



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol



Jahresbericht 2019/2020

Gemeinsam dem Leben
eine Richtung geben



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol, E. v. Hiblerstraße 5, 9900 Lienz

Redaktion, Beiträge und Fotos falls nicht anders gekennzeichnet:

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol / Pixabay / AdobeStock

Wichtig:

Damit jeder unseren Jahresbericht besser lesen kann, verzichten wir auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache. Das bedeutet: Wir verwenden in unseren Texten bei Bezeichnungen für Personen und Berufe nur eine Form. Aber natürlich meinen wir damit immer Frauen und Männer.

Vereinszweck

Der Zweigverein betätigt sich ausschließlich und unmittelbar für einen gemeinnützigen Zweck. Er bezweckt die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Osttiroler Selbsthilfevereinen und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die gebündelte Vertretung der gemeinsamen Interessen.

Grußworte



**Sehr geehrte Damen und Herren,
geschätzte Mitglieder des Zweigvereins Selbsthilfe Osttirol,**

Im abgelaufenen Vereinsjahr 2019 konnten wir auf eine aktive Zeit mit vielen Highlights zurückblicken. Die Re-Zertifizierung des BKH Lienz zum selbsthilfefreundlichen Krankenhaus konnte erfolgreich abgeschlossen werden und zeugt einmal mehr, dass dieser „menschenfreundliche“ Umgang mit den PatientInnen im BKH Lienz Teil der Unternehmenskultur geworden und stetig im Wachsen begriffen ist.

Die Selbsthilfe hat am Bezirkskrankenhaus Lienz eine Heimat gefunden und ist mittlerweile anerkannt und akzeptiert.

Allen Beteiligten an dieser Stelle ein Dankeschön für die wertschätzende und qualitätvolle Zusammenarbeit.

Für das Jahr 2020 hatten wir uns sehr viel vorgenommen, doch dann kam Corona und mit der Pandemie ein schwieriges Jahr für uns alle und speziell auch für die Selbsthilfe.

Corona hat alles durcheinander gebracht! Gewohntes, Liebegewonnenes und vor allem fast nahezu alles Gesellschaftliche musste dem Virus untergeordnet werden!

Dies gilt in besonderem Maße auch für uns Selbsthilfe. Gerade die Selbsthilfe lebt von den persönlichen Kontakten und Treffen. In Zeiten von „Lockdowns“ und sonstigen Beschränkungen nahezu unmöglich!

Dennoch haben wir in Homeoffice die Begleitung der Gruppen mit kontaktlosen Medien durchgängig aufrechterhalten und auch die Gruppen selbst haben sich gemäß den Coronabestimmungen in eingeschränktem Maße treffen können.

Wir alle sehnen uns nach „Normalität!“ Die angelaufenen Impfungen stimmen mich zuversichtlich, dass diese Normalität wieder eintreten wird. So haben wir bereits wichtige Termine für 2021 im Jahreskalender fixiert. Vieles ist auch (weil mehrfach verschoben) längst schon gut vorbereitet.

So soll nun unser 9. Osttiroler Selbsthilfetag nach 2-maligem Aufschub nun hoffentlich im Herbst dieses Jahres in der LLA Lienz stattfinden. Wir bieten ein spannendes und abwechslungsreiches Programm, sodass eine Teilnahme auf jeden Fall lohnt.

Die Pflege und die Unterstützung pflegender Angehöriger ist unserem Verein ein zentrales Anliegen. In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle für Demenz des Landes Tirol werden wir im heurigen Jahr den ersten Osttiroler Demenztag in den Räumlichkeiten der LLA Lienz abhalten. Dieser besondere Informationstag gilt auch gleichzeitig als Auftakt für unsere alljährliche Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige, welche heuer zentral in Lienz durchgeführt wird.

Ein Sommerausflug steht ebenso auf der Terminliste, wie zahlreiche Fortbildungen oder viele kleinere und größere gruppenspezifische Veranstaltungen. Sobald es die Coronaregeln zulassen, werden wir auch unser Büro im BKH Lienz wieder für die Öffentlichkeit zugänglich machen können.

Um dies alles zu erreichen, müssen sich die Menschen impfen lassen!

Es gibt keine sicherere Methode einer Krankheit Herr zu werden, als eine Impfung dagegen! Nur so können wir zuversichtlich in die Zukunft blicken und unsere „alte“ Normalität wiedererlangen!

Sobald die Pandemie bezwungen ist, starten wir wieder neu durch. Wir werden die „Ärmel hochkrempeln“ und gemeinsam mit den Gruppen an der Wiederbelebung des aktiven Vereinslebens arbeiten. Die Selbsthilfe Tirol und insbesondere der Zweigverein Selbsthilfe Osttirol sind auf stabilem Fundament gebaut, sodass wir gut an die „alte“ Qualität anknüpfen können. Gemäß unserem Motto „Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben“, blicke ich mit Spannung und Vorfreude in eine hoffnungsvolle Zukunft.

Bis es soweit ist, halten wir gemeinsam durch, um auch das Ende dieses schwierigen Weges durch die Pandemie gut und gesund zu beschreiten. In diesem Sinne darf ich euch alle auf das Herzlichste grüßen und freu mich sehr, euch alle wieder persönlich zu treffen.

Eure Daniela Meier

Obfrau Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol



Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zweigstelle Osttirol der **Selbsthilfe Tirol** kann seit nunmehr eineinhalb Jahrzehnten auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken. Das Angebot von zwischenzeitlich rund 50 Selbsthilfegruppen 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.

Wir freuen uns sehr über die zwischenzeitlich stattgefundene Re-Zertifizierung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ für die Jahre 2020 – 2022.

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

Bgm. Dr. Andreas Köll
Obmann des Gemeindeverbandes
BKH Lienz



Kraftvolle Säule des Gesundheitssystems

Erfahrungsaustausch, Verständnis, ein offenes Ohr und Mitgefühl – dafür steht die Selbsthilfe in Osttirol genauso wie für die Tatsache, eine wichtige Anlaufstelle für Hilfesuchende bei organisatorischen Fragen zu sein.

Oft ist es heilsam, wenn man sich mit Menschen austauschen kann, welche ähnliche oder die gleichen Sorgen plagen. Man erkennt, dass man mit seinen Fragen und Schwierigkeiten nicht alleine dasteht.

Erfahrungen, die andere bereits durchgemacht und bewältigt haben, ermöglichen nicht selten neue Perspektiven. Nähren die Gewissheit, dass man auch als Betroffener kompetent Selbstverantwortung übernehmen und sich neu orientieren kann.

Ob physische oder psychische Probleme, Erziehungsschwierigkeiten oder Suchterkrankungen: Die Selbsthilfe Osttirol schafft themenübergreifende soziale Hilfsnetze auf der Grundlage eines gemeinsamen Problems. Völlig zurecht kann sie deshalb als wichtige und kraftvolle Säule des bestehenden Gesundheitssystems erachtet werden.

Mein Dank gilt allen, die sich in den verschiedenen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für ihre Mitmenschen einsetzen. Ihr seid es, die vielen Menschen Mut machen. Daher möchten ich Ihnen allen im Namen der Stadtgemeinde Lienz, aber auch persönlich, von Herzen für Ihre wertvolle Arbeit danken.

