

2018

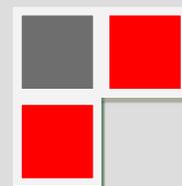


JAHRESBERICHT 2018



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

*GEMEINSAM DEM LEBEN
EINE RICHTUNG GEBEN*



INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	Seite	4
Vorstand	Seite	7
Wir über uns	Seite	8
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus	Seite	9
Selbst verständlich Hilfe in Osttirol	Seite	11
Aufgaben und Ziele	Seite	12
Arbeitszeitaufwand	Seite	13
Finanzen	Seite	14
Gründungsarbeit	Seite	17
Qualitätssicherung	Seite	19
Unterstützung bestehender SHG 's	Seite	20
Informationen und Anfragen	Seite	21
Öffentlichkeitsarbeit	Seite	22
Aktivitäten	Seite	23
Projekte	Seite	25
Kooperation und Vernetzung	Seite	27
Selbsthilfe und Jugend	Seite	30
Veranstaltungen	Seite	31
Weiterbildung	Seite	38
Vorschau	Seite	41
Dank und Anerkennung Aktivitäten im	Seite	41
Überblick	Seite	42
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite	43

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



Die Selbsthilfe in Osttirol macht wieder einmal Schule

Was ist Selbsthilfe? Wie kann ich anderen helfen? Wo bekomme ich Unterstützung und wie wichtig ist es Hilfe anzunehmen? Im vergangenen Jahr wurden Jugendliche in neun verschiedenen Schulklassen in Lienz zu diesen Fragen informiert – in der HAK, HLW, Landwirtschaftlichen Lehranstalt, im BORG und Bundesrealgymnasium. Ich freue mich, dass diese seit über zehn Jahren so bewährte Aufklärungsarbeit der Selbsthilfe Osttirol weiter ausgebaut werden soll.

Jugendliche, die selbst mit Problemen konfrontiert sind, wissen dann bereits, dass ein professionelles Hilfsangebot bereitsteht. Auf diese Weise werden auch Tabus gebrochen: Menschen mit gesundheitlichen Problemen, aber auch in Lebenskrisen haben mehr Selbstbewusstsein darüber zu sprechen und Hilfe anzunehmen. Ein weiterer Erfolg der Schulveranstaltungen ist das bessere Verständnis der Jugendlichen für Probleme anderer Menschen, sei es im Freundes- oder Familienkreis. Der Umgang mit Betroffenen wird einfühlsamer und verständnisvoller.

Hervorheben möchte ich auch das neue Erscheinungsbild der Homepage der Selbsthilfe Osttirol. Das vielfältige Angebot kann jetzt mit Smartphone und Tablet noch besser abgerufen werden. Auch das ist für mich als Gesundheits- und Pflegelandesrat ein Hinweis, dass die Selbsthilfe Osttirol eine unverzichtbare Plattform für den Bezirk Lienz geworden ist. Die Selbsthilfe Osttirol steht für die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen, wenn ein gesundheitliches oder soziales Problem vorliegt. Der Schlüssel ist die gemeinsame Bewältigung dieses Problems – mit Hilfe des eigenen Erfahrungswissens.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die sich für die Selbsthilfe in Osttirol einbringen und damit einen bedeutenden eigenständigen Beitrag zur Gesundheit der Osttirolerinnen und Osttiroler leisten.

Ihr Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg, Landesrat für Gesundheit, Wissenschaft und Pflege



Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zweigstelle Osttirol der Selbsthilfe Tirol kann seit über eineinhalb Jahrzehnten auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken. Das Angebot von der Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle für Hilfesuchende stellt eine österreichweit außergewöhnliche Entwicklung dar. Unsere MitarbeiterInnen sowie alle ehrenamtlichen Kräfte sind zwischenzeitlich nicht nur Anlaufstelle für viele Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen geworden, sondern auch für deren Angehörige.

Bestmögliche Patientenmitwirkung ist auch für das BKH Lienz, welches sich weiter in Richtung **„selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ entwickeln möchte, ein entscheidender Zukunftsfaktor.**

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

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

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



Sehr geehrte Damen und Herren!

Liebe VertreterInnen der Selbsthilfegruppen in Osttirol!

Der Zweigverein Osttirol feiert heuer sein 10-jähriges Bestandsjubiläum. Zehn äußerst aktive Jahre mit vielen wichtigen Meilensteinen des Aufbaus und der stetigen Weiterentwicklung. Aber wo Licht ist, gibt es auch Schatten: So mussten wir uns auf unserem Weg von vielen lieben Menschen, WegbegleiterInnen, FreundInnen verabschieden. Ich darf an dieser Stelle Christl Rennhofer Moritz erwähnen. Als Begründerin der Selbsthilfe in Osttirol, war sie die Initiatorin für die selbständige Vereinsgründung unter dem Dach der Selbsthilfe Tirol. Ihr Vermächtnis halten wir in Ehren. So zeugt der Tätigkeitsbericht des Zweigvereins SH Osttirol einmal mehr von der Gestaltungskraft des Vereins und seiner engagierten Mitglieder und MitarbeiterInnen.

Unser Büro im Foyer des Bezirkskrankenhauses ist Dreh- und Angelpunkt für die vielen großen und kleinen Anliegen der Menschen, die Hilfe bedürfen und zudem die Anlaufstelle für Gruppenleiter und Mitglieder der verschiedenen Selbsthilfegruppen. Auch unsere Systempartner kommen gerne vorbei, um in vertraulicher Atmosphäre über diverse Themen zu beraten und zu diskutieren, sowie konkrete Maßnahmen zu definieren.

Das letzte Jahr war insofern ein Besonderes, als das die Marke „Selbsthilfe Tirol“ ihren Auftritt deutlich professionalisiert hat. Wir als Zweigverein haben uns dieser Weiterentwicklung angepasst und mit dem Dachverband einen Vertrag zur Übernahme des Corporate Designs abgeschlossen. Bemerkbar sind die Veränderungen am neuen Logo, dem Eigennamen, auf den Drucksorten, sowie in der barrierefreien Sprache. **Mit dem Logo „Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol“ sind auch die hierarchischen Strukturen klar.** Gemeinsam unter einem Dach, aber dennoch eigenständig im Bezirk, bemühen sich sowohl der Dachverband als auch der Zweigverein um eine qualitätvolle Arbeit in allen Belangen der Selbsthilfe, mit dem Ziel die Wirkung der Selbsthilfe erkennbar zu machen und dem Leben gemeinsam eine Richtung zu geben.

Um auch junge Menschen zu erreichen, sind neue Wege der Kommunikation notwendig. So entstand **unser Projekt „Up“ mit dem Ziel ein Internetforum einzurichten, in welchem sich Interessierte über die Belange der Selbsthilfe informieren und in einem gemeinsamen Chatroom auch austauschen können.** So wird eine neue Form der Gruppenkommunikation nutzbar gemacht, welche insbesondere jenen Menschen eher gelegen kommen soll, die die modernen digitalen Medien zur Kommunikation und Information bevorzugter nutzen als die klassische Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Hilfreiche Links und informative Beiträge runden das Angebot ab. Die Website wird nach der Mitgliederversammlung online gehen.

Natürlich gab es im Laufe des Vereinsjahres eine Menge an Aktivitäten in den einzelnen Selbsthilfegruppen selbst, aber auch Gruppen übergreifend. Zahlreiche sehr gut besuchte Veranstaltungen und Fortbildungen zeugen vom allgemeinen Interesse an der Selbsthilfe.



GRUSSWORTE

Als Kernaufgabe galt auch im vorangegangenen Jahr die Unterstützung der einzelnen Gruppen, sowie die Beratung und Bereitstellung von Hilfe in krisenhaften Situationen durch die MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle. Auch bei Gruppenleiterwechsel stand und steht die Geschäftsstelle mit Rat und Tat zur Seite.

