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.

Begleitet wurde der Prozess von Prof. Dr. Siegfried Walch, Department für Sozial- und Gesundheitsmanagement MCI Innsbruck. Dieser betonte, dass das Arbeiten an einer neuen Kultur des Gesundheitswesens immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Bei der feierlichen Verleihung überreichte die Präsidentin des Dachverbandes der Selbsthilfe Tirol Maria Grander die Urkunde an Obmann BR Dr. Andreas Köll, Verwaltungsleiterin Mag. Helene Brunner sowie dem ärztlichen Leiter Primar Dr. Andreas Mayr.



V.l.n.r: Prof. Dr. Siegfried Walch, Präsidentin Maria Grander, GS-Leiterin Rennhofer Christine, VW-Leitung Mag. Helene Brunner, Obfrau Daniela Meier MBA, Primar Dr. Andreas Mayr, Verbandsobmann BR Bgm. Dr. Andreas Köll



**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 Modellprojekt „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 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 verbunden 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 / während einer Behandlung bereits Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe erhalten. Auch wissen sie, wo sie nach der Entlassung weitere Hilfe vor Ort finden können. Alle Betroffene, die von Seiten des Krankenhauses auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden, bewerten diesen Hinweis positiv und geben diese Erfahrungen weiter.



WHO „HEALTH 2020“

Selbsthilfe als Best-practise-Beispiel

Im BKH Lienz fand ein Treffen mit Dr. Erio Ziglio (Direktor Europäisches Büro für Investition für Gesundheit und Entwicklung, Weltgesundheitsorganisation, Venedig), Prof. Flavio Lirussi (WHO-Berater), der Leitung des BKH Lienz, der Selbsthilfe Osttirol (Vorstandsmitgliedern, Mitarbeitern sowie einigen Gruppenleitern) betreffend WHO „Health 2020“, statt. Die Selbsthilfe sollte in der Studie als Best-practise-Beispiel präsentiert werden.

Weltgesundheitsorganisation



Der Abschlussbericht steht in Zusammenhang mit Bemühungen europäischer Länder, ihre Politik und Programme zur Umsetzung von „Health 2020“ aufeinander abzustimmen. Health 2020 wurde vom Regionalkomitee der WHO Region Europa im September 2012 übernommen. Der strategische Fokus liegt darauf, die Gesundheit für alle zu verbessern und zielt darauf ab, Ungleichheiten durch bessere Steuerung und Planung von Gesundheit zu reduzieren. Zusätzlich zu diesen beiden strategischen Zielen wurden in Health 2020 vier Querschnittsmaterien definiert, die für die erfolgreiche Implementierung kritisch sind.

Dabei handelt es sich um:

- 1) Investieren in Gesundheit als lebenslanger Prozess und Stärkung/Ermächtigung der Menschen
- 2) Europas gesundheitliche Hauptherausforderungen bewältigen
- 3) Stärkung folgender Bereiche: Personenzentrierte Gesundheitssysteme, Leistungsvermögen der öffentlichen Gesundheitsversorgung, die Notfallbereitschaft, Überwachung und Gefahrenabwehr durch öffentliche Gesundheitssysteme
- 4) Schaffung resilienter Gesellschaften und unterstützender Umfelder

Die Fallstudie Lienz wird im Bericht eines der praktischen Beispiele sein, die zeigen, wie individuelle Resilienz aber auch die Resilienz der Gesellschaft gestärkt und die Gesundheitsauswirkungen verbessert werden können.



V.l.n.r.: Prof. Flavio Lirussi, Obfrau Daniela Meier MBA ,
Dr. Erio Ziglio und VW-Leiterin Mag. Helene Brunner

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.



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 Veranstaltungs- 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.



Lebe. Besser. Länger.

Tiroler Gesundheitsziele

Mit den Tiroler Gesundheitszielen soll die Zeit der gesunden Lebensjahre um 2 Jahre verlängert werden. Das Ziel soll bis 2030 erreicht werden.

