



8. Osttiroler Selbsthilfetag

**AKTIV
SELBST
HILFE**

Am Samstag, 11. November, wurde zum großen Osttiroler Selbsthilfetag in die Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz geladen.

Von 9 bis 17 Uhr wurden zahlreiche Vorträge, Workshops, viel Information sowie eine „Gesundheitsstraße“ geboten.

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

Die Selbsthilfe Osttirol stellte auch die vielen Facetten unserer aller Süchte in den Mittelpunkt. Bei dieser Thematik

ging es insbesondere um die Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema Sucht und die Ermutigung, sich mit Sucht, Genuss und Suchtmittelmissbrauch aktiv und öffentlich auseinanderzusetzen.

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

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

Herausgeber:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler
Selbsthilfevereine und
Selbsthilfegruppen im
Gesundheits- und
Sozialbereich

Anschrift:

SELBSTHILFE TIROL –
Zweigverein Osttirol
c/o BKH-Lienz,
E. v. Hübnerstraße 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



Vernetzungstreffen mit LR Dr. Bernhard Tilg

Erfreut zeigte sich die Selbsthilfe Osttirol über den Besuch von **Landesrat Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg, dem Abgeordneten zum Tiroler Landtag Martin Mayerl sowie Bundesrat und Obmann des BKH Lienz Dr. Andreas Köll** in der Geschäftsstelle der Selbsthilfe Osttirol, welche sich vor Ort ein Bild über unsere geleistete Arbeit machen konnten.

Allen voran bedankte sich Landesrat Dr. Bernhard Tilg für die hervorragende Arbeit der gesamten Selbsthilfeorganisation in Osttirol in den letzten Jahren. Verbunden mit dem großen „**DANKE**“ sprach er auch die Zusage für die weitere Förderung der Selbsthilfe in Osttirol durch die Landesregierung, bzw. der Abteilung Gesundheit, aus.

Die gemeinsamen Ziele für die Zukunft war neben vielen anderen Themen ein wesentlicher Punkt des Gespräches. Schwerpunkte werden auch **in Zukunft die Pflege sowie chronische und psychische Erkrankungen** sein. Pflegende Angehörige soll es erleichtert werden ihre wertvolle Arbeit für ihre Familienmitglieder erfüllen zu können und sich dabei selbst zu schützen.

In den Bezirken werden eigene Beratungsstellen dafür eingerichtet um punktgenau Lösungen für Betroffene bereitzustellen. In dieses gesamtumfassende Netzwerk möchte LR Dr.

Bernhard Tilg die Selbsthilfe Osttirol miteinbeziehen. Was als **Pilotprojekt in den Bezirken Landeck und Schwaz** starten wird, soll bis Ende 2019 in allen neun Bezirken Realität sein: Betroffene sollen hier eine Hilfestellung zu sämtlichen Pflegefragen aus einer professionellen Hand erhalten. Was gerne als Case- und Care - Management bezeichnet wird, erklärt Tilg so: **„Wir wollen hier eine niederschwellige zusätzliche Hilfe, eine Drehscheibe in Sachen Pflege schaffen. Betroffene sollen hier eine Art "Kümmerer" vor Ort finden, die unterstützen.“**

Das Angebot soll sowohl Beratung zu pflegebezogenen Alltagsfragen als auch Unterstützung für alle Pflege- und Betreuungsformen anbieten. Damit soll es auch mehr Qualitätssicherung (u.a. in der Vermittlung seriöser 24-h-Betreuung) geben.

Die Pflegebedürftigkeit von Angehörigen trete oft binnen kürzester Zeit ein, genauso schnell müsse man mit Beratung reagieren können. Das ist der Plan - die Umsetzung dazu ist am Start.

Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer bedankte sich zum Abschluss für die jahrelange, verlässliche Zusammenarbeit mit der Abteilung des Landesrates Univ.Prof. Dr. Bernhard Tilg mit den Worten: **„Wir sind ein Team im Sinne der Menschen die Hilfe benötigen“.**



v.l.n.r.:
LA Martin Mayerl,
LR Bernhard Tilg,
Bgm. BR Andreas Köll,
Wolfgang Rennhofer
und Brigitta Kashofer



Parkinson Selbsthilfe Tirol

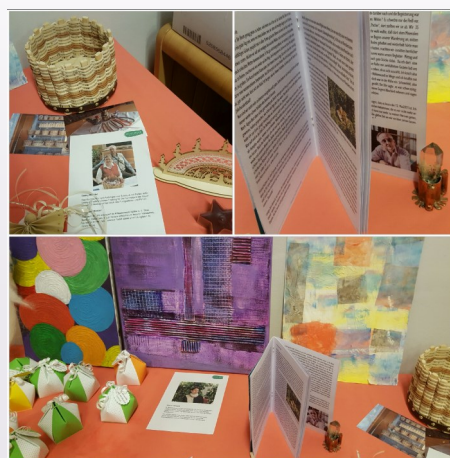
Am 30. Oktober 2017 wurde das 30-jährige Bestehen „Parkinson Selbsthilfe Tirol“ mit einem landesweiten Treffen in Innsbruck gefeiert.