Vorausschauend auf das heurige Vereinsjahr wurde bereits im Vorjahr die Projektierung des 9. Osttiroler Selbsthilfetages vorbereitet, welcher im November dieses Jahres zum zweiten Mal in den Räumlichkeiten der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz stattfinden wird.

Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige wird ebenso fortgeführt, wie sonstige diverse Veranstaltungen zu ausgewählten gruppenbezogenen Schwerpunktthemen.

So bedanke ich mich bei allen System- und Vernetzungspartner für die gute Zusammenarbeit. Allen voran den Fördergebern, den MA des BKH Lienz, dem Roten Kreuz, dem Wohn- und Pflegeheim Lienz, den MedienvertreterInnen, sowie allen ReferentInnen und sonstigen Gönnern der Selbsthilfe Osttirol. Ein besonderer Dank gilt dem Vorstand und allen Gruppenleitern für die engagierte Arbeit im Zweigverein Selbsthilfe Osttirol, sowie dem Dachverband der Selbsthilfe Tirol, insbesondere der Präsidentin Mia Grander für die wertschätzende Zusammenarbeit.

Ein besonderer Dank gilt Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer und den beiden Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Frau Kerstin Moritz und Frau Brigitta Kashofer für die qualitätsvolle Arbeit.

Mein Dank gilt auch den Selbsthilfegruppen selbst, die die Leitgedanken der Selbsthilfe so engagiert ins Leben weitertragen.

Danke schön für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Jahr 2018.

Ihre Obfrau Daniela Meier, MBA



So setzt sich der Vorstand aktuell zusammen:

Obfrau	DGKP Daniela MEIER, MBA <i>Pflegedienstleitung Wohn- und Pflegeheim Lienz</i>
Obfrau Stellvertretung	DGKP Inge TAGGER <i>Mentorin Wohn- und Pflegeheim Lienz</i>
Kassier	Elfriede VERGEINER <i>Angehörige Essstörungen</i>
Kassier Stellvertretung	Anja MONITZER <i>Projekt "UP" , junge Selbsthilfe</i>
Schriftführer	Pia SCHLICHENMAIER <i>Hand in Hand</i>
Schriftführer Stellvertretung	Peter MAIR <i>Multiple Sklerose</i>
erweiterter Vorstand	DGKP Annemarie KLAUNZER, MSc, MBA <i>Pflegedienstleitung Debant, ADHS</i>
Rechnungsprüfer	Petra SCHIEDER Christian KRALER

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



von links: Klaunzer Annemarie, Daniela Meier, Elfriede Vergeiner, Peter Mair, Wolfgang Rennhofer, Christian Kraler, Inge Tagger, Petra Schieder, Pia Schlichenmaier
Nicht am Bild: Anja Monitzer

Beiräte:

Prim. Dr. Josef GROBMANN
Dr. Sabine FLIESSER
Meinhard PARGGER
Prim. Dr. Martin SCHMIDT
Mag. Rudolf SCHWARZER

WIR ÜBER UNS



Wolfgang Rennhofer
Geschäftsstellenleitung
beschäftigt seit 2013



Kerstin Moritz
Assistenz
beschäftigt seit 2007



Brigitta Kashofer
Assistenz
beschäftigt seit 2013

Das Team der Selbsthilfe Osttirol unterstützt Sie gerne, wenn Sie

- mehr über Selbsthilfe erfahren und/oder Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen suchen
- Unterstützung brauchen um professionelle Hilfe zu finden
- Mitbetroffene suchen und eventuell eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen
- sie sich in einer schwierigen Lebenslage befinden

Unsere Angebote sind:

- kostenlos
- vertraulich
- freiwillig

Informationen erhalten Sie im Büro/BKH Lienz im Eingangsbereich von Montag bis Freitag 09:00—12:00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.



Ein stets aktuelles Verzeichnis aller Gruppen finden Sie
auf unserer Webseite: www.selbsthilfe-osttirol.at



Selbsthilfe Tirol / Zweigverein Osttirol
Bezirkskrankenhaus Lienz
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5
Erdgeschoss
+43 4852 606-290 oder +43664 3856606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

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

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

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

Vorteile für die Beteiligten

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

Nutzen der Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe Krankenhaus

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

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



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Selbsthilfe

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

Patienten und Angehörige

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

Zertifizierung

Das Bezirkskrankenhaus Lienz hat sich erfolgreich um die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ beworben. Am Montag, 4. Juli 2016 wurde das Zertifikat offiziell überreicht und ist somit das erste Krankenhaus in Tirol, welches das Zertifikat verliehen bekam. In Osttirol hat die Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe eine lange Tradition und die Erfahrungen haben gezeigt, dass Selbsthilfe im Krankenhaus ganz wesentlich zur Stärkung der Selbsthilfe - Aktivitäten innerhalb des Gesundheitswesens beiträgt.

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

Die Re-Zertifizierung findet im Jahr 2019 statt.

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

SELBST verständlich HILFE IN OSTTIROL

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

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

Was ist Selbsthilfe?

Zur Bewältigung von Krankheiten bzw. sonstigen Problemen schließen sich Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, um durch den Erfahrungsaustausch mit anderen ihre persönlichen Lebensumstände und damit ihre eigene Lebenssituation besser bewältigen zu lernen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene gleicher Betroffenheit und ermöglichen so ein authentisches, wechselseitiges Verstehen. Dieser lose Zusammenschluss von Betroffenen versucht, unter dem Gebot der Verschwiegenheit, in regelmäßiger Gruppenarbeit sowohl die äußere als auch gleichzeitig die innere Isolation

aufzuheben.

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

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

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen in einer schwierigen Lebenssituation zu einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen.

Grenzen der Selbsthilfe?

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

GEMEINSAM dem

Wir arbeiten gemeinsam mit allen Menschen in Osttirol, den Einrichtungen und Netzwerkpartnern sowie den Fördergebern an einer Richtung

LEBEN eine

Leben umfasst Gesundheit und Krankheit. Ziel ist es ein Gleichgewicht herzustellen. Wir wollen Menschen Mut machen.

RICHTUNG geben

Unser Ziel ist es ein ExpertInnen der eigenen Erfahrungen in Gesundheit und Krankheit eine Richtung zu geben.

Wir arbeiten niederschwellig, anonym und an den Bedürfnissen von Menschen und Einrichtungen orientiert. So sind wir Brückenbauer in alle Richtungen.

AUFGABEN UND ZIELE

Information und Aufklärung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL klärt auf und informiert über