In den nächsten 20 Jahren soll die Gesundheit in Tirol weiter ausgebaut werden. Um das Ziel - zwei gesunde Lebensjahre mehr - zu erreichen wurden die Tiroler Gesundheitsziele festgelegt und am Mittwoch, 23.11 im Landhaus in Innsbruck präsentiert. Die Gesundheitsziele wurden in Zusammenarbeit mit der Bevölkerung und den wichtigsten Institutionen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich definiert. „Es geht mir darum, Tirol gemeinsam mit den Menschen noch gesünder zu machen und ihre Sorgen und Anliegen ernst zu nehmen.“, so Gesundheitslandesrat Bernhard Tilg. "Wir haben den Menschen zugehört und die Tiroler Bevölkerung hat wesentlich dazu beigetragen, lebensnahe und zukunftsweisende Gesundheitsziele für unser Land zu gestalten. Mir ist es ein Anliegen, die Stärken der Tirolerinnen und Tiroler als die gesündesten in Österreich zu fördern aber auch für jene da zu sein, die Hilfe und Unterstützung brauchen.", so Werner Salzburger, Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse.

Gesundheitsziele auf Tirol abgestimmt

Im Oktober 2015 wurde beschlossen, auf Basis der Rahmengesundheitsziele des Bundes Gesundheitsziele für Tirol zu entwickeln. Dabei wurde spezielles Augenmerk auf die Tiroler Bevölkerung gelegt: Die TirolerInnen besitzen eine große Gesundheitskompetenz. Die Gesundheitsziele sollen dieses Wissen und Bemühen um die eigene Gesundheit weiter verstärken. "Sie sollen einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung für einen umfassenden Gesundheitsbegriff leisten und die Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung der Tiroler Bevölkerung weiter stärken.", so TGKK-Direktor Dr. Arno Melitopoulos.

Vernetzung und Zusammenarbeit

Die Tiroler Bevölkerung und die Institutionen im

Sozial- und Gesundheitsbereich sollen sich weiter vernetzen und ihr Wissen teilen. In Regionalveranstaltungen und Workshops wurde die Bevölkerung bei der Entwicklung der Gesundheitsziele mit einbezogen. Weitere Informationen kamen durch die Gesundheitsoffensive des Landes "GesundStecktAn".

Tirol ist das gesündeste Bundesland

Die Gesundheitsdaten zeigen, dass Tirol das gesündeste Bundesland ist. Die Lebenserwartung von Frauen liegt bei durchschnittlich 84,2 Jahren, die der Männer bei 79,7 Jahren. Ärzte werden in Tirol häufig zur Prävention besucht. In Tirol rauchen 12,4 Prozent der Bevölkerung - in Ostösterreich sind es 26,7 Prozent. Die TirolerInnen ernähren sich gesünder und bewegen sich mehr. Bei den Tiroler Jugendlichen gibt es halb so viel stark Übergewichtige wie beispielsweise in Niederösterreich.

Der Großteil der so erarbeiteten Ziele soll während der kommenden Jahre umgesetzt werden. Es geht darum, dass jetzt alle Institutionen und die Bevölkerung an einem Strang ziehen.



Die Präsentation der Gesundheitsziele bot den Mitarbeitern der Selbsthilfe Osttirol die Gelegenheit zu wichtigen Vernetzungsgesprächen

Veranstaltungen



Die Selbsthilfe Osttirol informierte am Johannesplatz Linz über das Thema Selbsthilfe und ihre Unterstützungsangebote.

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.





Dem Prostatakrebs auf der Spur. Neues zur Vorsorge und Prostatakrebserkennung

Am Dienstag, 05. April 18:00 Uhr im BKH Lienz
mit Referent:

Prim. Dr. Hubert Volgger, Leiter der Urologie BKH Lienz

Nach den neuesten Auswertungen der Tumorerkrankungen in Österreich durch Statistik Austria sowie das Krebsregister Tirol ist das Prostatakarzinom weiterhin der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Das entsprach im Jahr 2012 4532 Neuerkrankungen in Österreich. Auf Tirol bezogen waren um die 500 Männer pro Jahr betroffen. An Prostatakrebs zu erkranken bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man daran versterben wird. So nimmt das Prostatakarzinom in der Statistik der Todesursachen unter den Krebserkrankungen mit 9% erst den dritten Rang in Tirol ein. Die Krebssterblichkeit hat in Tirol im letzten Jahrzehnt um 4% pro Jahr abgenommen. Dass in Tirol statistisch die wenigsten Prostatakrebspatienten an Ihrem Tumor versterben ist eine höchst erfreuliche Nachricht, die zeigt, dass wir sowohl bei der Vorsorge als auch bei der Therapie österreichweit führend sind.

