



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol



Jahresbericht 2022

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



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



**Geschätzte Mitglieder und Leiter/innen unserer Selbsthilfegruppen,
liebe Unterstützer/innen und Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe
im Bezirk Lienz!**

Unser Zweigverein Osttirol hat in den letzten Monaten wieder enormes geleistet und sich trotz der schwierigen Rahmenbedingungen in der Pandemie nicht von seinen Aktivitäten und Erfolgen abbringen lassen. Ganz „nebenbei“ wurde der Umzug in die neuen Räumlichkeiten realisiert und gemeinsam mit dem "Mutterverein" in Innsbruck an neuen und innovativen Projekten maßgeblich mitgearbeitet. Erwähnt sei hier exemplarisch nur die „Junge Selbsthilfe“, die eine starke und sympathische „Osttiroler Note“ nicht verleugnen kann und in unserem dafür neu entwickelten Imagefilm bestens dargestellt wird. Reinsehen lohnt sich!

Miteinander sprechen und sich austauschen ist bekanntlich die Grundlage der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Was so einfach und banal klingt, war in den letzten beiden Jahren eine der größten Herausforderungen für unsere Gruppenmitglieder. Trotz all der Unterbrechungen und Hürden im Jahr 2021 haben es viele Gruppen geschafft sich anderweitig zu organisieren und haben beispielsweise online ihre Gruppentreffen abgehalten. Durch die Unterstützung unserer Mitarbeiterinnen konnten die Gruppentreffen laufend an die Corona-Bestimmungen angepasst werden. Für viele Gruppen war es auch eine Chance etwas Neues zu probieren und eingefahrene Strukturen im positiven Sinne aufzubrechen. Das Jahr 2022 verspricht die lang ersehnte Rückkehr in Richtung Normalität zu bringen, wiewohl weiter Vorsicht geboten sein wird. Wir freuen uns in diesem Sinne aber wieder auf persönliche Gruppentreffen und inspirierende Netzwerktreffen in Osttirol und dem ganzen Land.

Im September 2021 hat der Dachverband meine Person zum Präsidenten gewählt, wofür ich sehr dankbar bin und mir macht die Arbeit in unserem tollen Team viel Freude. Maria Grander hat ihr Amt nach 15 erfolgreichen Jahren übergeben, unterstützt uns im Vorstand und mich aber weiterhin mit ihrer Erfahrung als Präsident-Stellvertreterin, wofür ich unserer Mia sehr dankbar bin. Auch diese Wahl hat eine „Osttiroler Note“, denn als gebürtiger Lienzer liegt mir natürlich mein Heimatbezirk und die Zusammenarbeit mit Ihnen und euch besonders am Herzen.

Abschließend danke ich unseren Subventionsgebern, dem Land Tirol, der Österreichischen Gesundheitskasse Landesstelle Tirol, der Stadt Lienz, dem Gemeindeverband BKH Lienz und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger. Vor allem danke ich allen Mitgliedern und ehrenamtlichen Funktionäre sowie Mitarbeiterinnen, die sich für die Selbsthilfe in Osttirol einbringen und engagieren. Gemeinsam lassen wir die Idee der Selbsthilfe weiterwachsen: nicht zum Selbstzweck, sondern für jene Menschen, die Hilfe brauchen und diese gleichzeitig auch geben können.

Franz Xaver Gruber
Präsident Selbsthilfe Tirol



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

Wir leben in unruhigen Zeiten! Nicht genug, dass uns ein Virus seit nunmehr gut 2 Jahren unsere „Normalität“ geraubt hat, müssen wir nun um unsere Sicherheit bangen. Sehen uns mit einem Krieg in unmittelbarer Nachbarschaft konfrontiert, der mit schrecklichen

Bildern täglich weltweit für Aufsehen sorgt. Angesichts dieser Ereignisse verkommt das Coronavirus nahezu in die Bedeutungslosigkeit.

Doch was hat das alles mit der Selbsthilfe zu tun?

Als Zweigverein der Selbsthilfe Tirol stehen wir für Verbundenheit mit Menschen, die in Not sind und bieten Hilfe, Unterstützung und Beratung an. Den Menschen aus- und in der Ukraine gilt unser besonderes Mitgefühl, unsere Solidarität und das Bekenntnis, dass sinnloser Krieg und speziell auch dieser hier in Europa von uns als Verein auf das schärfste verurteilt wird. Den geflüchteten Menschen wünschen wir Mut und Zuversicht auf ihrem schweren Weg und dass sie die Hoffnung auf ein Ende in Frieden nicht verlieren.

Unser vorangegangenes Vereinsjahr war geprägt von den Einschränkungen der Corona Pandemie.

Vieles musste kurzfristig wieder abgesagt oder verschoben werden, sodass wir heuer ein sehr ambitioniertes Jahresprogramm anbieten wollen. Beginnend mit dem ersten Osttiroler Demenztag im Juni bis hin zum bereits mehrfach verschobenen 9. Selbsthilfetag im September stehen viele Highlights an und es freut mich, dass wir als Verein wieder in gewohnter Manier durchstarten können. Ganz besonders für die Gruppen wünsche ich mir, dass trotz der vielen negativen Einflüsse der letzten 2 Jahre sich jeder Einzelne wieder motivieren und aktiv am Vereinsleben teilnehmen kann.

Aufgrund der Triage Situation und den großen Umbaumaßnahmen im BKH Lienz, mussten wir unser Büro im Eingangsbereich leider aufgeben und sind ins Schwesternheim übersiedelt. Wo der neue und dauerhafte Platz für die Selbsthilfe im BKH Lienz entstehen wird, ist noch in Planung, aber wir hoffen auf eine gute dauerhafte Lösung auch im Sinne der Kriterien zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus.