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

Beratung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

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

Unterstützung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

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

Begleitung

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

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

Öffentlichkeitsarbeit

Die SELBSTHILFE OSTTIROL

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

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

Gesundheits- u. Sozialpolitik

Die SELBSTHILFE OSTTIROL unterstützt

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

Ziele

Die SELBSTHILFE OSTTIROL hat das Ziel

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

Allgemeines

Die SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

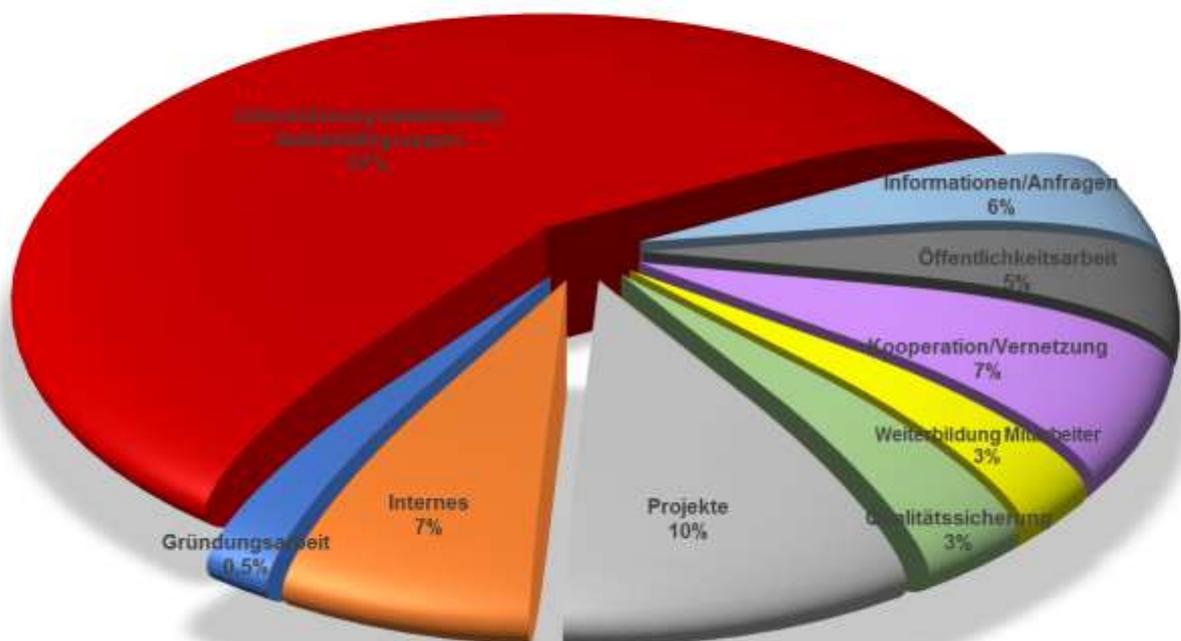
- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit
- Freiwilligkeit
- ausgebildete Selbsthilfeunterstützer

ARBEITSZEITAUFWAND 2018

Geschäftsstelle

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

Bereich	Zeitaufwand (in Minuten)	
Gründungsarbeit	1.140	
Unterstützung best. SHG	100.810	
Informationen/Anfragen	21.340	
Öffentlichkeitsarbeit	8.540	
Kooperation/Vernetzung	9.930	
Weiterbildung Mitarbeiter	6.630	
Qualitätssicherung	2.270	
Projekte	22.020	
Internes	1.285	
Vorstand/Besprechungen/Sitzungen	5.520	
Gesamt:	192.590	107,1%
Soll 2018	179.806	100%



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

Übernommen von der

Förderorganisation/Geber/Inhaber

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 aufgezichnet 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	€ 57.528,42
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 Selbsthilfegruppen	€ 3.400,00

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.

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 2018.

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.

Posten	Stand per 01.01.2018	
Lienzer Sparkasse Girokonto	206,37 €	
Kassabuch zu Girokonto	37,09 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	19 015,13 €	
Summe Posten		19 258,59 €
Geschäftsvorgänge	Einnahmen 2018	
Subventionen	25 900,00 €	
Sonstige Einnahmen	2 391,39 €	
Projektförderungen	16 925,05 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	4 937,17 €	
Summe Geschäftsvorgänge		50 153,61 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		69 412,20 €

Posten	Stand per 31.12.2018	
Lienzer Sparkasse Girokonto	253,18	
Kassabuch zu Girokonto	13,74	
Benefizkonto Dolomitenbank	23920,3	
Summe Posten		24187,22

Geschäftsvorgänge	Ausgaben 2018	
Mitgliederbetreuung (Ausflug; Weihnachtsfeier)	6 550,86 €	
Subventionen an Selbsthilfegruppen	7 360,00 €	
Ankündigungen Osttiroler Bote	1 827,19 €	
Miete & Reinigung Selbsthilfetreff	2 574,88 €	
Kopien; Fleyer; Seminare, Veranstaltungen	1 901,28 €	
Projekte	6 313,47 €	
Gehälter	6 118,00 €	
Ausstattung	782,84 €	
Betriebskosten; Büromaterial; Gebühren; etc.	1 505,07 €	
Öffentlichkeitsarbeit; Reisekosten	3 020,56 €	
Versicherungen	867,09 €	
Telefon- u. Webkosten	1 769,49 €	
Sonstige Ausgaben; Umb. Dolomitenbank	4 602,25 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	32,00 €	
Summe Geschäftsvorgänge		45 224,98 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		69 412,20 €

Gesamt Bilanz Saldo 2018

0,00 €



SCHRITT FÜR SCHRITT

Wir helfen Ihnen gerne dabei, eine Selbsthilfegruppe zu gründen

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

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

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

Im Jahr 2018 wurde die **Selbsthilfegruppe ADIPOSITAS "Wir haben mehr drauf!"** gegründet und in den Zweigverein aufgenommen werden. Es wurde organisatorische und administrative Unterstützung mit unterschiedlichem Zeitaufwand bei der Gründung geleistet.

GRUPPENGRÜNDUNG



Selbsthilfe
Tirol



**ADIPOSITAS
SELBSTHILFE**

Wir haben mehr drauf!

Tscharnidling Elisabeth
0660 - 6564689

Wer ist bei uns willkommen?

- stark bzw. krankhaft übergewichtige Menschen, die an Ihrer jetzigen Lebenssituation etwas ändern wollen
- Motivation und Unterstützung brauchen, um Gewicht zu reduzieren oder es zu halten
- sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten
- Angehörige und Freunde von Betroffenen
- alle jene, die es bereits **mit oder ohne Operation** geschafft haben, uns an Ihren Erfahrungen teilhaben lassen wollen sowie sich aktiv austauschen möchten

Die Selbsthilfegruppe ist keine Verkaufsveranstaltung und keine Plattform für kommerzielle Diätmittel oder sonstige Anbieter.

Was kann die Selbsthilfegruppe bieten?

- Verständnisvollen Umgang und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- Gegenseitige Motivation und Hilfe beim Umgang mit Misserfolgen
- Regelmäßige Infoabende mit Experten
- Tipps und Hilfe von Betroffenen, die es bereits geschafft haben
- Informationen zu konservativen und chirurgischen Verfahren & Methoden
- Gemeinsame Unternehmungen
- Freundschaften
- einen Ort, an dem Sie sich nicht für Ihr Gewicht rechtfertigen oder schämen müssen

Ein respektvoller Umgang und Schweigepflicht ist uns sehr wichtig und Grundvoraussetzung bei jedem Treffen.

Du bist herzlich willkommen!

Krankhaftes Übergewicht, auch „Adipositas“ genannt, ist eine Erkrankung, die viele unterschiedliche Ursachen haben kann.

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und Adipositas. Die daraus entstehenden Folgeerkrankungen (wie Diabetes, Bluthochdruck und orthopädische Probleme) führen oft zu zusätzlichen Belastungen der Betroffenen und schränken sie in Ihrer Lebensqualität noch mehr ein.

Viele Menschen haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit verschiedensten Diäten hinter sich. Nach kurzfristiger Gewichtsreduktion kommt jedoch die Frustration, sobald das Gewicht wieder steigt.

Zu akzeptieren, dass man ein Problem im Umgang mit dem Gewicht und der Ernährung hat, ist sehr schwer und führt oft zu Verdrängung und Verleugnung.

Viele glauben, dass es sich um ein Problem handelt, mit dem man alleine fertig werden muss und haben das Gefühl, alleine vor einer unmöglichen Aufgabe zu stehen.

Diesen Befürchtungen und Ängsten wollen wir in der Selbsthilfegruppe entgegenwirken.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr im Selbsthilfetreff, Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz

QUALITÄTSSICHERUNG

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

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

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

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

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

Serviceleistungen

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

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

www.selbsthilfe-osttirol.at



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



INFORMATION UND ANFRAGEN

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

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

Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen im Jahr 2018

telefonisch

persönlich

per E-Mail

1.506



Beratungstätigkeit, bzw. Bürofrequenz

Die Beratungstätigkeit bezieht sich:

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

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

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

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

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

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

Pressearbeit

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

Vereinszeitschrift „INTERN“

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

Medienberichte

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

Homepage

Wir sind zu finden unter:

www.selbsthilfe-osttirol.at

Am Puls der Zeit

Nach nunmehr mehr als fünf Jahren – wo wir Sie schon über unsere Dienste und Services auf dieser Webseite informieren – war es nun an der Zeit, das Erscheinungsbild in eine moderne, den Anforderungen der neuen Technik entsprechende Form zu bringen.