WAS IST ALS UND WIE ERFOLGT DEREN BEHANDLUNG?

Donnerstag, 29. September 2016
14.30 Uhr
BKH Lienz, Vortragssaal, 4. Stock

Referenten:

DI Dr. Heinz Lahrman
Facharzt für Neurologie

Dr. Monika Wild
Lungenfachärztin

Die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) gehört zu den sogenannten seltenen Krankheiten. Pro Jahr erkranken etwa drei von 100.000 Personen. Die unheilbare degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems geht mit Muskelschwäche, Muskelschwund und Spastik einher. Durch die Lähmung der Muskulatur kommt es unter anderem zu schweren Gang-, Sprech-, Atem- und Schluckstörungen. ALS beginnt meistens zwischen dem 60. und 75. Lebensjahr, selten sind jüngere Erwachsene betroffen. Männer erkranken etwas öfter als Frauen. Die Überlebenszeit beträgt im Mittel drei bis fünf Jahre.

Eine Veranstaltung im Zusammenarbeit mit:

BKH
LIENZ

SELBSTHILFE
NETZWERK

Was ist ALS und wie erfolgt deren Behandlung?

Donnerstag, 29. September
um 14.30 Uhr

Referenten: DI Dr. Heinz Lahrman,
Facharzt für Neurologie
Dr. Monika Wild, Lungenfachärztin

Die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) gehört zu den sogenannten seltenen Krankheiten. Pro Jahr erkranken etwa drei von 100.000 Personen. Die unheilbare degenerative Erkrankung des motorischen

Nervensystems geht mit Muskelschwäche, Muskelschwund und Spastik einher. Durch die Lähmung der Muskulatur kommt es unter anderem zu schweren Gang-, Sprech-, Atem- und Schluckstörungen.

ALS beginnt meistens zwischen dem 60. und 75. Lebensjahr, selten sind jüngere Erwachsene betroffen. Männer erkranken etwas öfter als Frauen. Die Überlebenszeit beträgt im Mittel drei bis fünf Jahre.

Die vielen Gesichter der Dystonie

Referenten:

Primar Dr. Josef Großmann

Fritz Kasal,

Österreichische Dystonie Gesellschaft

Dystonie – so heißt eine nach wie vor zu wenig bekannte neurologische Erkrankung mit vielen Gesichtern. Betroffen ist vor allem der Bewegungsapparat. Das klinische Spektrum reicht vom Blinzelkrampf über die Sprech- und Stimmdystonie bis hin zum Schiefhals.

Nicht zuletzt die vielfältigen Symptome sind es, die das Krankheitsbild so schwer begreifbar machen. Bis zur Diagnosestellung vergehen deshalb nicht selten Monate bis Jahre.

Die Ursache der Dystonie liegt im Gehirn. Hier kommt es durch ein „Softwareproblem“ zu einer Fehlsteuerung des Muskeltonus in der betroffenen Körperregion. Die mitunter bizarr anmutenden klinischen Bilder führten in der Vergangenheit häufig zu psychiatrischen Fehldiagnosen. Und nach wie vor müssen Menschen mit Dystonie oft eine regelrechte Odyssee zurücklegen, werden von Arzt zu Arzt geschickt und erhalten nicht selten inadäquate, ja teilweise sogar schädigende Therapien.

Zuständig für die Dystonie ist die Neurologie.

Ein ursprünglich aus der Augenheilkunde stammender und in der Schieltherapie eingesetzter Behandlungsansatz hat sich inzwischen auch in der Dystonietherapie etabliert. Botulinum-Toxin in sehr geringer Dosis kann eingesetzt werden, um die Muskelfehlverspannungen zu regulieren und das der Dystonie zugrunde liegende muskuläre Ungleichgewicht zu korrigieren. Bei einzelnen Dystonieformen wie dem Blinzelkrampf oder dem Schiefhals kann hier eine eindruckliche Besserung erzielt werden. In einzelnen Fällen kann auch eine Hirnschrittmachertherapie in Betracht gezogen werden.

Wichtig ist, dass sich Menschen mit Dystonie verstanden fühlen. Neben der neurologischen Expertise sind deshalb oft auch eine psychologische Begleitung und der Austausch mit anderen Betroffenen im Rahmen der Selbsthilfe sinnvoll.