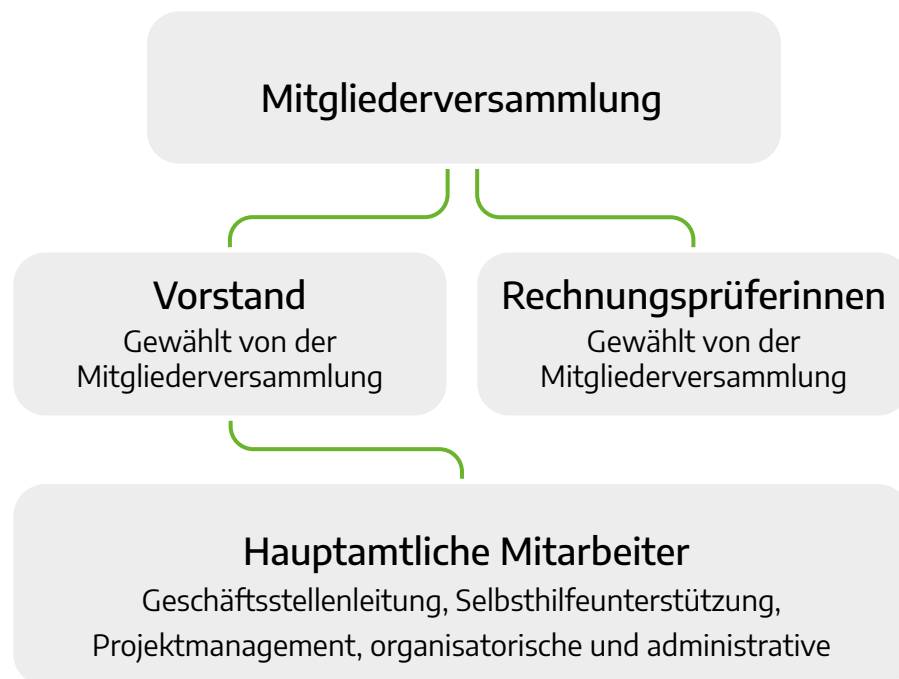
LA Dipl.-Ing. Elisabeth Blanik
Bürgermeisterin der Stadt Lienz

Wir über uns

Die Selbsthilfe in Osttirol gibt es bereits seit 17 Jahren, ein Zweigverein wurde vor 10 Jahren gegründet. Seit dieser Zeit sind wir als gemeinnütziger Zweigverein dem Wohl der Allgemeinheit verpflichtet – ohne wirtschaftlichen Gewinn.

Wir sind ebenso unabhängig von politischen Parteien und religiösen Gemeinschaften.

Als Zweigverein unterstützen wir Selbsthilfegruppen und -vereine in ganz Osttirol bei ihrer Arbeit. Unter anderem stimmen wir die Angebote der einzelnen Gruppen miteinander ab. Außerdem vertreten wir gemeinsame Anliegen nach außen. Durch unsere Unterstützung können sich die Gruppen besser entwickeln und ihre Arbeit für Betroffene in den Mittelpunkt stellen.



Hauptamtliche Mitarbeiter



Wolfgang Rennhofer
Geschäftsstellenleitung
beschäftigt seit
Jänner 2017



Brigitta Kashofer
Assistenz
beschäftigt seit
Jänner 2013



Kerstin Moritz
Assistenz
beschäftigt seit
November 2007

Vorstand

2019 hat sich der Vorstand aufgrund von Neuwahlen verändert:

Seit März des Jahres verstärkt Alexandra Oberrainer - Fröschl den Vorstand.

Nach 2 Jahren ehrenamtlicher Kassier-Arbeit legte Elfriede Vergeiner ihr Amt nieder und übergab dies an Anja Monitzer.

So setzt sich der Vorstand aktuell zusammen:

Obfrau	Daniela Meier MBA	PDL WPH Lienz
Obfrau Stv.	Inge Tagger	Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin
Kassierin	Anja Monitzer	upforyouth - Webportal Junge Selbsthilfe
Kassierin Stv.	Peter Mair	Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe
Schriftführerin	Pia Schlichenmaier	Verein Hand in Hand
Schriftführerin Stv.	Annemarie Klaunzer MBA	ADHS Selbsthilfegruppe Osttirol PDL WPH Nußdorf-Debant
Erweiterter Vorstand	Alexandra Oberrainer-Fröschl	PDL Stv. BKH - Lienz
Rechnungsprüfer	Petra Schieder Christian Kraler	



v.l.: Pia Schlichenmaier, Alexandra Oberrainer - Fröschl, Annemarie Klaunzer, Inge Tagger, Anja Monitzer, Peter Mair, Daniela Meier

Was ist eigentlich Selbsthilfe?

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

Gemeinsam
dem
Leben
eine
Richtung
geben

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

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

Unser Ziel ist es als Experten der eigenen Erfahrungen in Gesundheit und Krankheit dem Leben eine Richtung zu geben. Wir arbeiten niederschwellig, anonym und an den Bedürfnissen von Menschen und Einrichtungen orientiert. So sind wir Brückenbauer in alle Richtungen.



Ziele der Selbsthilfegruppen

Lebenssituation verbessern

Durch Erfahrungsaustausch unterstützen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebenssituation

Verantwortung übernehmen

Selbstbestimmung und Freiwilligkeit werden in der Selbsthilfe großgeschrieben. Nichts wird erzwungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Gemeinschaft stärken

Durch die Selbsthilfe knüpfen Betroffene soziale Netze. Sie finden eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen.

Interessen vertreten

Gemeinsam mit uns richten sich Selbsthilfegruppen mit ihren Interessen an Verantwortliche im Gesundheits- und Sozialwesen. So setzen sie sich auch nach außen hin aktiv für eine Verbesserung der Lebenssituation von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.



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

Informationen zu Selbsthilfegruppen in Nordtirol erhalten Sie beim Dachverband **Selbsthilfe Tirol**: www.selbsthilfe-tirol.at

Die Grenzen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine Behandlung oder eine Therapie. Sie stellen vielmehr eine hilfreiche und wirkungsvolle Ergänzung dieser Behandlungsform dar.

Was macht die Selbsthilfe in Osttirol?

Hilfe zur Selbsthilfe ...

so lassen sich die verschiedenen Aufgaben auf den Punkt bringen.

Was wir genau tun

Unterstützung

Wir unterstützen Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe und auch bei ihren laufenden Aktivitäten. Außerdem bieten wir für unsere Gruppensprecher verschiedene Fortbildungen an.

Diese helfen ihnen bei der Arbeit in ihrer Gruppe.

Ihre Treffen können die Gruppen kostenlos in unseren Räumen abhalten.

Information

Die Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol versteht sich als Anlaufstelle für Selbsthilfeinteressierte, Betroffene und Angehörige. Das Büro entwickelte sich als Drehscheibe für Hilfesuchende, welche dann an eine Selbsthilfegruppe oder andere zuständige Stelle weitergeleitet werden. Somit kann zielorientiert geholfen werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Durch zahlreiche Vorträge, Infoabende, Veranstaltungen und er damit verbundenen guten medialen Berichterstattung, erfolgt eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Interessensvertretung

Als Interessensvertretung zeigen wir die Anliegen und Bedürfnisse unserer Selbsthilfegruppen auf. Wir arbeiten mit Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen und vertreten die Anliegen in verschiedenen Ausschüssen.



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

Unsere Angebote sind: **kostenlos** ♦ **vertraulich** ♦ **freiwillig**

Kontaktieren Sie uns



Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich

Adresse

Bezirkskrankenhaus Lienz - Eingangsbereich
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt

Telefon +43 4852 606-290 Mobil +43 664 3856606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

www.selbsthilfe-osttirol.at



Aufbau einer Selbsthilfegruppe

Wir starten gemeinsam durch ... Schritt für Schritt

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.