Neben den gewohnten Leistungen wurden **einige Neuerungen hinzugefügt ... die Hauptarbeiten** bestanden aber hinsichtlich der stets steigenden Webseitennutzung mittels Smartphones und Tablet, unseren Onlineauftritt auch dort optimiert darzustellen.

Wir wünschen Ihnen mit unserer "neuen" Website viel Spaß ... haben für Anregungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge immer ein offenes Ohr ... und werden uns weiterhin bemühen, sie hier mit viel und umfangreicher Information allen Themen der Selbsthilfe entsprechend zu versorgen.

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

AKTIVITÄTEN



AKTIVITÄTEN

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

Mitgliederversammlung



Bei der Mitgliederversammlung im März wurde gemeinsam mit den Selbsthilfegruppenteilnehmern und Ehrengästen Bilanz über das ereignisreiche Selbsthilfejahr 2017 gezogen.

Mit 1.837 Beratungen und zahlreichen Besuchern, die in den themenspezifischen Veranstaltungen erreicht wurden, festigt die Selbsthilfe in Osttirol ihren Platz im Sozial- und Gesundheitsbereich als sinnvolle Ergänzung zum medizinischen Angebot.

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

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



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

Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen im Bezirk Osttirol

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

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



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 Erfahrungsaustausch gibt es noch ganz viele ungeahnte Ideen und Möglichkeiten. Wir haben uns bei diesen Austauschtreffen für neue und kreative Ideen geöffnet und erforscht, was unsere Zusammenarbeit bereichernder und spannender gemacht hat.

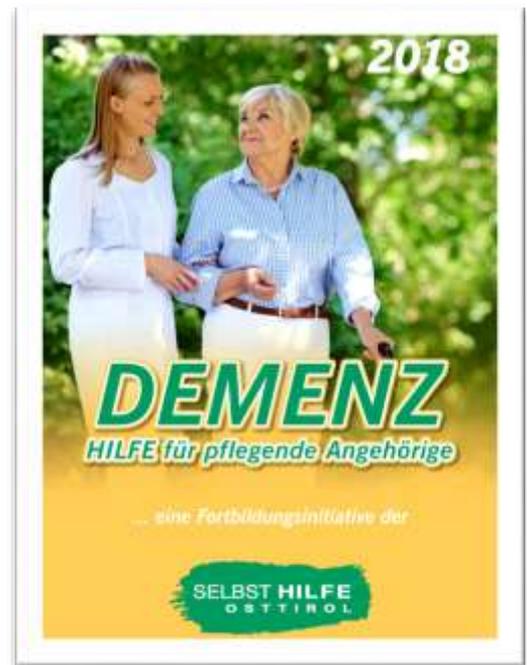
Fortbildungsreihe 2018 DEMENZ Hilfe für pflegende Angehörige

Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige der Selbsthilfe Osttirol bezog sich im Herbst 2018 wieder **speziell auf die Erkrankung „Demenz“ und die Herausforderungen für Betroffene und pflegende Angehörige.**

viel wird über Pflege geredet und geschrieben. Über die Möglichkeiten und Grenzen von (zu finanzierenden) Dienstleistungen. Über die steigende Lebenserwartung und dem (möglicherweise) damit verbundenen Kostendruck. Über die Streichung von Sozialleistungen einerseits und die Erhöhung ebensolcher andererseits. Plattformen werden gegründet und viele

ambitionierte und sicherlich sehr vielversprechende Initiativen ins Leben gerufen, um dem wachsenden Bedarf an Pflege- und Betreuungsleistung möglichst effizient und effektiv (kostengünstig) zu begegnen. Doch die besten Theorie und gut gemeinten Ratschläge nutzen den Pflegenden zuhause in der Belastung des Alltages rund um die Uhr nur peripher. Vielmehr **braucht es tatkräftige Unterstützung und vor allem ganz viel „Selbstpflege“**, um nicht vom Pflegenden selbst zum zu Pflegenden zu werden. Gerade die Pflege von Menschen mit Demenz benötigt Wissen, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit und ganz viel zugewandtes Unterstützen, aber auch Netzwerke der Hilfe, damit die Pflege zuhause (bestenfalls bleibend) funktioniert.

Mit unserer Fortbildungsreihe „Demenz – auch Angehörige brauchen Hilfe“ haben wir den Teilnehmern die Möglichkeit zur Bildung eines Hilfenetzwerkes eröffnet. Zahlreiche Teilnehmer in den beiden Austragungsorten Außervillgraten und Debant nahmen vom Angebot Gebrauch und lernten mehr über die Erkrankung Demenz. Sie konnten u.a. auch Kontakte mit Menschen knüpfen, denen es ähnlich geht und nutzen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Inhaltlich umfasste die Fortbildungsreihe alle Eckpunkte, die für die Pflege von Menschen mit Demenz hohe Relevanz haben. Insbesondere die Kommunikation wurde intensiv trainiert, damit **der Begriff „Validation“ kein theoretischer Fachterminus bleibt, es konnte viel Praktikables mit nach Hause genommen werden.**



KABARETT JOSEF BURGER



ALKOHOL—GENUSS ODER MUSS?

Das Suchtprävention auch unterhaltsam sein kann, bewies Kabarettist Josef Burger im Oktober in der Aula des Gymnasium Lienz. Der Verein A-h-A "Alkoholranke helfen Alkoholkranken" veranstaltete ein Kabarett welches sich mit diesem heiklen Thema beschäftigt. Das Programm verteuflte den Alkohol nicht, zeigte aber wohl die Fallen des unkontrollierten Konsums und des daraus resultierenden Missbrauches auf. Burger weiß wovon er spricht, er war selbst 10 Jahre alkoholkrank.

Im Zuge der Veranstaltung stellte Prim. Dr. Renate Clemens-Marinschek - ärztliche Leiterin Suchtkrankenhaus de la Tour, Therapiemöglichkeiten ihrer Klinik vor. Bei der anschließenden Podiumsdiskussion, dieser sich auch Karl Bader- Obmann Verein A-h-A stellte, zeigte sich auch die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur professionellen Hilfe. Denn wie alle Beteiligten betonten, nach dem Entzug hört der Kampf nicht auf. Burger erzählt: " Es gibt bis heute Situationen, in denen der Drang sehr stark ist. Ich trinke seit 15 Jahren keinen Alkohol mehr. Aber immer noch ist es ein gesellschaftliches Problem keinen Alkohol zu trinken. Man muss sich ständig rechtfertigen: **Ich fahre mit dem Auto. Ich bin schwanger...**

Das Kabarett machte Spaß - regte aber auch zum Nachdenken an.

Im Zuge des Suchtpräventionsprojektes welches aus den Mitteln der Sozialversicherung gefördert wurde sprach Burger auch vor Schülern des Gymnasium Lienz.

Eine Auseinandersetzung mit der Thematik der Alkoholsucht auf humorvolle Art und Weise, ohne sich dabei aber über das Thema lustig zu machen.

Dies war der Anspruch des Kabarettisten Josef Burger an sein von ihm erstelltes Programm. Durch eine Initiative der Selbsthilfe Osttirol durften am 19.10.2018 alle 4. Klassen des Gym Lienz (ca. 120 Schülerinnen und Schüler) im Festsaal der Schule, der Geschichte eines Mannes lauschen, der zunächst ohne Argwohn und mit viel Coolness dem Alkoholkonsum in seinem Leben die oberste Priorität einräumte... bis zu dem Zeitpunkt als das Suchtmittel ihn im Griff hatte und er Familie, Job, Freunde ...kurzum alles, was ihm lieb und teuer war, verlor. Der Weg zurück in ein gesundes Leben war lang und mühsam. Die Freude darüber ist Auftrag, sein Erlebtes anderen weiterzugeben.