Am 11.10.2016 wurde im Rahmen einer Veranstaltung, die von der Österreichischen Dystoniegesellschaft in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Osttirol und der Neurologischen Abteilung am BKH-Lienz organisiert wurde, auf die vielen verschiedenen Aspekte der Dystonie und ihre Behandlung eingegangen.



DIE VIELEN GESICHTER DER DYSTONIE

Dienstag, 11. Oktober 2016
14.00 Uhr im BKH Lienz
Vortragssaal, 4. Stock

Dystonie ist behandelbar!
Prim. Dr. Josef Großmann
Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz

Dystonien erkennen und behandeln
Eine LEBEN-HEUTE - Reportage des ORF

Prinzip Hoffnung – Mein Leben mit Dystonie
Fritz Kasal - Österr. Dystonie Gesellschaft

Infostand der Dystonie Selbsthilfegruppe im Foyer des
BKH Lienz am Dienstag den 11. Oktober von 9:00 - 12:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit:

BKH LIENZ
ÖDG
SELBST HILFE OSTTIROL
IPSEN



ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN IM BKH-LIENZ

Montag, 30. Mai 2016
14.00 Uhr/BKH Lienz
Vortragssaal, 4. Stock



KOMPLEMENTÄRE PFLEGE

DGKS Evelyn Rochelt

Komplementär Pflegen und Handeln heißt, mit Hilfe ganzheitlicher Methoden aus verschiedenen traditionellen Konzepten einen Zustand der Harmonisierung von Körper, Geist, Seele und Emotionen anzustreben.

THERAPEUTIK TOUCH - HEILSAME BERÜHRUNG

DGKS Magdalena Obkircher

Ist ein komplementäres Pflegekonzept. Dabei wird der Körper in eine tiefe Entspannung gebracht und das Wohlbefinden gesteigert.

AROMAPFLEGE

DGKS Monika Venier

Die Aromapflege ist ein Teilbereich der Aromakunde. In der Pflege handelt es sich dabei um unterstützende Anwendungen von ätherischen Ölen innerhalb pflegerischer Maßnahmen. Bei der palliativen Pflege unterstützen diese ätherischen Öle und geben einen leichteren Zugang der Kommunikation auf dem emotionalen und spirituellen Niveau. Sie geben ein Gefühl von Komfort und Freude.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit



Alternative Behandlungsmethoden

Montag, 30. Mai um 14.00 Uhr

Referenten:

DGKS Evelyn Rochelt

DGKS Magdalena Obkircher

DGKS Monika Venier

Komplementäre Pflege

Komplementär Pflegen und Handeln heißt, mit Hilfe ganzheitlicher Methoden aus verschiedenen traditionellen Konzepten einen Zustand der Harmonisierung von Körper, Geist, Seele und Emotionen anzustreben.

Therapeutik Touch - Heilsame Berührung

Ist ein komplementäres Pflegekonzept. Dabei wird der Körper in eine tiefe Entspannung gebracht und das Wohlbefinden gesteigert.

Aromapflege

Die Aromapflege ist ein Teilbereich der Aromakunde. In der Pflege handelt es sich dabei um unterstützende Anwendungen von ätherischen Ölen innerhalb pflegerischer Maßnahmen. Bei der palliativen Pflege unterstützen diese ätherischen Öle und geben einen leichteren Zugang der Kommunikation auf dem emotionalen und spirituellen Niveau. Sie geben ein Gefühl von Komfort und Freude.



Aktuelles zur Patientenverfügung

Donnerstag, 28. April
im BKH Lienz ,
Vortragssaal, 4. Stock

Referent:

HR Dr. Lampert Grünauer



Mit einer Patientenverfügung wird eine bestimmte medizinische Behandlung vorweg abgelehnt.

Diese Erklärung soll für den Fall gelten, dass sich der Patient nicht mehr wirksam äußern kann.

Sei es, weil er nicht mehr reden und auch sonst nicht mehr kommunizieren kann, sei es, weil er nicht mehr über die notwendigen geistigen Fähigkeiten verfügt.

SELBSTHILFE & 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.



VEREIN HAND in HAND

Strahlende Sonne und lachende Gesichter untermalen den Eindruck von Freude und Begeisterung beim Familienfest für alle in Osttirol. Vor der Stadtbücherei Lienz hieß eine bunte Hüpfburg die großen und kleinen Gäste willkommen und wenn da nicht die Clowns im Inneren der Bücherei gewartet hätten, wären viele kleine Hüpfherren wohl lieber draußen in der warmen Frühlingsluft geblieben.