Unterstützung der Selbsthilfegruppen

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 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 für Selbsthilfemitglieder

Infrastrukturangebote für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe Osttirol und deren Selbsthilfegruppen arbeiten niedrigschwellig und bürger-nah in einem diskreten Rahmen. Gute Erreichbarkeit und ein barrierefreier Zugang für kranke und behinderte Menschen sind zentrale Qualitätsmerkmale für diese Kontakt- und Begegnungsstätten. Im Selbsthilfetreff, Iselweg 5a in Lienz, finden der Großteil der Gruppentreffen statt. Seit Jänner 2013 wurden der Selbsthilfe seitens des BKH Lienz zusätzliche Räumlichkeiten im Schwesternheim gegenüber des BKH – Lienz zur Verfügung gestellt. Sämtliche Sitzungen sowie Gruppentreffen und Computerkurse finden dort statt.



Information und Anfragen

Wir informieren und beraten Betroffene und Angehörige über unsere Angebote in Osttirol. Viele Betroffene sind erleichtert, wenn sie von der Unterstützung durch andere Betroffene und Angehörige erfahren. Denn gerade nach ihrer Entlassung aus der medizinischen Betreuung oder dem Erhalt ihrer Diagnose haben viele das Gefühl, völlig allein zu sein. Unser Team beantwortet diesen Menschen gerne alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Das Büro entwickelte sich aber auch immer mehr als Drehscheibe für Hilfesuchende, welche dann von den Mitarbeitern an die verschiedensten sozialen Einrichtungen weitergeleitet werden. Durch gute Vernetzung kann zielorientiert geholfen werden. Wir bieten aber keine psychologische Beratung an!

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Mit einer gezielten Öffentlichkeitsarbeit sollen Mitglieder, Partner aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie die breite Bevölkerung mehr über unsere Arbeit erfahren. Darüber hinaus bieten wir Infovorträge in sozialen Institutionen, Schulen und Bildungsstätten um Aufklärung über die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu leisten. Mitglieder, Partner und Interessierte erhalten außerdem regelmäßig unser Informationsblatt - "Selbsthilfe amPuls". Darin informieren wir über Neuigkeiten rund um die Arbeit der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe in Osttirol. Wir geben dabei einen interessanten Einblick in die Erfahrungen der Gruppen und berichten über Veranstaltungen und Angebote. In Zukunft versuchen wir die Inhalte auf gesundheitsbezogene, soziale und rechtliche Themen zu erweitern. Auf der Homepage steht die "Selbsthilfe amPuls" als Download zur Verfügung.

Eine aktive und intensive Öffentlichkeitsarbeit sehen wir als eine unserer zentralen Aufgaben. Denn dadurch halten wir die Kommunikation zu Gruppensprechern, Mitgliedern und Partnern aufrecht. Zugleich informieren wir auch die Bevölkerung über unsere Arbeit und Angebote. So kommen wir den Zielen und Aufgaben der Selbsthilfe näher.

Wir bedanken uns bei den Osttiroler Medienvertretern für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung unserer Arbeit.

Finanzbericht 2019/2020

Da die gewöhnlichen Einnahmen bzw. Ausgaben der Selbsthilfe Osttirol weit unter der Grenze von € 1 Million pro Jahr liegen, 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 ordnungsgemäß aufgezeichnet. Durch dieses geordnete Rechnungswesen wird größte Transparenz in die finanzielle Gebarung der Selbsthilfe Osttirol gebracht. Die Selbsthilfe Osttirol finanziert sich hauptsächlich über finanzielle Mittel der öffentlichen Hand und privater Sponsoren.

Hauptfördergeber sind:

- der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Osttirol
- das Land Tirol
- die Stadtgemeinde Lienz
- die Tiroler Gebietskrankenkasse
- der Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger
- der Fonds Gesundes Österreich

Der Jahresabschluss wurde von den Kassenprüfern überprüft. In weiterer Folge wird er der Landesregierung Tirol zur Überprüfung vorgelegt. In die detaillierte Buchhaltung können Selbsthilfe-Mitglieder gerne in unserem Büro einsehen.

Externe Finanzierungen

Die in der folgenden Tabelle angeführten Kosten werden direkt aus dem Budget der jeweiligen Institutionen beglichen. Es gibt daher keine Aufzeichnungen in der Buchhaltung des Vereins Selbsthilfe Osttirol. Es ist dem Verein jedoch ein großes Bedürfnis, dankend die Leistungen der externen Fördergeber aufzuzeigen.

Institution	Zweck	Betrag 2019	Betrag 2020
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Lohnkosten 60 Wochenstunden	€ 59.698,42	€ 61.428,74
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Büromiete im BKH-Lienz Räumlichkeiten Schwesternheim	€ 3.500,00 € 4.200,00	€ 3.500,00 € 4.200,00
Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH	Referenten honorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	€ 3.400,00	€ 2.600,00

Posten	Stand per 01.01.2019	
Lienzer Sparkasse Girokonto	253,18 €	
Kassabuch zu Girokonto	13,74 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	23 920,30 €	
Summe Posten		24 187,22 €
Geschäftsvorgänge	Einnahmen 2019	
Subventionen	30 900,00 €	
Sonstige Einnahmen	7 161,99 €	
Projekt	19 204,02 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	11,79 €	
Summe Geschäftsvorgänge		57 277,80 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		81 465,02 €

Posten	Stand per 31.12.2019	
Lienzer Sparkasse Girokonto	9 630,28 €	
Kassabuch zu Girokonto	13,47 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	21 619,79 €	
Summe Posten		31 263,54 €
Geschäftsvorgänge	Ausgaben 2019	
Mitgliederbetreuung (Ausflug; Weihnachtsfeier)	4 734,94 €	
Subventionen an Selbsthilfegruppen	7 580,00 €	
Ankündigungen Osttiroler Bote	2 050,84 €	
Miete & Reinigung Selbsthilfetreff	2 664,70 €	
Kopien; Flyer; Seminare, Veranstaltungen	2 270,53 €	
Projekte	14 119,68 €	
Gehälter	6 230,00 €	
Ausstattung	397,35 €	
Betriebskosten; Büromaterial; Gebühren; etc.	3 435,51 €	
Öffentlichkeitsarbeit; Reisekosten	2 696,60 €	
Versicherungen	715,10 €	
Telefon- u. Webkosten	993,93 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	2 312,30 €	
Summe Geschäftsvorgänge		50 201,48 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		81 465,02 €

Gesamtbilanz Saldo 2019

0,00 €

Zweckgebundene Rücklage für 2020:	9 500,00 €
Aufgrund der widrigen Wetterverhältnisse mit Straßensperren, musste der Selbsthilfetag am 16. November 2019 abgesagt, bzw. verschoben werden.	
Nächster Veranstaltungstermin ist der 28. März 2020	

SELBSTHILFE OSTTIROL**Finanzbericht 2020**

Posten	Stand per 01.01.2020	
Lienzer Sparkasse Girokonto	9 630,28 €	
Kassabuch zu Girokonto	13,47 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	21 619,79 €	
Summe Posten		31 263,54 €
Geschäftsvorgänge	Einnahmen 2020	
Subventionen	30 900,00 €	
Sonstige Einnahmen	2 593,81 €	
Projektförderungen	7 000,00 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	21 341,20 €	
Summe Geschäftsvorgänge		61 835,01 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		93 098,55 €
Posten	Stand per 31.12.2020	
Lienzer Sparkasse Girokonto	2 009,13 €	
Kassabuch zu Girokonto	28,21 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	42 924,90 €	
Summe Posten		44 962,24 €
Geschäftsvorgänge	Ausgaben 2020	
Mitgliederbetreuung	366,74 €	
Subventionen an Selbsthilfegruppen	5 380,00 €	
Ankündigungen Osttiroler Bote	951,43 €	
Miete & Reinigung Selbsthilfetreff	2 583,04 €	
Kopien; Fleyer; Seminare, Veranstaltungen	944,13 €	
Projekte	2 066,86 €	
Gehälter	6 370,00 €	
Ausstattung	2 499,51 €	
Betriebskosten; Büromaterial; Gebühren; etc.	3 713,70 €	
Öffentlichkeitsarbeit; Reisekosten	393,38 €	
Versicherungen	697,89 €	
Telefon- u. Webkosten	793,54 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	21 340,00 €	
Dolomitenbank Bankspesen	36,09 €	
Summe Geschäftsvorgänge		48 136,31 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		93 098,55 €
Gesamt Bilanz Saldo 2020		0,00 €



Projekte

DEMENZ - Hilfe für 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 eben solcher 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 kostengünstig zu begegnen. Doch die besten Theorien und gut gemeinten Ratschläge nutzen den Pflegenden zuhause in der Belastung des Alltages rund um die Uhr nur wenig. 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“ wollen wir die Möglichkeit zur Bildung von Hilfenetzwerkes eröffnen.