Gefördert aus den
Mitteln der
Sozialversicherung

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.



VERNETZUNGSTREFFEN

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“.**



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 14-tägigen 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.

ABENTEUER ERWACHSEN WERDEN
von Wolfgang Farnhofer, 37 Jahre Osttirol

Wer kennt ihn nicht, diesen Spruch, der meist als Aufforderung oder gar als Ratschlag ausgesprochen wird: „Reiß dich zusammen!“ Wie oft haben wir diesen Befehl schon gehört und uns darüber geärgert, ja es sogar als verletzend empfunden. Und trotzdem, wie oft haben wir selbst mit dieser Aussage andere Menschen seelisch verletzt, im Glauben jemandem damit zu helfen, zu helfen. Meist ist dieser „Reiß-Schlag“ nur ein Zeichen von Hilflosigkeit und ein Mangel an Ermüdungswiderstand.

Schon Kleinkinder, die Schutz und Geborgenheit benötigen, werden in der Erziehung mit einem strengen „Reiß dich zusammen!“ konfrontiert. Und dieser Lehrsatz wird prägend für das ganze Leben, mit oft schicksalhaften Auswirkungen. Aber sehen wir uns diese Aufforderung „Reiß dich zusammen!“ einmal genauer an, was bewirkt sie eigentlich und wie oft nicht an die Folgen denken.

Aus „Reiß dich zusammen!“ entwirrt sich die Prägung „ich muss stark sein“. Ich bin ein Komplexer, aber alles zurecht kommt. Immer die Kontrolle haben und keine Schwäche zeigen zu dürfen, auch einmal Hilfe annehmen zu können.

„Reiß dich zusammen!“ heißt auch perfekt zu sein. Immer der Beste zu sein, keine Fehler machen zu dürfen, dass ist das schwere Los eines Perfektionisten. Diese anstrengenden Perfektionisten sind meist auch gefährdet für das Burnout-Syndrom oder für eine Depression. Wie einfach wäre es auch, Fehler machen zu dürfen um daraus zu lernen. Das Unmögliche zum Möglichen machen.

Im „Reiß dich zusammen!“ steckt auch die Aufforderung „Strenge dich doch an“. Das sind die chronischen Straußelbäber, die immer 110 % geben und nie aufgeben, bis der eigene Körper der Überforderung mit z. B. Krankheiten entgegenwirkt.

Es gibt noch viele Auswirkungen der Prägung „Reiß dich zusammen“. Die Heilkräfte, die immer alles schnell erledigen wollen, ihr Glaubenssatz: „Ich muss mich beeilen“. Oder die lebenswürdigen Menschen, die niemals „NEIN“ sagen können mit ihrem beigebrachten Glaubenssatz: Ich muss es allen recht machen.“

Also nun die Frage: Was hat die Aufforderung „Reiß dich zusammen!“ für einen Sinn. Bei genauer Betrachtung nur negative Folgen. Wenn zu mir jemand sagt: „Reiß dich zusammen“, zu dem hätte ich kein Vertrauen. Ich würde lösungsorientierte Gespräche in Problemsituationen mit diesem Menschen vermeiden. Da sind einfühlsame, wertichaltende Gespräche wesentlich sinnvoller und auch hilfreicher. Gott sei Dank gibt es auch viele empathische Menschen, die sich für das kreative Helfen die nötige Zeit nehmen.

Ich schreibe mit dem Denkspruch des verstorbenen Astrophysikers Stephen Hawking: „Unser eigenes Verhalten ist eine größere Gefahr als Umweltkatastrophen. Die Empathie schützt die Zukunft der Menschheit.“

Reiß dich zusammen!

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.

Behindertenbeirat

Als Sprachrohr für Menschen mit Behinderung dient in Lienz der überparteiliche Beirat der Stadtgemeinde Lienz für Menschen mit Behinderung. Dieser setzt sich aus sechs direkt betroffenen Personen sowie sechs Vertretern von Behindertenorganisationen zusammen, die sich Gedanken zur Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Beeinträchtigungen in Lienz machen. Komplettiert wird der Beirat von Seiten der Stadtgemeinde von Alban Ymeri, Klaus Seirer und Christopher Korber. Sie wirken als Experten für Recht, Bauamtsfragen und Organisation in beratender Funktion mit. Die Selbsthilfe Osttirol hat dabei eine Beirats-Funktion. E-Mail-Adresse behindertenbeirat@stadt-lienz.at

Tiroler Hospiz

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

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.

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 Bewerbung.



SELBSTHILFE MACHT SCHULE



Was ist Selbsthilfe? Wie kann ich anderen helfen? Wo bekomme ich Unterstützung und wie wichtig ist es Hilfe anzunehmen? Von März bis Ende Mai wurden in neun verschiedenen Schulklassen die Jugendlichen zu diesen Fragen informiert. Auf Anfragen der dortigen Lehrpersonen wurde in der HAK-Lienz, der HLW-Lienz, der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz, dem BORG und dem Bundesrealgymnasium Lienz Aufklärungsarbeit geleistet.

Sensibilisierung und Verständnis für Menschen mit psychischen Problemen war dabei ein weiterer Schwerpunkt bei den Vorträgen und Diskussionen. Tabus sollen gebrochen werden damit Menschen mit gesundheitlichen Problemen, aber auch in Lebenskrisen das Selbstbewusstsein ha-

ben darüber zu sprechen und Hilfe anzunehmen.

Die Selbsthilfe Osttirol betreibt diese Informationsveranstaltungen schon über zehn Jahre in diversen Bildungseinrichtungen. Aufgrund der Erfahrungen aus den Vorjahren kann die österreichische Statistik bestätigt werden, dass immer mehr Jugendliche selbst von psychischen Problemen betroffen sind. Besonders hervorzuheben sind dabei die Angststörungen und Essstörungen. Der "Was wäre Wenn - Gedanke", das abendliche Gedankenkreisen beim Einschlafen ist verantwortlich für die häufigen Schlafstörungen bei der Jugend. In den vielen diskreten Gesprächen konnten diese Jugendlichen meist an das professionelle Angebot weitergeleitet werden.

Ein weiterer wichtiger Erfolg ist auch, dass die „aufgeklärten Jugendlichen“ Probleme von anderen Personen, sei es Freunde oder Familienmitglieder, besser verstehen und dadurch der Umgang mit dem Erkrankten einfühlsamer und verständnisvoller ist.

Die Selbsthilfe Osttirol ist bestrebt diese Aufklärungsarbeit in den Osttiroler Schulen in den nächsten Jahren noch weiter auszubauen.

SHG NETZWERK – PFLEGE – DEMENZ – ALZHEIMER

Vorstellung in der Fachschule für Wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen in Lienz

Gruppensprecherin Renate Glanzl war auch 2018 wieder eingeladen die SH-Gruppe Pflege, Demenz, Alzheimer in der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen in Lienz und ihre Funktion als Gruppenleiterin sowie die Tätigkeit in der SH-Gruppe vorzustellen.

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

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

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



KONTAKT-CAFÉ DER SELBSTHILFE OSTTIROL

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

Wir freuen uns!



immer am
Dienstagvormittag,
von 9.00 bis 11.00 Uhr

im Selbsthilfe-Treff,
Iselweg 5a,
9900 Lienz



INFOSTÄNDE IM BEZIRKSKRANKENHAUS LIENZ

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



PARKINSONTURNEN



Der Morbus Parkinson ist eine langsam fortschreitende, degenerative Erkrankung des Nervensystems und des Gehirns, welcher sich in weiterer Folge durch typische Symptome wie Muskelsteifheit, Zittern und verlangsamte Bewegung äußert. Mit gezielten Übungen können diese parkinsonspezifischen Symptome und die sekundären Folgen (Stürze, Verlust der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, Einschränkungen in den **Alltagsaktivitäten...**) **hinausgezögert werden. Je früher** mit dem Training gestartet wird, desto günstigere Erfolgsaussichten können erwartet werden.