Aber die beiden Clowns Max und seine Brunhilde brachten die Kinder zum Lachen und auch die coole Fotoecke lockte genau so wie die wunderschönen Gesichtsmalereien beim Kinderschminken. Angeregte Gespräche und helles Gelächter schwirrten um das appetitliche Kuchenbuffet, wo sich auch die Erwachsenen bestens unterhielten.

Rund 200 Besucher genossen das Fest für alle, vom Osttiroler Verein Hand in Hand für und mit behinderten Kindern anlässlich des Welt-Down Syndrom-Tages veranstaltet. Das Motto lautete „Eine extra Portion Glück“ in Anspielung auf das extra Chromosom 21, welches bei Menschen mit Trisomie 21 dreifach vorhanden ist. Und mit Sicherheit wurden bei diesem Fest wieder viele Glücksmomente erlebt.



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**



AUSFLUG

Ausflug zum Toblachersee und zur Schaukäserei „Drei Zinnen“

Alljährlich treffen sich unsere Mitglieder aller Gruppen zu einem gemeinsamen Ausflug. Dieses Jahr ging es für uns nach Südtirol - gestartet wurde in Toblach beim Toblachersee. Rund um den See wurde ein Naturlehrpfad angelegt. An der Strecke, die entlang des Seeufers verläuft, sind elf verschiedene Informationstafeln über die den See umgebende Natur angebracht. Die Tafeln vermitteln detaillierte Informationen über Flora, Fauna und Geomorphologie des Gebiets in der Nähe des Sees. Umgeben von der herrlichen Kulisse der Hochpustertaler Berge, genossen wir im Anschluss im Hotel Hubertushof (neben der angenehmen und ungezwungenen Atmosphäre) auch die hervorragende Küche.

Nach der Stärkung ging es weiter zur Schaukäserei wo uns am Anfang des Rundganges ein kleines Museum erwartete, welches einen Rückblick in die Vergangenheit der traditionsreichen Milchverarbeitung und Käseherstellung der Region ermöglichte. Ein Film zeigte beeindruckende Bilder aus der Region und

erzählt aus dem täglichen Leben der Bauern. Von der Besuchergalerie der Sennerei Drei Zinnen konnten wir den gesamten Produktionsablauf aus der oberen Etage überblicken. Ein Film erklärt zusätzlich die Arbeitsabläufe vom Dicklegen der Milch im Käsefertiger bis hin zur Salzung. Dieser Prozess bzw. die Salzwannen konnten ebenfalls über eine Galerie beobachtet werden.

Der Reifekeller gab Einblick in die hohe Kunst der Lagerung und Reifung der Käselaike. Hier bekommt jeder Käse die Zeit zum Reifen die er benötigt um sein Aroma richtig zu entfalten. Käse der unterschiedlichen Reifungsstufen waren zu sehen, frisch aus der Produktion, oder kurz vor dem Verkauf. Auch das Geheimnis der Löcher im Käse wird hier gelüftet und die unterschiedlichsten Arten der Reifung und Veredlung von Käse wurden erklärt.

Auch hier finden Sie noch einige urige Zeitzeugen und Bilder die die lange Tradition der Käseherstellung belegen. Die hauseigenen Qualitätsprodukte der Sennerei Drei Zinnen wurden im Anschluss verkostet und standen im Geschäft zum Verkauf bereit.

Gemeinsam genossen wir einen schönen und erholsamen Tag in Südtirol.



WEIHNACHTSFEIER

Am Donnerstag, 08. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 160 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Musikalisch umrahmt durch die Saitenmusik Stina & Bertram, dem Lukasser Zweigesang und Andreas Lugmayr. Susanne Resl und Maria Steiner zauberten mit besinnlichen Texten und Geschichten in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht. Ein Hirtenspiel mit Kindern (unter der Leitung von Barbara Senfter) sorgte für Begeisterung. 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.



ADVENTSINGEN

Der Männerchor Oberdrauburg, BannBRASS, das Duo Saitenverkehrt sowie OSR Franz Gruber als Sprecher stimmten am 16. Dezember mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.



WEITERBILDUNG für SELBSTHILFEGRUPPEN

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.