Die Teilnehmer aus Kals und Obertilliach nahmen vom Angebot Gebrauch und lernten mehr über die Erkrankung Demenz. Sie knüpften Kontakt mit Menschen, 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, sondern jeder am Ende des Tages Praktikables mit in den Pflegealltag nach Hause nehmen kann.



Junge Selbsthilfe in Tirol

ist das gemeinsame Ziel des Dachverbandes **Selbsthilfe Tirol** und des Zweigvereines in Osttirol. In Osttirol startete vor zwei Jahren das Projekt "up" - als Webportal für Jugendliche. Ein Arbeitsschwerpunkt 2019 in Nordtirol war das Projekt **Junge Selbsthilfe**.



Anja Monitzer die Leiterin des Webportals - "upforyouth" und junge Betroffene unterstützten bei der Ideenfindung für die Start-up Veranstaltung im Herbst.



Ein gemeinsamer Nachmittag in der Innsbrucker Kletterhalle zum Auftakt erleichterte das gegenseitige Kennenlernen. Klettern ist nicht schwer, wenn man von erfahrenen Klettertrainern angeleitet wird.

Am Ende des Tages konnten alle Teilnehmer ihr persönliches Erfolgserlebnis mitnehmen. Die einen kamen hoch hinaus für die anderen reichten einige Meter.



Das Webportal für Jugendliche www.upforyouth.at

- Hilfe
- Austausch
- Unterstützung



... gib alles, nur nicht auf!

Viele von uns Jugendlichen haben täglich mit schwierigen Situationen zu kämpfen. Wir wollen euch hier auf dieser Website die Möglichkeit bieten, euch auszutauschen und eure Probleme auch selbst in die Hand zu nehmen. Wir haben ein offenes Ohr für deine Anliegen und geben unser Bestmögliches um dich zu unterstützen und versuchen mit dir gemeinsam eine Lösung zu finden.

Kontakt:

Anja Monitzer: 0660/4066055

Lisa Nussbaumer: 0699/10087444

kontakt@upforyouth.at

Am zweiten Tag fand der Workshop statt.

In Kleingruppen wurde geklärt, welche Bedürfnisse junge Menschen haben, welche gemeinsamen Nenner sich finden lassen und wie man Junge Selbsthilfe attraktiv gestalten kann. Nino Zorzetto ist extra aus Deutschland angereist, um mit uns seine Geschichte und seine Erfahrungen als Betroffener zu teilen. Nach einem schweren Unfall hat er Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe gesucht. Jetzt hilft er anderen in der Gruppe, mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen und Ergebnissen wurden gemeinsam die weiteren Schritte für eine Junge Selbsthilfe festgelegt.



Junge Selbsthilfe soll die Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf psychische oder physische Krankheiten richten, sondern auch vorbeugend und offener gestaltet werden. Selbsthilfe für junge Menschen soll in einem geschützten Rahmen einen Erfahrungsaustausch ermöglichen und die Eigeninitiative fördern.

Der Wunsch, nicht sofort einer bestimmten Gruppe anzugehören, wurde als eines der wesentlichen Merkmale einer Jungen Selbsthilfe aufgezeigt. So ergab sich daraus das „Offene Treffen der Jungen Selbsthilfe“, das als Anlaufstelle für alle gelten soll, die sich über ihre Schwierigkeiten austauschen wollen. Aus diesem Treffen können sich kleinere Gruppen bilden, die sich mit einem speziellen Thema (Krankheit, soziales Problem) befassen.

Start - up Junge Selbsthilfe

- Du bist zwischen 15 und 35 Jahre alt und möchtest dich mit anderen jungen Selbsthilfe-Aktiven austauschen?
- Du weißt nicht was Selbsthilfe genau bedeutet, möchtest aber ein Teil davon werden?
- Du möchtest dich ehrenamtlich mit und für andere Betroffene engagieren?
- Du möchtest dich mit anderen jungen Erwachsenen über soziale und gesundheitliche Probleme austauschen?

Dann informiere dich bei uns im Dachverband Selbsthilfe Tirol!

Selbsthilfe Tirol

Innrain 43/Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

Tel: +43 512 57 71 98

Email: dachverband@selbsthilfe-tirol.at



© AdobeStock 287244329

Projekte

Mentales Training und Selbsthypnose als Selbsthilfeweg

- Ein gefördertes Projekt aus den Mitteln der Sozialversicherung

Die Selbsthilfe arbeitet ehrenamtlich und in der Regel ohne professionelle Begleitung. Betroffene unterstützen Betroffene in einem selbstorganisierten Kreis von Menschen, die zu ganz unterschiedlichen Problemen und Fragestellungen Hilfe und Unterstützung suchen. Viele Aktive in den Gruppen entwickeln ein hohes Maß an Verantwortung für die Entwicklung und Organisation des Gruppenlebens. Diese Gruppenmitglieder - immer Selbstbetroffene - übernehmen häufig spezielle Aufgaben und Funktionen in der Gruppe (Kontaktperson, Moderator, Gruppenleiter,...). Die Übernahme dieser Aufgaben können zu Belastungs- und Überforderungsgefühlen führen, es entstehen schnell Unzufriedenheit und Stress.

In der Fortbildungsreihe konnte erlernt werden, welche Möglichkeiten es gibt, diese Überlastungssituationen zu bewältigen und zu verhindern.

Wer anderen Menschen zu Stärke verhelfen will, muss selbst in seiner Kraft sein!

Chryselda Pedarnig - Dipl. Mentaltrainerin

Mentale Techniken helfen uns, mit unserer Energie umzugehen bzw. sie rechtzeitig für alle Herausforderungen des Lebens bereitzustellen. In diesem Workshop lernten die Teilnehmer mehr über ihre persönliche Energie und trainierten verschiedene Methoden, wie man in verschiedenen Lebenslagen besser für sich sorgen kann. So bewältigt man Krisen leichter und schneller – und lebt nachhaltige Resilienz.

Selbsthypnose ist ein faszinierendes Phänomen

Dr. Christian Leon Kotyrba, Facharzt für psychosomatische Erkrankungen

Systematisch und gezielt eingesetzt ist die Hypnose äußerst effektiv. Sie kann zur Stärkung bei ernsthaften Krankheiten ebenso verwendet werden wie im Umgang mit kleineren „Zipperlein“. Zu wenige Menschen, wissen wie sie diese Methode für sich nutzen können. Bei dem Seminar wurde Möglichkeiten und Grenzen, Techniken und Einsatzmöglichkeiten der Hypnose erklärt. Dargestellt wurde auch die Selbsthypnose und wie man dadurch besser in der Lage ist, Stresssituationen zu meistern.