Durch musikalisch/rhythmische Simulation kann zum Beispiel ein nachhaltiger Einfluss auf die pathologischen Veränderungen des Gangbildes genommen werden.

Weitere Ziele: – Unterstützende Übungen welche die motorischen Funktionen und somit die Durchführung der Alltagstätigkeiten erleichtern (Autofahren, Haushaltstätigkeiten, Einkaufen, **Spazieren gehen...**) – Verbesserung der Selbstständigkeit – Sturzprophylaxe (Erlernen von **Strategien zur Sturzvermeidung, Gleichgewichtsübungen...**) – Kontakte knüpfen – Haltungsverbesserung – Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit – Muskelkräftigung – Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

Erleben Sie in fröhlicher, lebenslustiger Umgebung unter Gleichgesinnten wertvolle Stunden für Ihre Gesundheit. Die Freude am gemeinsamen Bewegen und die Motivation auch im Alltag einige Übungen einzubauen aktivieren Körper, Geist und Seele.

Im BKH Lienz können Parkinson-Patienten einmal pro Woche eine Stunde lang unter Anleitung einer Physiotherapeutin turnen und sich bewegen.

COPD LUNGENSportGRUPPE



Lungensport bei COPD verhilft den Patienten nachweislich zu leichterem Atmen. Beim Lungensport wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten sondern Ziel sollte der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit sein.

Beim Lungensport werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, der Muskelaufbau gefördert, die Muskelkraft gestärkt, die Koordination

der Bewegungsabläufe verbessert sowie die Dehnungsfähigkeit hergestellt.

Gezielte gymnastische Übungen können insbesondere die Atemmuskulatur unterstützen und dadurch deutliche Erleichterung im Alltag mit sich bringen.

Die Teilnehmer merken schnell wie positiv der Körper auf die regelmäßige Bewegung reagiert. Die alltäglichen Arbeiten und Belastungen kann man dadurch leichter bewältigen.

Die Teilnahme erleichtert den Patienten nicht nur das Atmen, sondern gibt ihnen auch Gelegenheit, sich mit anderen COPD-Patienten auszutauschen. Die Aktivität in der Gruppe sorgen außerdem für Spaß und den nötigen Durchhaltewillen.

HERZSPORTGRUPPE



Die Herzsportgruppe Osttirol hat sich zum Ziel gesetzt, das Herz- und Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, fit zu bleiben und gleichzeitig zu entspannen. Mit ausgewählten Bewegungen, die das Herz beruhigen und den Kreislauf stabilisieren können wir den Körper harmonisieren, die Atmung positiv beeinflussen und trainieren und gleichzeitig unser Gleichgewicht.

Jeder Interessierte ist eingeladen, jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr am Training der Herzsportgruppe Lienz unter der Leitung von Dipl.Sportl. Claudia Sophia Cappel teilzunehmen bzw. zu schnuppern.

Kontakt: Gianluca RUSSO, 0664/5212864



HAND IN HAND

Osttiroler Verein für Kinder mit besonderen Bedürfnissen



SEIFENBLASEN-FLASHMOP



Als Luis mit der Pfeife trillerte sollte das der Startschuss für den Hand in Hand-Flashmob auf dem Lienzener Johannesplatz sein und 100 bunte Luftballons in den wolkenlosen Himmel steigen. Die meisten kleinen Hände hielten die Schnur allerdings fest im Griff und ihre jungen Besitzer hatten nicht vor, ihren schönen Ballon davonfliegen zu lassen. Dafür stiegen glänzende Seifenblasen wieder zu Tausenden in die Luft, als ca. 200 begeisterte große und kleine Menschen lospusteten um auf das Familienfest für alle, organisiert vom Osttiroler Verein Hand in Hand für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, aufmerksam zu machen.

FAMILIENFEST FÜR ALLE

Das "Familienfest für alle" des Vereines Hand in Hand ist inzwischen schon fast Tradition geworden.

Gemeinsam feierten sie wieder ein schönes Fest, mit großer Hüpfburg, Märchenerzählerin Silva Lamprecht und Kinderschminken und hatten jede Menge Spaß!



VERANSTALTUNGEN



GEMEINSAM DEN LETZTEN WEG GEHEN

Die Pflege und Betreuung sterbenden Menschen im häuslichen Umfeld stellt eine große Herausforderung für alle Beteiligten dar. Angehörige als Hauptpflege- und Hauptbezugspersonen begleiten liebevoll und mit großem Engagement diesen letzten Weg. Somit hat Pflege zu Hause nicht nur eine enorme Auswirkung auf das Leben der Betroffenen, sondern auf das gesamte familiäre Umfeld. Es kann zu Belastungen kommen, die die pflegenden Familienmitglieder an die Grenzen ihrer Kräfte bringen. Das Wohlbefinden der familiären Pflegeperson und das der Kranken sind damit aufs Engste verbunden. Was gilt es zu tun und was kann man vorbereiten, damit Angehörige nicht die "zweiten Patientinnen" werden und ein guter "gemeinsamer letzter Weg" beschritten werden kann?

Der Aufbau eines guten Versorgungsnetzes ist die Grundvoraussetzung, um eine einigermaßen **stressfreie Pflegesituation zu Hause zu gewährleisten und somit einen sogenannten „Pflegealltag“** herzustellen.

Damit dies gelingt braucht es eine gute und klare Kommunikation von allen Seiten. Wichtig ist, der Wille des Patienten steht immer im Vordergrund. Hilfreich ist die Erstellung eines Wochenplanes für die helfenden Familienmitglieder - wer übernimmt was, wann und wo? Und, die Familie sollte sich einig sein, was geschieht wenn ...?

Um solche Fragen zu klären braucht es immer wieder stattfindende Familiengespräche. Bei schwierigen Entscheidungen ist die Inanspruchnahme einer neutralen Person notwendig (z. B. betreuender Arzt, prof. Pflegeperson, Sozialarbeiterin...)

Eine vorrauschauende Krisen- und Notfallplanung, besonders bei Patienten mit einer ausgeprägten Symptomatik, erstellt mit betreuenden Arzt, professionelle Pflegeperson inkl. Einschulung der Angehörigen, kann Krisen zu Hause bewältigbar machen. Dadurch können auch unnötige Krankenhauseinweisungen verhindert werden.

Das Annehmen von Hilfsangeboten und das Bewusstsein das „Gemeinsam“ nicht nur den Patient und die Hauptpflegeperson betreffen, sondern das ganze Umfeld davon betroffen ist, kann einen guten „letzten Weg“ ermöglichen.

TAG DER ORGANSPENDE

Bereits zum 36. Mal fand 2018 am 2.6. (immer am ersten Samstag im Juni) der Tag der Organspende statt. Die Selbsthilfegruppe ORGAN Transplantierte, Wartende und Angehörige nahm den Tag der Organspende zum Anlass eine Dankandacht zu gestalten. Damit haben sie den DANK an die Organspender und ihre Familien zum Ausdruck gebracht. Bei der besinnlichen Feier machte die Aktion " Geschenkte Lebensjahre" deutlich, dass bei den Anwesenden 121 geschenkte Lebensjahre durch die Organspende ermöglicht wurden.



Organspende in Österreich

Die Transplantation menschlicher Organe ist eine medizinische Errungenschaft der letzten Jahrzehnte, die schon für viele Menschen lebensrettend war.

Im Jahr 2016 wurden in Österreich die nachstehenden Organe in folgender Häufigkeit transplantiert: Niere (432), Leber (154), Lunge (110), Herz (57), Bauchspeicheldrüse (26), Dünndarm (1).

2016 wurden 780 Organtransplantationen durchgeführt. Mit 791 Patienten auf den Wartelisten im Jahr 2016 ist die Anzahl der Wartenden um fünf Prozent gesunken.