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Weiterentwicklung einer gelungenen Kooperation Teil 2

Seminarleitung: Dr. Siegfried Walch und Mag. Julia Fischer / MCI Innsbruck

Termin: Dienstag, 19. Jänner 2016 / Wohn– und Pflegeheim Lienz

Inhalte / Themen

In Hinblick auf die Vergabe des Zertifikates „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ an das BKH-Lienz fand im Oktober 2015 das erste Modul der Fortbildung in Osttirol statt. Für das zweite Modul wurden für die Selbsthilfe Osttirol relevante Dialogpartner eingeladen. Gemeinsam mit den Teilnehmern und den Dialogpartnern wurde über die gegenwärtige und zukünftige Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitswesen sowie über die Anforderungen an einen Repräsentanten bzw. an eine Repräsentantin einer Selbsthilfegruppe diskutiert.

Arbeiten in Selbsthilfegruppen - Modul 1

Seminarleitung: Gerlinde Grohotolsky

Pädagogin, Organisations-entwicklerin, Expertin in der Gesundheitsförderung und seit 1999 Trainerin für Fortbildung von Selbsthilfegruppen in Österreich

Termin: 19. und 20. Februar / Wohn– und Pflegeheim Lienz

Inhalte / Themen

Rahmenbedingungen für die Arbeit von SHG, Abläufe und Spielregeln von Gruppentreffen, Rollenverständnis und Auftragsklärung von Leitungspersonen, Grenzen von Selbsthilfegruppen, Einstiegsszenarien.

Grundlagen der Kommunikation, Sach- und Beziehungsebene, aktives Zuhören, Wahrnehmen und Vermuten, Blitzlichttechnik, Feedback Regeln.

Arbeiten in Selbsthilfegruppen - Modul 2

Termin: 23. April / Wohn– und Pflegeheim Lienz

Inhalte / Themen

Vertiefen der Inhalte von Modul 1, Integration von „Neuen“, Umgang mit schwierigen Teilnehmer/innen, Schwerpunkt „Konfliktmanagement“, Formen von Konflikten, Ursachen von Konflikten, verdeckte und offene Konflikte, Erkennen von Konflikten, Lösungsmöglichkeiten von Gruppenkonflikten.

Arbeiten in Selbsthilfegruppen - Modul 3

Termin: 08. Oktober / Wohn– und Pflegeheim Lienz

Inhalte / Themen:

Vertiefen der Inhalte von Modul 1 und 2

Arbeiten und Leiten in SHG benötigt für alle Beteiligten zeitweiliges Innehalten, Reflektieren und eine Standortbestimmung.

Die Inhalte und Kenntnisse der Seminare Arbeiten in SHG sollen noch einmal wiederholt und vertieft werden, im Speziellen soll über die Rolle von Kontaktpersonen/LeiterInnen, deren Auftrag, Erfolg und Schwierigkeiten reflektiert werden.

WEITERBILDUNG für MITARBEITER

LL – Leicht verständliche Sprache - Dokumente verständlich aufbereiten

Ort: Tirol, 6020 Innsbruck, Rennweg 12a, Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Termin: 14.06.2016, 09:00 bis 15.06.2016, 17:00

Konfliktgespräche professioneller führen

Ort: Salzburg, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2 / 1. Stock, AVOS Seminarzentrum

Termin: 12.09.2016, 09:00 bis 13.09.2016, 17:00

Mitarbeiterinnen Brigitta KASHOFER und Kerstin MORITZ
nahmen an beiden Weiterbildungen teil.