GESUNDHEIT ERLEBEN

Vitalität für unsere Lebensenergie

Freitag, 25. September 2020

15:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 26. September 2020

9:00 - 18:00 Uhr

Seminarzentrum „Fokus der Sinne“
Waldhotel Bad Jungbrunn, Tristach



Gefördert aus den Mitte
der Sozialversicherung

WALDBADEN

Loslassen und bewusstes Atmen

VITALITÄT GENUSSREICH ERLEBEN

Verkostung und Tipps mit heilsamen Gewürzen und Kräutern schmackhaft und genussreich kochen

SHAOLIN QI GONG

Selbstheilungskräfte aktivieren

GANZHEITLICHES ERNÄHRUNGSTRAINING

Essen als entspannter und gesundheitsbewusster „Urlaub im Alltag“

VORTRAG: „ESSMEDIZIN“

Prä- und Probiotika- Mikrobiom - unsere Gesundheit im Magen-Darm-Trakt

Feedback einer Teilnehmerin

Es ist mir ein besonderes Anliegen mich nochmals schriftlich bei dir für diese zwei Tage Gesundheitsseminar zu bedanken. In so schwierigen Zeiten, mit vielen Einschränkungen so ein tolles Programm auf die Füße zu stellen grenzt an Hochleistung. Ich habe mich wie in einer Großfamilie gefühlt, gut aufgehoben, gut gepflegt und doch mit viel Fachwissen und sehr gute Tipps umringt. Dir, deinem Team, allen Helfern und Sponsoren die ihr alle es ermöglicht habt ein, wie die Osttiroler sagen, aufrechtes Vergelts Gott. Bleibt alle gesund. Ganz herzliche Grüße und nochmals ein großes Danke.



Osttiroler Verein Hand in Hand für Kinder mit besonderen Bedürfnisse

Familienfest für alle und Familien-Info-Treffen

- Ein gefördertes Projekt aus den Mitteln der Sozialversicherung

Bisher haben sich Familien, deren Kinder mit Down Syndrom leben, 2-3 Mal im Jahr zum Erfahrungsaustausch getroffen. Bei den Vereinsmitgliedern entstand der Wunsch nach häufigeren und regelmäßigen Treffen, die auf alle Familien in unserer SHG (deren Kinder mit verschiedenen Diagnosen, Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen leben) erweitert werden, und zwar jeweils zu bestimmten Themen, also mit Informationsinput. Außerdem wurde eine Möglichkeit für Begegnungen zwischen Kindern mit und ohne besondere Bedürfnisse geschaffen um das noch sehr veraltete Bild des „behinderten Menschen“ in der Gesellschaft verändern und ein respektvolles Miteinander und gegenseitige Akzeptanz zu fördern.

Rückblickend kann man sagen: Die feinfühligke Atmosphäre, die Freude und Begeisterung, die feinen Gespräche unter Eltern, Geschwistern, Kindern, das Spielen und Lachen, die geteilten Sorgen und das starke Gefühl der Gemeinschaft und Akzeptanz, all das haben diese Familientreffen ausgemacht. Und doch ist es so schwer in Worten auszudrücken was da abläuft und warum diese Treffen so gut tun und so wichtig sind.

Infoveranstaltungen

Angsterkrankungen

24. Jänner 2019 im BKH Lienz – Vortragssaal

Entstehung / Diagnostik / Behandlungsformen -

Prim. Dr. Martin Schmidt - Leiter der Abteilung für Psychiatrie am BKH Lienz

Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in den zivilisierten Ländern. Deren Gesamtzahl steigt weiterhin an, insbesondere bei höheren Altersgruppen. Die Ursachen für die Entstehung von Angsterkrankungen sind sehr vielfältig und müssen immer im Einzelfall betrachtet werden. Über dies stehen Angsterkrankungen häufig mit anderen Erkrankungen im engen Zusammenhang.

Ängste verstehen und überwinden –

Wolfgang Rennhofer - "Lichtblicke" Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Aus der Erfahrung der eigenen Angsterkrankung wurden dem Publikum Information und Aufklärung geboten. Möglichkeiten zur Hilfe und Selbsthilfe wurden dabei aufgezeigt. Das Wissen um die Symptome und Auswirkungen der Angsterkrankungen löst meistens Verständnis und daher Ruhe bei den Betroffenen und deren privaten sowie beruflichen Umfeld aus.

Infostand der Selbsthilfegruppe Lichtblicke im Foyer des BKH Lienz.

Multiple Sklerose Infoveranstaltung

zum Welt MS Tag am 29. Mai 2019 im BKH Lienz – Vortragssaal

Die Krankheit und ihre Behandlung –

Dr. Matthias Dal- Bianco, Abteilung für Neurologie am BKH Lienz

Die MS ist eine Erkrankung die ein unterschiedliches Erscheinungsbild hat. Sie kann alle Altersgruppen betreffen. Die Ursache beruht auf einer Störung des Immunsystems, die zu entzündlichen Veränderungen am Nervensystem führt. Heutzutage sind die Möglichkeiten der Therapie vielfältig. Diese können auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt werden. Deshalb ist eine Aufklärung des Patienten vor Beginn der Behandlung besonders wichtig.

Multiple Sklerose und Psyche –

Dr. Verena Rattensberger-Schwab Neuropsychologie und Psychotherapie

Wie sich die Multiple Sklerose auf das Denken, Fühlen und Handeln auswirken kann. Das Fühlen und Denken wiederum hat Einfluss auf das tägliche Handeln in Beruf und Freizeit sowie auf den Umgang mit der MS-Symptomatik selbst. In diesem Vortrag wurden die Ursachen dieser psychischen und neuropsychologischen Symptome im Rahmen der MS, ihr Erscheinungsbild und die Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Infostand der Multiple Sklerose Selbsthilfegruppen Osttirol im Foyer des BKH Lienz

Leben mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung

16. Februar 2019 im BKH Lienz – Vortragssaal

CED - Erkennen / Behandeln / Kontrollieren

OA Dr. Markus Walder - Gastroenterologie u. Hepatologie/BKH Lienz

OA Dr. Egon Messner - Facharzt für Innere Medizin/BKH Lienz

Möglichkeiten der Ernährungstherapie

Diätologin Katja Lechner - BKH Lienz

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa aus der Sicht des Psychologen

MMag. Dr. Michael Linder - Psychologe/BKH Lienz

Angebote für Betroffene und Angehörige - Vorstellung der Selbsthilfe

Manuela Steinkellner - Zweigstelle Tirol ÖMCCV

Annette Huber - Ansprechpartnerin Osttirol ÖMCCV

Die Kraft der Hanfpflanze

Mag. pharm. Matthias Schlögl - Apotheke Niklasdorf "Wohlfühlwerkstatt"

Hilfreiche Kräuter für Magen und Darm - Was kann ich selber tun?

Monika Bachlechner - Seminarbäuerin/FNL-Referentin

Im Anschluss an die Vorträge ergaben sich zahlreiche Gespräche, Informationen, Beratungen mit den Ärzten, den ÖMCCV- Zweigstellen Vertretungen Tirol und Osttirol, der Diätologin, dem Pharmazeuten sowie der FNL Referentin.



Die große Vielfalt und Auswahl an Informationsmaterial, Patienten Ratgeber zu Krankheitsbildern für Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, der mikroskopischen Kolitis und weiteren viszerale Krankheitsbilder, Aktivitäten und Hilfestellungen der ÖMCCV, wurden zur Mitnahme intensiv genutzt.