Die Zuteilung der verfügbaren Spenderorgane erfolgt in Österreich über die „Eurotransplant Intern. Foundation“(ET). Die ET ist eine nicht gewinnorientierte Organisation, die 1967 in den Niederlanden gegründet wurde. Durch den Zusammenschluss mehrerer Länder haben die Patienten größere Chancen, ein passendes Organ zu bekommen. Die gespendeten Organe werden nach festgelegten Kriterien vergeben. Im Vordergrund stehen Erfolgsaussicht und Dringlichkeit, geografische Kriterien sowie Wartedauer.

Voraussetzungen

International ist Österreich hier ein Vorreiter mit den meisten Transplantationen bezogen auf die Einwohnerzahl. Ein Grund dafür ist die gesetzliche Widerspruchsregelung, durch welche man nur dann aus dem Spenderegister fällt, wenn man sich aktiv austragen lässt. Demnach ist es zulässig, verstorbenen Personen einzelne Organe oder Organteile zu entnehmen, wenn dadurch das Leben eines anderen Menschen gerettet oder seine Gesundheit wiederhergestellt werden kann.

Alle Krankenanstalten sind gesetzlich verpflichtet, vor einer allfälligen Organentnahme eine Abfrage im Widerspruchsregister durchzuführen. Zudem ist es übliche Praxis, dass eine Organentnahme nur mit Zustimmung der Angehörigen der verstorbenen Person durchgeführt wird.

In Ländern wie Deutschland ist es hingegen umgekehrt, hier kommt nur derjenige als Organspender in Frage, der aktiv seine Zustimmung gegeben hat.



PARKINSON INFOTAG

WELT-PARKINSONTAG 2018 INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Mittwoch, 11. April 2018
14.00 Uhr

Arbeiterkammer Lienz
Vortragssaal

Primar Dr. Josef GROSSMANN
Neurologische Abteilung/BKH Lienz
PARKINSON – „WAS GIBT ES NEUES“

Stefanie FÜRHAPTER
Physiotherapeutin/BKH Lienz
„DIE ROLLE DER PHYSIOTHERAPIE BEI PARKINSON“

Inge TAGGER, DGKS
Mentorin Wohn- und Pflegeheim Lienz
„PARKINSON IM ALLTAG -
BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE“

Wolfgang RENNHOFFER
Selbsthilfe Osttirol
„DIE ROLLE DER SELBSTHILFE“

INFOSTAND
Parkinson Selbsthilfegruppe Osttirol
im Foyer des BKH Lienz
am Dienstag, den 10. April von 13:00 - 17:00 Uhr

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit



Der Informationstag begann im Vorfeld im Eingangsbereich des BKH-Lienz mit einem Informationsstand der Parkinson SH-Gruppe Osttirol. Betreut wurde der Stand vom Gruppenleiterin Anna Webhofer sowie einigen Mitgliedern der Gruppen. Dabei konnten zahlreiche Aufklärungsgespräche mit Betroffenen und Interessierten geführt werden. Bereitgestellte Informationsbroschüren fanden bei den Standbesuchern große Beliebtheit.

Die medizinische Vortragsreihe begann um 14⁰⁰ Uhr im Vortragssaal der AK Lienz. Nach den Begrüßungsworten des Geschäftsstellenleiters der Selbsthilfe Osttirol Wolfgang Rennhofer übernahm Prim. Dr. Josef Großmann, Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz, das Wort. Er referierte zum Thema "Parkinson—Was gibt es Neues". Mehr als Fünfzig Interessierte lauschten auch den Vortrag von Stefanie Fürhapter sowie Inge Tagger.

Den vielzähligen Fragen aus dem Plenum zum Abschluss der Veranstaltung konnte von allen Referenten Rechnung getragen werden. Bedeutsam war zu guter Letzt die Erläuterung von Rennhofer Wolfgang zum

Thema „Die Rolle der Selbsthilfe“, deren Möglichkeiten und Grenzen.

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



AUSFLUG SELBSTHILFE OSTTIROL/WEISSENSEE

Freiheit genießen. Auf dem Weissensee.

Eine Schifffahrt am Weissensee ist Genuss pur, ideale Entspannung und ein Naturerlebnis für alle Generationen! Davon konnten wir uns selbst überzeugen und die einzigartige Aussicht auf die umliegende Bergwelt im Kärntner Naturpark ließ die Herzen unserer Mitglieder und Teilnehmer der Schifffahrt am Weissensee höher schlagen. Hervorragend bewirtet wurden wir in Techendorf beim Nagglerrhof.



AUSFLUG KINDER – UND JUGENDGRUPPE DIABETIKER



Im Sommer machten sich 11 Familien aus ganz Österreich auf den Weg und kamen - mit mehr oder weniger Stau - endlich am Ferienziel „Camping Pino Mare“ in Lignano an.

Die Unterkünfte wurden bald gefunden und die Ferien konnten beginnen. Da die

Mobile Homes recht nah beieinander lagen, trafen sich bekannte und weniger bekannte Gesichter gleich auf den verschiedenen Terrassen um zu Plaudern. Die Kinder zog es zum Pool oder auch direkt an den Sandstrand. Nachdem wir auch die neuen Familien am ersten Tag kennengelernt hatten, fuhren wir am Freitag mit dem Bus zum gemeinsamen, typisch friaulischen Mittagessen nach Lignano. Nach köstlichen Vorspeisen wie Polenta, Frico und Mortadella, wurden frisch zubereitete Gnocchi und Tagliatelle aufgetischt. Trotz erheblichem Wellengang wagten sich am Samstag Groß und Klein mit dem Stand Up Paddle aufs Meer. Auch Tretboote wurden gemietet um das Meer zu „erforschen“. Am Abend stellte sich Dr. Kovacic noch allen Fragen, die sich rund um die Krankheit individuell ergaben. Es ergaben sich gute Gespräche an der Bar und auch lustige Spielrunden.

Leider mussten wir am Sonntag bereits unsere Unterkunft wieder verlassen. Doch es waren schöne, entspannende und warme Tage, die wir alle sehr genossen. Text: Ursula Schmölder

SEMINARE

Richtiges Handeln in Notfallsituation

Wissen. Erkennen. Handeln/ 4 x 4 Stunden

Ein funktionierendes „Notfallmanagement“ ist von größter Wichtigkeit. Es ist nie vorhersehbar, wann bei Gruppenaktivitäten schwierige Situationen eintreten. Im Ausnahmefällen/Notfällen bereit zu sein, ist mehr als nur wichtig. Es ist vor allem eines: Unglaublich beruhigend für die Gruppenleiter sowie deren Mitglieder.

Trainerin Maria König erarbeite gemeinsam mit den TeilnehmerInnen jene Maßnahmen, die bei Notfallsituationen bei Gruppenaktivitäten, gesetzt werden können.

Informationsinputs garniert mit praktischen Beispielen und Übungen zur praktischen Anwendung



Wertschätzende Kommunikation und Körpersprache

Sieben Basisemotionen



Modul 1: Einführung, Üben und Erfahrung sammeln
Modul 2: Reflektieren und Perfektionieren

Trainerin: Mag. Gerlinde Werginz

Die gegenwärtigen Herausforderungen, denen sich die Leiter/innen von Selbsthilfegruppen im Arbeitsalltag stellen müssen, sind sehr vielschichtig, allen voran der richtige Ton im Umgang mit Teammitgliedern, Ärzten, Therapeuten und Familienangehörigen der kranken und oftmals sich in schwierigen Ausnahmesituationen befindlichen Menschen. Wertschätzend zu kommunizieren

und sich auf wirksame Weise auszudrücken sind unerlässliche Fähigkeiten, die ein ausgeglichenes Sozialleben gewähren und uns auf persönlicher Ebene zufrieden stellen.

Was wir auch sagen oder nicht sagen - der Körper lügt nie. Durch Gestik, Mimik, die gesamte Haltung und unsere Bewegungen verraten wir unsere wahren Gedanken und Gefühle. Das Verständnis der Körpersprache ist der Schlüssel zu Gefühlen, Einstellungen und Motiven ihrer Gesprächspartner.