VORSCHAU AUF DAS JAHR 2017

- | | |
|---|---|
| → Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen | → Projekte |
| → Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen | → Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol |
| → Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch | → Hilfe für pflegende Angehörige |
| → COPD-Infoveranstaltung 29. Mai | → Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen |
| → DazugeHÖREN Infonachmittag 18. Mai | → Öffentlichkeitsarbeit |
| → Ausflug 10. Juni | → 11. November/8. Selbsthilfetag |
| → Vorstandssitzungen | → 14. November/ Diabetikertag/BKH Lienz |
| → Treffen mit den Sozialpartnern | → 10. Dezember/Weihnachtsfeier |
| → Fortbildung Mitarbeiter | → 15. 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 | → dem GEMEINDEVERBAND WPH LIENZ |
| → Dachverband der SELBSTHILFE TIROL | → der Gemeinde SILLIAN |
| → der TGKK | → der Marktgemeinde NUSSDORF-DEBANT |
| → Arbeiterkammer Tirol | → der LIENZER SPARKASSE |
| → der Gesundheit Österreich GmbH | → der FELBERTAUERN AG |
| GB „Fonds Gesundes Österreich“ | → Rotes Kreuz Osttirol |
| → der STADTGEMEINDE LIENZ | → dem Verein Kirche und Soziales |
| → dem GEMEINDEVERBAND BKH LIENZ | → 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.	Jugendkolumne
02.02.	Gruppenleitersitzung
19.02.	Seminar Grohotolsky Modul 1
20.02.	Seminar Grohotolsky Modul 1
25.02.	Gesund ins Leben/Rettung Lienz Vernetzungstreffen
29.02.	Jahreshauptversammlung Hand in Hand
15.03.	Jugendkolumne
16.03.	ÖGB Regionalvorstandssitzung
18.03.	Mitgliederversammlung
24.03.	Behindertenbeirat
31.03.	Sozialsitzung
31.03.	HAK Lienz/Lichtblick/MAP
05.04.	HAK Lienz/Lichtblick/MAP
05.04.	Prostataveranstaltung mit Dr. Volgger/Infostand im Foyer
07.04.	BORG Lienz/Vorstellung Selbsthilfe/ Lichtblick/MAP
08.04.	Mitgliederversammlung DV Innsbruck
12.04.	Infoabend Angst, Depressionen, Burn-out in St. Veit i.D
20.04.	Fachberufsschule der Dominikanerinnen/ Lichtblick/MAP
21.04.	HAK Lienz/Lichtblick/MAP
23.04.	Seminar mit Gerlinde Grohotolsky, Modul 2
26.04.	Jugendkolumne
28.04.	Aktuelles zur Patientenverfügung mit Dr. Lampert Grünauer
12.05.	HAK Lienz/Lichtblick/MAP, Christl und Wolfgang Rennhofer
20.05.	Infostand Johannesplatz
31.05.	Jugendkolumne

11.06.	Ausflug Selbsthilfegruppen nach Toblach
14.06.	ARGE-Sitzung Wien
14.06.	Seminar Leicht verständliche Sprache/ Innsbruck - Mitarbeiter
15.06.	Seminar Leicht verständliche Sprache/ Innsbruck - Mitarbeiter
15.06.	Krankenpflegeschule/ Christl und Wolfgang Rennhofer
22.06.	Pflegegeldeinstufung mit Dr. Allmer
29.06.	WHO/Selbsthilfe als Best-practise-Fallstudie am BKH Lienz
30.06.	WHO/ Selbsthilfe als Best-practise-Fallstudie am BKH Lienz
04.07.	Zertifikatsübergabe Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
04.07.	Workshop HAK Lienz/Christl und Wolfgang Rennhofer
24.08.	Pressekonferenz Pflegeprojekt
05.09.	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Matri in Osttirol
06.09.	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Lienz
07.09.	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Abfaltersbach
12.09.	Start Pflegeprojekt
17.09.	Sternenkinder Gedenkmesse
20.09.	Jugendkolumne
29.09.	Infonachmittag – „ALS“ am BKH Lienz
08.10.	Seminar Grohotolsky Modul 3
10.10.	Gruppenleitersitzung
11.10.	Infostand Dystonie am BKH Lienz
11.10.	Infonachmittag Dystonie am BKH Lienz
19.10.	Sozialsitzung
27.10.	Infostand Schlaganfall/Osteoporose
07.11.	Vernetzungstreffen „Gesund ins Leben „ am BKH Lienz
14.11.	Infostand zum Weltdiabetikertag am BKH
23.11.	Tiroler Gesundheitsziele in Innsbruck
29.11.	Jugendkolumne
08.12.	Weihnachtsfeier Kultursaal Debant
11.12.	Candle Lighting Day/Krankenhauskapelle
16.12.	Adventsingen der Selbsthilfe in der Klosterkirche Lienz

Vorstandssitzungen 2016:

26.01.	29.03.	10.05.	05.07.	15.09.	09.11.
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

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
Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at
Bankverbindung: Lienzer Sparkasse AG
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286
BIC: LISPAT21XXX
ZVR: 602812356 DVR: 4002510