Das anschließende Buffet berücksichtigte auch die weiteren begleitenden Problematiken der CED - Betroffenen, Nahrungsunverträglichkeiten wie Gluten- und Laktoseunverträglichkeit. Auch für die vegane Ernährung hielt es Köstlichkeiten bereit. Auch hier wurden viele hilfreiche „Küchen-Tipps“ ausgetauscht und mögliche Vernetzungen geplant. Wertvolle „Omega 3“ reiche Öle und regionale Hanfprodukte, rundeten das besondere Geschmackserlebnis ab.

Gesundheitsförderung bei Magen- und Darmerkrankungen

12. Oktober 2019 im BKH Lienz – Vortragssaal

Beratung, Information und Schulung

DGKP Anita Beyer - CED-Nursing Austria

- Darmflora und Immunsystem-Gesundheitsförderung durch Ernährung bei CED
- Magen-und Darmprobleme bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa im Alltag bewältigen - was hilft?
- Infektionen vermeiden und Risiko erkennen
- Informationen zu Fragen der Therapie
- Impfungen und Untersuchungen
- Mit CED auf Reisen - Information und Beratung

Entspannungstechniken - Bauchhypnose

Mag. Katja Lukasser

- Verdauungsbeschwerden reduzieren
- Körperliche und psychische Kraft stärken
- Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Loslassen können
- Mehr Lebensfreude und Wohlbefinden entwickeln



Schweres Übergewicht - letzte Chance OP?

17. Oktober 2019 im BKH Lienz – Vortragssaal

Kann die Chirurgie bei der chronischen Erkrankung Adipositas helfen?

OÄ Dr. Christa Druml - Adipositaschirurgie LKH Villach

Adipositas Gemeinschaft Tirol

Vera Dietl / Obfrau

Zeit ihres Lebens selbst übergewichtig, entschied sich Vera Dietl vor acht Jahren für einen Magenbypass. Seither hat sich das Leben der für die Adipositas-Selbsthilfe in Tirol tätigen Frau grundlegend verändert. Die Sorgen von Betroffenen und Angehörigen kennt sie gut ...



Kooperationen / Vernetzung

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Was macht ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ aus?

Das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ verfolgt zwei Ziele:

Erstens wollen wir damit das medizinische und pflegerische Handeln durch die Erfahrungen der Selbsthilfe erweitern.

Ein weiteres Ziel ist es, den Kontakt zwischen den Patienten und den Selbsthilfegruppen zu fördern. Beides funktioniert nur durch eine gute und nachhaltige Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe.

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.

Das BKH - Lienz hat sich 2016 erstmals erfolgreich um die Auszeichnung "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" beworben.

Das Gütesiegel wurde vorerst für 3 Jahre verliehen. Seitens der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses ist die Haltung zur Selbsthilfe eine Selbstverständlichkeit geworden.

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





©Brunner_Images

Re-Zertifizierung BKH Lienz als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Das Projekt **Selbsthilfefreundliches Krankenhaus** hat unsere Geduld besonders auf die Probe gestellt. Die Re-Zertifizierung des Bezirkskrankenhauses Lienz war für Anfang 2020 vorgesehen, dann kam Corona. Leider konnten wir die feierliche Übergabe der Urkunde nicht wie gewünscht abhalten und so mussten wir die Zertifikate per Post übermitteln. Wir gratulieren dem BKH Lienz nochmals recht herzlich zur Re-Zertifizierung.

Auszug aus dem Auditbericht des MCI:

"Im Vergleich zum Stand vom Jahr 2016 gehört die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe mittlerweile ganz selbstverständlich zum gesamten BKH Lienz. Die Selbsthilfegruppen sind durch deren formale Verankerung im Entlassungsmanagement "Pflege" in allen Abteilungen bekannt. Das Thema Selbsthilfe wurde somit systematisch in die Strukturen und Prozesse des BKH Lienz eingebaut. Dass das Selbstmanagement von Patientinnen und Patienten gezielt vom Personal des BKH unterstützt wird, zeigt beispielsweise eine kürzlich ausgesprochene Empfehlung für eine Gesundheits-APP für MS-Patientinnen und Patienten auf der Station Neurologie. Die Gutachter/-innen sprechen sich für die Verleihung des Gütesiegels "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" ohne Auflagen zur Nachbesserung aus. Gleichzeitig sprechen die Gutachter/-innen Empfehlungen zur Nachbesserungen in den Kriterien Aktive Information, Pressearbeit und Fort- und Weiterbildung zum Thema Selbsthilfe aus."

Erklärung Audit und Zertifizierung: In einem Audit untersucht ein unabhängiges, anerkanntes Institut, ob geforderte Qualitätsmerkmale eines Betriebes eingehalten werden. Wenn die Prüfung erfolgreich ist, bekommt der Betrieb ein Zertifikat (Urkunde), das die gute Qualitätsarbeit bescheinigt. Dieses Verfahren wird auch Zertifizierung genannt. Nach einer bestimmten Zeit werden die Qualitätsmerkmale wieder überprüft. Das nennt man Re-Zertifizierung.

Kooperationen / Vernetzung

Tiroler Gebietskrankenkasse

In den letzten Jahren hat sich die Kooperation zwischen der Tiroler Gebietskrankenkasse (TGKK) und der Selbsthilfe Tirol verstärkt. Die gute Zusammenarbeit zeigt sich neben der finanziellen Unterstützung der Selbsthilfegruppen vor allem in der guten Zusammenarbeit mit dem Ombudsmann der TGKK Thomas Wackerle, welcher immer für Anliegen und Fragen zur Verfügung steht.

Bezirkskrankenhaus Lienz

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

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Seit 2018 können Selbsthilfegruppen um finanzielle Förderung von Projekten beim Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger ansuchen. Projektförderungen sind für Selbsthilfegruppen eine große Chance, um Projekte umzusetzen, die sie sonst nicht finanzieren könnten.

Projektanträge stellen allerdings für die Gruppen eine große Herausforderung dar. Nicht selten ist die Hürde so groß, dass erst gar kein Projektantrag gestellt wird. Daher sind die Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne dabei behilflich.

Projekte für 2022 müssen bis spätestens Mitte August 2021 eingereicht werden.



Kooperationen / Vernetzung

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
- medizinisches Fachpersonal
- Gemeinden und Behörden
- Krankenkassen und Versicherungen
- Schulen und öffentlichen Institutionen
- Teilnahme an Weiterbildungen und Veranstaltungen im Bundesgebiet

Vernetzungstreffen der Sozialpartner

2-mal jährlich findet auf Einladung der Selbsthilfe Osttirol ein Vernetzungstreffen im Vortragssaal 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.



Tag der Selbsthilfe Steiermark

Der „Tag der Selbsthilfe“ in den Kammersälen der AK Steiermark stand unter dem Motto „Gesunde Steiermark“. Die Mitarbeiter der Selbsthilfe Osttirol reisten an, um sich vor Ort ein Bild zu machen, wie sich Steirerinnen und Steirer für Gesundheit und sozialen Zusammenhalt engagieren. 50 Selbsthilfegruppen mit Informationsständen und persönlichen Kurzinterviews gaben Einblick in ihre Selbsthilfearbeit.

Außerdem bot der „Tag der Selbsthilfe“ die Möglichkeit, einen leichteren Zugang zu einem zusätzlichen, gesundheitsfördernden Angebot im Rahmen von Vorträgen und einer Gesundheitsstraße zu erhalten.

Für Unterhaltung und einen gemeinsamen humorvollen Abschluss sorgte ein Gesundheitskabarett „G`sundheit aus der Vogelperspektive“ von und mit Ingo Vogl.