Das Erkennen der eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster sind unverzichtbare Voraussetzungen für einen konfliktfreien und erfüllenden Arbeitsalltag.

Es beginnt bei mir. „Nur wer sich selbst kennt, kann andere verstehen“.

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



Gesundheit wächst vor der Haustür

**28. April 2018
von 09.00 – 12.00 Uhr
Fit in den Frühling**

Lassen Sie sich von Monika Bachlechner begeistern für Genüsse aus Wiesen und Kräutergärten unserer Region. Tiroler „Superfood“ aus dem Grünen ist meistens nicht schwer zu entdecken und birgt manches Geheimnis für Ihre Fitness. Aufgezeigt werden in Theorie und Praxis wie mit den Kräutern Gerichte abgeschmeckt werden, Tees zubereitet werden und wie die Teilnehmer von deren gesundheitlichen Effekten profitieren.

Seminarleitung:
Monika Bachlechner
Referentin der FNL
Kräuterakademie

Ort:
Vitalpinum
Thal-Aue 13,
9911 Assling

Unkostenbeitrag:
€ 7,50

SELSBT HILFE
OSTTIROL

Vitalpinum
Herbstküche für die Tiroler Region

Anmeldung unter:
04852/606-290 oder 0664/3856606
E-Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at



**Gesundheit wächst vor der Haustür
Samstag,
20. Oktober 2018
von 09.00 – 12.00 Uhr
Fit in den Herbst**

Lassen Sie sich von Monika Bachlechner begeistern für Genüsse aus Wiesen und Kräutergärten unserer Region. Tiroler „Superfood“ aus dem Grünen ist meistens nicht schwer zu entdecken und birgt manches Geheimnis für Ihre Fitness. Aufgezeigt werden in Theorie und Praxis wie mit den Kräutern Gerichte abgeschmeckt werden, Tees zubereitet werden und wie die Teilnehmer von deren gesundheitlichen Effekten profitieren.

Seminarleitung:
Monika Bachlechner
Referentin der
FNL Kräuterakademie

Ort:
Vitalpinum
Thal-Aue 13,
9911 Assling

Unkostenbeitrag:
€ 7,50

Vitalpinum
Herbstküche für die Tiroler Region

SELSBT HILFE
OSTTIROL

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um verlässliche Anmeldung unter:
04852/606-290 oder 0664/3856606
E-Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Monika Bachlechner, Referentin der FNL Kräuterakademie, hat uns in den beiden Seminaren **im Vitalpinum gezeigt, dass Tiroler „Superfood“ aus dem Grünen nicht schwer zu entdecken** ist. Neben vielen wertvollen Tipps in Bezug auf die Verwendung der Kräuter in der Küche, durften alle Teilnehmer die Rezepte der zuvor verkosteten Gerichte sowie ein selbst gemischtes Blüten-Kräuter-Salz mit nach Hause nehmen.

Aufgezeigt wurden in Theorie und Praxis wie mit den Kräutern Tees zubereitet werden und wie die Teilnehmer von deren gesundheitlichen Effekten profitieren. Den Teilnehmern wurde auch gezeigt, wie man (speziell für die Winterzeit) einen Zwiebelsaft sowie ein Lärchenpechbalsam selbst herstellen kann und durften dies auch mit nach Hause nehmen.

Wir dürfen uns auf diesem Wege bei Familie Unterweger vom Vitalpinum Assling sowie deren Mitarbeiterinnen recht herzlich für die Zusammenarbeit bedanken. Wir, aber insbesondere die Teilnehmer haben sich im Vitalpinum Assling sehr wohlgefühlt. DANKE!



WEIHNACHTSFEIER

Am Sonntag, 9. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 180 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Die musikalische Umrahmung übernahm das Musikborg Lienz unter der Leitung von Michael Ploner. 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

Wir möchten uns bei Modern Blech, den Debantner Sängern, den Geschwistern Senfter, der Schlagsaiten Musig sowie Robert Possenig (Sprecher) recht herzlich fürs Mitwirken beim Adventsingen bedanken. Sie stimmten uns am 15. Dezember in der Klosterkirche Lienz mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein. Herzlichen Dank!



VORSCHAUF AUF DAS JAHR 2019

- Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- Ausflug 15. Juni
- Vorstandssitzungen
- Treffen mit den Sozialpartnern
- Fortbildung Mitarbeiter
- Projekte
- Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- Hilfe für pflegende Angehörige
- 9. Osttiroler Selbsthilfetag am 16.11.
- Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Infoveranstaltungen am BKH Lienz
- Infostände am BKH Lienz
- 08. Dezember/Weihnachtsfeier
- 20. Dezember/Adventsingen

DANK UND ANERKENNUNG

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

DANK...

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

AKTIVITÄTEN IM ÜBERBLICK

SELBSTHILFE TIROL-

ZWEIGSTELLE OSTTIROL hat im vergangenen 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).

09.01	Jahreshauptversammlung Hand in Hand
16.01.	Dialog Innsbruck
25.01.	Gemeinsam den letzten Weg gehen/Hopfg.
01.02	HLW Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
16.03.	Gruppenleitersitzung
20.03.	Jugendkolumne
23.02.	Dachverband Mitgliederversammlung
07.03	Seminar Kommunikation
16.03.	HLW Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
20.03.	Jugendkolumne
23.03.	Mitgliederversammlung
09.04.	HLW Lienz Vorstellung Selbsthilfe
10.04.	Infostand SH-Gruppe Parkinson BKH
11.04.	Infoveranstaltung Welt-Parkinson-Tag
16.04.	HLW/Vorstellung Selbsthilfe
24.04.	Jugendkolumne
26.04.	Sozialsitzung
28.04.	Kräuterseminar Vitalpinum Teil 1
03.05.	Tag der Selbsthilfe Innsbruck
08.05.	1-Jahr-Feier Mannsbilder
09.05.	Infoveranstaltung Demenz/WPH
17.05.	HAK Lienz/Vorstellung Projekt UP
23.05.	BORG Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
24.05.	Verein VAGET Eröffnung
24.05.	HAK Lienz/Vorstellung Selbsthilfe

25.05.	Rotes Kreuz Lienz Generalversammlung
29.05.	BORG Lienz/Vorstellung Selbsthilfe
08.06.	Soziale Servicestelle Eröffnung RK
09.06.	Messe zum Tag der Organspende
16.06.	Ausflug Selbsthilfe Weißensee
19.06.	Jugendkolumne
20.06.	Monitoringausschuss
10.09.	Start Pflegeprojekt Debant
12.09.	Start Pflegeprojekt Kartitsch
19.09.	Seminar Mag. Gerlinde Werginz
20.09.	Ausflug SH-Gruppe Parkinson
20.09.	50-Jahr-Feier Dialyse BKH Lienz
02.10.	Jugendkolumne
02.10.	Runder Tisch "Gesund ins Leben"
05.10.	Pressekonferenz A-h-A Veranstaltung
12.10.	Gruppenleitersitzung
19.10.	Genuss oder Muss/Veranstaltung A-h-a
20.10.	Kräuterseminar Vitalpinum Teil 2
22.10.	Behindertenbeirat
31.10.	Gedenkfeier Kindergrab Lienz
08.11.	Erste Hilfe Kurs Teil 1
09.11.	Erste Hilfe Kurs Teil 2
12.11.	10-Jahr-Feier SH-Gruppe Prostata
20.11.	Jugendkolumne
22.11.	Sozialsitzung
22.11.	Erste-Hilfe-Kurs Teil 3
23.11.	Erste-Hilfe-Kurs Teil 4
24.11.	Rotes Kreuz Lienz Mitgliederversammlung
09.12.	Weihnachtsfeier Kultursaal Debant
14.12.	Adventsingen Klosterkirche Lienz

Vorstandssitzungen 2018:

12.01.	01.03.	16.05.	05.09	13.11.
--------	--------	--------	-------	--------

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.



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

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