Nach den Grußworten von Charly Ortner, Obmann der Selbsthilfe Parkinson-Tirol, begrüßte Landesrat Dr. Tilg die Gäste und zeigte die Wichtigkeit der Selbsthilfe im Tiroler Gesundheitssystem auf. Doz. Dr. Bösch und Prof. Dr. Seppi von der Uni Klinik für Neurologie verwiesen auf die Bedeutung der Patientenorganisation aus medizinischer Sicht, insbesondere auch für die Forschung. Grüße des österreichischen Dachverbandes überbrachte Dr. Johannes Ebner, langjähriger Präsident der PSH Österreich.

Die Präsidentin des Dachverbandes der Selbsthilfe Tirols stellte in ihrem Hauptreferat die Entstehung der Selbsthilfe-Gruppen, aktuelle Aufgaben und mögliche Zukunftsentwicklungen vor.

Im zweiten Teil zeigten Parkinson-Betroffene zu welchen kreativen Leistungen, sie trotz aller Einschränkungen in der Lage sind, seien es Gesang, Tanz, Dichtung oder Filmen. Eine Ausstellung handwerklicher Arbeiten ergänzte die Präsentation. **Der Osttiroler Beitrag dieser Ausstellung waren Bilder von Frau Gerhardt, Flecht- und Klöppelarbeiten von Familie Winkler, sowie die handsignierte Broschüre „Gedanken eines Mineraliensammlers“ von Herrn Semrad.**

Zudem erhielt jeder Besucher der Jubiläumsveranstaltung eine Tulpenzwiebel in hübscher Verpackung mit auf den Heimweg. Sie sollten im Frühjahr viele Blumentöpfe und Gärten zum Blühen bringen und daran erinnern, dass trotz Bedrückendem das Schöne und Gute in unserem Leben die Oberhand behalten soll. *Anna Webhofer*



Freundschaftliches Treffen der Selbsthilfegruppen Kitzbühel / St. Johann und Lienz / Osttirol



Mit dem Postbus kam eine **14-köpfige Delegation von Kitzbühel in die Dolomitenstadt**, wo sie herzlich aufgenommen wurde. Bei einem gemeinsamen Spaziergang haben wir die schönsten Plätze der Innenstadt besucht. Unsere engagierte Stadtführerin legte viel Wert darauf, dass wir uns wohlfühlten und sorgte immer dafür, dass wir uns auf einer Bank oder einem Stuhl ausruhen konnten. **Durch ihre lebendigen Erzählungen erfuhren wir einiges über die Stadt und ihre geschichtliche und wirtschaftliche Entwicklung** – auch für Einheimische war viel Neues dabei. Ein Fixpunkt war u.a. die dem Hl. Antonius von Padua geweihte Kirche. Er wird für das Wiederauffinden von Verlorenem angerufen – was wir dann auch in Anspruch nehmen mussten. Bei einem gemeinsamen Mittagessen haben wir uns gestärkt und sind anschließend ins Vitalpinum nach Thal gefahren. **Das Vitalpinum ist ein alpiner Erlebnis- und Wohlfühlpark, der die vitale Kraft der Berge spürbar macht.** Vorbei an Arnika, Ringelblumen, Thymian und Lavendel konnten wir die verschiedensten Düfte einatmen und in uns aufsaugen. Eine heimische Expertin informierte uns über die Wirkung der verschiedensten Kräuter. Nach den vielen Eindrücken verabschiedeten sich die Gäste wieder zurück in die Heimat.

Es war schön einander kennenzulernen und wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Anna Webhofer, SHG Lienz u. Angela Spiegl, SHG St.Johann/Kitzbühel

Selbsthilfe Aktiv



Dem Alltag neue Impulse zu geben lernten wir beim Workshops auf der Dolomitenhütte. Meditatives Bewegen im Freien brachten Geist und Körper in Schwung. Zur Stärkung gab es selbstgekochte, köstliche Speisen für den ganzheitlichen Ausgleich.



Die Prostata Selbsthilfegruppe trifft sich neben den Gruppentreffen auch zu gemeinsamen Ausflügen - wie hier zum Schifahren in Kals. Ausklingen ließen sie den Tag gemeinsam mit ihren Partnerinnen beim Essen im Gasthof Taurerwirt.



Bei einem Informationsnachmittag mit Mag. Birger Rüdich - Tiroler Patientenvertretung u. Thomas Wackerle - Ombudsmann der TGKK hatten wir die Möglichkeit gezielte Fragen an die beiden Experten zu stellen.



Die Freude am gemeinsamen Bewegen aktivieren Körper, Geist und Seele. Im BKH Lienz können Parkinson-Patienten ab Jänner einmal pro Woche eine Stunde lang unter Anleitung einer Physiotherapeutin turnen und sich bewegen.



"Und wir sehen schon den Stern" hieß es beim jährlichen Adventsingens der Selbsthilfe Osttirol in der Kloster Kirche St. Marien. Der Erlös der musikalischen Einstimmung aufs Weihnachtsfest kommt der Selbsthilfearbeit zu Gute.



"Hinfallen – Aufstehen Krone richten – Weitergehen" Beim Seminar ging es um die Fähigkeit, sich von den Stürmen des Lebens nicht umwehen und sich von Schicksalsschlägen nicht entmutigen zu lassen. Vielleicht sogar an ihnen zu wachsen.

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. 05. 2018