Tag der Selbsthilfe Wien

Bereits zum sechsten Mal organisierte die Wiener Gesundheitsförderung am Sonntag, 24. November 2019, den Tag der Selbsthilfe im Wiener Rathaus. Von 10 bis 17 Uhr präsentierten mehr als 70 Wiener Selbsthilfegruppen sowie zahlreiche Einrichtungen der Stadt Wien ihre Angebote und Leistungen. Besucher wurden eingeladen, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und das breite Informationsangebot zu nutzen. Darüber hinaus standen Fachvorträge und Podiumsdiskussionen – moderiert von Christoph Feurstein – auf dem Programm. Themenschwerpunkte:

"Generationenwechsel in der Selbsthilfe" und "Autoimmunerkrankungen"

Gruppentreffen

So verschieden die Themen und die Menschen, so unterschiedlich laufen auch die Treffen von Selbsthilfegruppen ab. Je nach Thema der Gruppe können die Aktivitäten sehr unterschiedlich ausfallen. Die Mitglieder entscheiden gemeinsam, was sie tun, wie oft und wo sie einander treffen und wie die Treffen ablaufen.

Manche Gruppen treffen sich einmal im Monat für zwei Stunden. Um Erfahrungen auszutauschen, um über eigene Probleme zuzusprechen und um einander Mut zu machen. Was da besprochen wird, dringt nicht nach außen. Diese Gruppenverschwiegenheit ist die Basis für Vertrauen und gibt Sicherheit. Das macht es möglich, wieder einmal zu lachen, befreit durchzuatmen und über andere Dinge zu plaudern.



Aber auch der telefonische Kontakt sowie das Internet sind in der Selbsthilfe nicht mehr wegzudenken. Der virtuelle Raum bietet vielfältige Möglichkeiten, von anderen Menschen mit ähnlichen Problemen zu lernen und eigene Erfahrungen auszutauschen.

In Foren erhalten Betroffene und Angehörige emotionale Unterstützung und können Ratschläge weitergeben. Ganz im Sinne der Selbsthilfe tauschen sich hier Menschen miteinander aus, beraten und helfen sich. Es ist eine neue Form der gesellschaftlichen Selbsthilfe und oft bleibt es nicht nur bei der virtuellen Selbsthilfe. Viele wagen nach den positiven Erfahrungen im Internet oder nach einigen Gesprächen am Telefon, doch noch den Schritt in eine Selbsthilfegruppe.

Wieder andere Gruppen bieten Aktivprogramme an, wie z.B. das Parkinsonturnen, die Lungensportgruppe der COPD Selbsthilfe Osttirol oder die Herzsportgruppe, welche professionell begleitet werden und wöchentlich stattfinden.

Kontakt - Café

Das Selbsthilfe - Kontaktcafé findet
jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
im Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, 9900 Lienz statt.



Es ist ein offener Treffpunkt für alt und jung sowie für alle Interessierte, die im sicheren Umfeld, Kontakte knüpfen oder Erfahrungen und Ideen austauschen möchten.

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

Spielenachmittag

Aus Besuchern des Kontakt Cafés bildete sich eine Gruppe, die Spaß am gemeinsamen Spiel haben und sie konnten auch andere dafür begeistern.

Ob „Uno“, „Kniffel“ oder der gute alte Klassiker „Mühle“: Gesellschaftsspiele machen einfach Spaß. Wenn die Würfel kullern und die Figuren übers Brett hüpfen, dann steigt bei den Mitspielern, egal ob junger Hüpfen oder rüstiger Senior, die Spannung.

Wir wollen mit unserem Angebot einladen, mit uns gemeinsam zu spielen.

Wir wollen Menschen bewegen mitzumachen, die ansonsten eher weniger Gelegenheit zum gemeinsamen Spielen nutzen können.

Auch bei körperlichen Beeinträchtigungen können sich Gesellschaftsspiele bestens eignen, um wieder Sozialkontakte zu intensivieren.

Der Spielenachmittag findet
jeden Mittwoch von 14.00 bis 16.30 Uhr
im Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, 9900 Lienz statt.



Jugendarbeit

Was ist Selbsthilfe? Wie kann ich anderen helfen? Wo bekomme ich Unterstützung und wie wichtig ist es Hilfe anzunehmen? Das ganze Jahr über wurden in verschiedenen Schulklassen Jugendliche zu diesen Fragen informiert, dadurch kann in Zusammenarbeit mit den dortigen Lehrpersonen, wichtige Aufklärungsarbeit und Sensibilisierung zu verschiedenen Themen geleistet werden.

Tabus sollen gebrochen werden damit Menschen mit gesundheitlichen Problemen, aber auch in Lebenskrisen das Selbstbewusstsein haben darüber zu sprechen und Hilfe anzunehmen. Die Selbsthilfe Osttirol bietet diese Informationsveranstaltungen in diversen Bildungseinrichtungen schon über zehn Jahre an.

Aufgrund der Erfahrungen kann die österreichische Statistik bestätigt werden, dass immer mehr Jugendliche selbst von psychischen Problemen wie z.B. Angststörungen und Essstörungen betroffen sind.

In vielen diskreten Gesprächen von Wolfgang Rennhofer und "upforyouth" - Kontaktperson Anja Monitzer konnten diese Jugendlichen meist an Professionisten weitergeleitet werden.

Gruppensprecherin Renate Glanzl war auch 2019 wieder eingeladen die Selbsthilfegruppe "Netzwerk - Pflege, Demenz, Alzheimer" in der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen vorzustellen. Auch junge Menschen müssen lernen, den Demenzkranken und 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. Damit Angehörige an der äußerst aufwendigen Betreuung und Pflege eines Demenzkranken nicht zerbrechen, sollen sie sich frühzeitig Wissen und Hilfe sichern.

Der Osttiroler Verein "Hand in Hand" für Kinder mit besonderen Bedürfnissen besucht Schulklassen um über ihre Erfahrungen zu erzählen und können über das Leben mit einem behinderten Kind oder Pränataldiagnostik aus eigener Sicht informieren.

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. Wir sind bestrebt, diese Aufklärungsarbeit in den Osttiroler Schulen in den nächsten Jahren weiter auszubauen.

Weiterbildung

Weiterbildung trägt dazu bei, die Arbeit in den Gruppen leichter zu machen und weiter zu entwickeln.

Die Seminare regen an, die Arbeit in den Gruppen zu reflektieren, die eigene Rolle deutlicher wahrzunehmen und neue Ideen für das Gruppenleben zu erarbeiten.

Ermöglicht wurden diese Weiterbildungen durch unsere Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

Gesundheit Österreich
GmbH



"Das eigene Leben entrümpeln" Freiräume für die Selbsthilfegruppenarbeit schaffen

Seminarleitung:	Dr. Prof. Renate Kreutzer
Termin:	16. Februar 2019
Ort:	Seminarraum - Wohn- und Pflegeheim Lienz
Teilnehmer:	24

"Ich schau auf mich – Persönliche Ressourcen in der Selbsthilfegruppe nützen und einsetzen

Seminarleitung:	Mag. Pharm. Karin Hofinger u. Dr. Dipl.-Ing. Stephan Hofinger
Termin:	19. und 20. Februar 2019
Ort:	Seminarraum - Schloss Lengberg / Nikolsdorf
Teilnehmer:	14

Renate Kreutzer



Karin und Stephan Hofinger



Nicht nur nett sondern ehrlich...

Wie kommuniziere ich authentisch und selbstbewusst in Patientengesprächen mit ÄrztInnen und TherapeutInnen?

Seminarleitung: Klaus Vogesänger

Termin: 28. und 29. September 2020

Ort: Seminarraum - Wohn- und Pflegeheim Lienz

In der Corona-Phase, mit seinen Verordnungen und Einschränkungen, welche negative Auswirkungen auf uns Menschen, auf unser soziales Miteinander haben, war die Durchführung des Seminars, ein Lichtblick zur Normalität.

Gewaltfreie Kommunikation, kurz GFK, nach Marshall Rosenberg ist eine erfolgreiche Gesprächsstrategie und Lebenshaltung, die Situationen schafft wo alle Beteiligten gewinnen.

In einem einfühlsamen Kommunikationsstil, in Wertschätzung für uns und anderen befähigt es uns selbstbestimmt zu handeln und dabei die Bedürfnisse aller im Blick zu behalten.

Ohne unsere GesprächspartnerInnen zu beschuldigen, oder zu kritisieren werden die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausgedrückt. Bitten werden klar formuliert, ohne anderen zu drohen, zu erpressen oder manipulieren zu wollen. Erhaltene, oft schmerzliche Kritik und Forderungen werden dabei nicht persönlich genommen, sondern es wird versucht durch mitfühlendes Zuhören zu klären, was dahinter steht.

Gerade für Menschen in Selbsthilfegruppen tauchen immer wieder Herausforderungen auf, wenn es darum geht mit ÄrztInnen, TherapeutInnen oder anderen Profis aus dem Gesundheits- und Sozialsystem zu kommunizieren und die persönlichen Fragen und Bedürfnisse ehrlich und authentisch anzusprechen. Hier ist die GFK eine erfolgreiche Methode, denn gewaltfrei kommunizieren heißt, dass wir uns so ausdrücken, dass die anderen uns zuhören und dass wir Einigkeit erreichen.

Zitat von Marshall Rosenberg „Wir Menschen erleben immer wieder, wie schwierig es ist, Probleme zu lösen und Konflikte auszutragen, ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. Wir merken, welche Bedeutung dabei unserer Sprache zukommt. Menschen verletzen Menschen durch Worte. Worte hinterlassen Narben. Sie belasten oder beenden die Beziehung. Worte können uns trennen oder verbinden. Mit ihnen errichten wir Mauern oder öffnen Fenster.“

Seminarleiter Klaus Vogelsänger konnte aus seiner vieljährigen Selbsthilfegruppen-Tätigkeit in Deutschland, Schweiz und Österreich einige Tipps zur Gruppengestaltung geben. Zum Beispiel: Als Einstiegsfragen (Blitzlicht) beim Treffen „Was ist Neu und Gut bei dir?“ Der Sinn dabei ist ein Perspektivenwechsel, denn ich bin viel mehr wie meine Erkrankung.

Wenn jemand neu, erstmals in der Gruppe ist, sollen die Gruppenmitglieder sich nicht mit ihrem Leiden vorstellen, sondern mit der Beantwortung der Fragen: „Was hat die Gruppe im Positiven bei mir bewirkt?“ und „Was hat sie mir gebracht?“

Es war ein Seminar, wo sich alle Beteiligten auf gleicher Augenhöhe, gleichberechtigt mit gegenseitiger Wertschätzung trafen und dabei in den Übungen neue Erfahrungen gewinnen konnten. Die TeilnehmerInnen schätzten die Seminarinhalte als brauchbar ein und wollen die neuen, gewonnenen Erkenntnisse in ihre Selbsthilfegruppe einbringen.

Interne Veranstaltungen

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen und 10 Jahre Zweigverein

Die Selbsthilfe in Osttirol gibt es bereits seit 17 Jahren, ein eigener Zweigverein wurde vor 10 Jahren gegründet. Bei der Mitgliederversammlung am Freitag, 22. März 2019, im Wohn- und Pflegeheim Lienz wurde Bilanz gezogen.

Zahlreiche Ehrengäste, unter anderem die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol, Maria Grandner und die Bürgermeisterin der Stadt Lienz, Elisabeth Blank, betonten in ihren Grußworten wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol für Betroffene und Angehörige ist. Nicht nur das große Bemühen, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen, auch die gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Partnern im Sozial- und Gesundheitswesen wurden hervorgehoben.



Ludwig Hatz und Karl Bader wurden für ihr langjähriges Engagement als Gruppenleiter geehrt

Im Mittelpunkt stand dieses Jahr die Neuwahl des Vorstandes und der Rechnungsprüfer. Alexandra Oberreiner - Fröschl bereichert in Zukunft mit ihrem Erfahrungsschatz als Pflegedienstleiter – Stellvertreterin des BKH Lienz die Arbeit in der Selbsthilfe. Daniela Meier bedankte sich bei allen Mitgliedern, Fördergebern und Partnern für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit.

Ein ganz besonderer Dank für das große Engagement erging an die Gruppensprecherinnen und Gruppensprecher.

20 Jahre Verein Hand in Hand

1999 wurde der Osttiroler Verein „Hand in Hand“ aus dem Elternverein der Sonderschule heraus gegründet. Eine Grippewelle warf damals die akute Frage auf, wer die Kinder mit hohem Pflegebedarf betreut, wenn die Eltern krankheitsbedingt ausfallen. Aus dieser Interessensgemeinschaft hat sich ein breiter Tätigkeitsbereich des Vereins entwickelt.

Hand in Hand ist heute ein aktiver Verein für Familien, die mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen leben. Zurzeit zählt der Verein 68 Mitgliedsfamilien aus ganz Osttirol und dem angrenzenden Kärnten. Die Obfrau Pia Schlichenmaier berichtete von vielen verschiedenen Aktivitäten „Wir hatten zuletzt mit den Kindern bei einem Rodeltag viel Spaß. Ein Ausflug zum Weißensee war genauso unter den Aktivitäten, wie gemeinsames Grillen und regelmäßige Familien- sowie Elterntreffen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Interessensvertretung, da viele Familien mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, denn „Gemeinsam ist man stärker als allein“.

Inklusion und selbstbestimmtes Leben sei im Trend und eine positive Entwicklung. Allerdings sei ein verantwortungsvoller Umgang damit gefragt. „Für einige Familien ist z.B. das Wohnen ihrer jungen erwachsenen Angehörigen, die eine Vollzeit-Begleitung benötigen, ein großes Problem“, betonte Pia Schlichenmaier.

Mit einer Bilderschau wurden die Anwesenden durch 20 Jahre „Hand in Hand“ geführt, und es gab immer wieder erfreute Ausrufe der Erinnerung und zustimmendes Nicken im Saal, als Fotos von Ausflügen, vom Interreg - Projekt, von der Gesprächsrunde Pränataldiagnostik, von der Ausstellung in der Liebburg, von Schulworkshops, von Flashmobs, von Familienfesten, vom Ball für Alle, vom Adventmarkt und vielem mehr über die große Leinwand flatterten. Im Anschluss gab es eine stimmungsvolle Feier mit Tanz zur Musik vom dynamischen „TrioDio“. Jung und Alt amüsierten sich prächtig auf der Tanzfläche.

Vorstand "Hand in Hand" - Osttiroler Verein für Kinder mit besonderen Bedürfnissen



Interne Veranstaltungen



Ausflug ins schöne Villgrattental am 15. Juni 2019- mit Besuch des Villgrater Natur Hauses, hervorragendem Essen auf der Unterstaller Alm und köstlichem Abschluss in der Locker Genusswelt bei Waffel- und Schokoladenspezialitäten!



Gemeinsame Weihnachtsfeier am 07. Dezember 2019 im Kultursaal Debant



Selbsthilfe Tirol

Zweigverein Osttirol

Dachverband der Tiroler
Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich

Adresse

Bezirkskrankenhaus Lienz - Eingangsbereich
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt

Telefon +43 4852 606-290
Mobil +43 664 3856606
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

www.selbsthilfe-osttirol.at