Hilfe zur Selbsthilfe in Zeiten der Veränderung und Unsicherheit gemäß unserem Motto „Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben“ scheinen mir gerade jetzt noch weiter an Bedeutung zu gewinnen.

Allen Unterstützern der Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol sein abschließend von Herzen gedankt.

Bleiben Sie uns gewogen und blicken wir gemeinsam und mit Zuversicht auf alles was Gut war sowie auf das, was wir hin künftig zum Besseren entwickeln wollen und werden.

Eure Daniela Meier

Obfrau Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol



Was kann die Selbsthilfe leisten

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

können Menschen durch die gegenseitige Hilfe diese individuelle Fähigkeit erlernen.

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

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

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

Als Selbsthilfeunterstützung sehen wir uns in der Aufgabe die Bedürfnisse in den Selbsthilfegruppen abzuklären, damit wir gemeinsam Antworten auf diese vielen Fragen finden. Erst dann sind wir in der Lage passende Maßnahmen und Angebote wie Fortbildungen, Veranstaltungen, Finanzierungen, Anpassungen, usw. für unsere Mitglieder zu entwickeln. Der Vorstand des Zweigvereins Selbsthilfe Osttirol und das Büro-Team ist bestrebt auch in Zukunft mit aller Kraft ihre Funktion als Unterstützungsstelle für die große „Selbsthilfe-Familie“ zu erfüllen.

Ich danke allen Gruppenleitern und Mitgliedern für das Vertrauen und für ihre hervorragenden Leistungen in den Gruppen. So kann und wird die gemeinsame zukünftige Arbeit gelingen.

Herzlichen Dank auch allen Institutionen, Förderern und Menschen die der Selbsthilfe in Osttirol die unverzichtbare Arbeit ermöglichen.

Wolfgang Rennhofer

Geschäftsstellenleiter Selbsthilfe Tirol-Zweigverein Osttirol

Wir über uns

Die Selbsthilfe in Osttirol gibt es bereits seit 2002, ein Zweigverein wurde 2009 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

Sie Selbsthilfe in Osttirol hat sich seit der Gründung als wichtiger Ansprechpartner im Sozial- und Gesundheitsbereich entwickelt. Dazu beigetragen haben engagierte Vorstandsmitglieder, die sich seit vielen Jahren ehrenamtlich für die Selbsthilfe engagieren. Obfrau Daniela Meier, die von der Mitgliederversammlung einstimmig gewählt wurde, zeichnet sich in der Funktionsperiode 2019 – 2022 gemeinsam mit sechs weiteren Vorstandsmitgliedern für eine strategische und erfolgreiche Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Osttirol verantwortlich.

So setzt sich der Vorstand aktuell zusammen:

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



v.l.: Pia Schlichenmaier, Alexandra Oberreiner-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 an eine andere zuständige Stelle weitergeleitet werden. Somit kann zielorientiert geholfen werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Durch zahlreiche Vorträge, Infoabende, Veranstaltungen und der 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, Schwesternheim - EG
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt

Telefon +43 4852 606-290 Mobil +43 664 3856606
info@selbsthilfe-osttirol.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 unterstützt 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. In den Büroräumlichkeiten der Selbsthilfe Osttirol im Schwesternheim Lienz finden unter anderem Sitzungen sowie einige Gruppentreffen und Computerkurse 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 über die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzuklären.

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.

Kontakt - Café

Erfahrungsaustausch, Gemeinschaft,
Erstkontakt zur Selbsthilfe

Kooperation

Kontakt zu selbsthilferelevanten -
gesundheitsbezogenen Partnern



Jugendarbeit

Vorstellung in Schulen,
gemeinsame Projekte



Infoveranstaltungen/Projekte

zahlreiche themenspezifische
Vorträge, Infoabende und Projekte



Weiterbildung

mit gezielten Weiterbildungs -
Programmen werden
Kompetenzen gestärkt

Aktivitäten



Vernetzung

Austausch mit Vertretern
der sozialen Einrichtungen



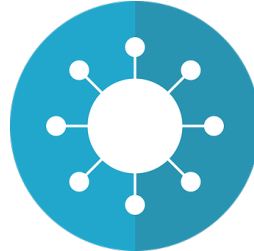
Gruppentreffen

Erfahrungsaustausch,
Lebenssituation verbessern,
Gemeinschaft stärken



Interne Veranstaltungen

Ausflüge, Weihnachtsfeiern,
Benefizveranstaltungen,...



Finanzbericht 2021

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 Gestaltung 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
- Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol
- Dachverband der österr. Sozialversicherungsträger
- der Fonds Gesundes Österreich
- Gemeinden Sillian und Nußdorf/Debant

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.



SELBSTHILFE OSTTIROL

Gesamtbilanz 2021

Posten

Stand per 01.01.2021

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	2 009,13
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	28,21
Andere	-
Summe Posten	2 037,34 €

Geschäftsvorgänge

Einnahmen 2021	39 271,81
Forderungen	-
Summe der Geschäftsvorgänge	39 271,81 €

Benefizkonto Dolomitenbank

Stand per 01.01.2021	42 924,90
Einnahmen	6 001,60
Summe anderer Posten	48 926,50 €

Summe	90 235,65 €
--------------	--------------------

Posten

Stand per 31.12.2021

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	1 982,63
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	113,36
Summe Posten	2 095,99 €

Verbindlichkeiten

Ausgaben 2021	39 213,16
Verbindlichkeiten	-
Summe Verbindlichkeiten	39 213,16 €

Benefizkonto Dolomitenbank

Stand per 31.12.2021	48 885,90
Ausgaben 2021	40,60
Summe Verbindlichkeiten	48 926,50 €

Summe	90 235,65 €
--------------	--------------------

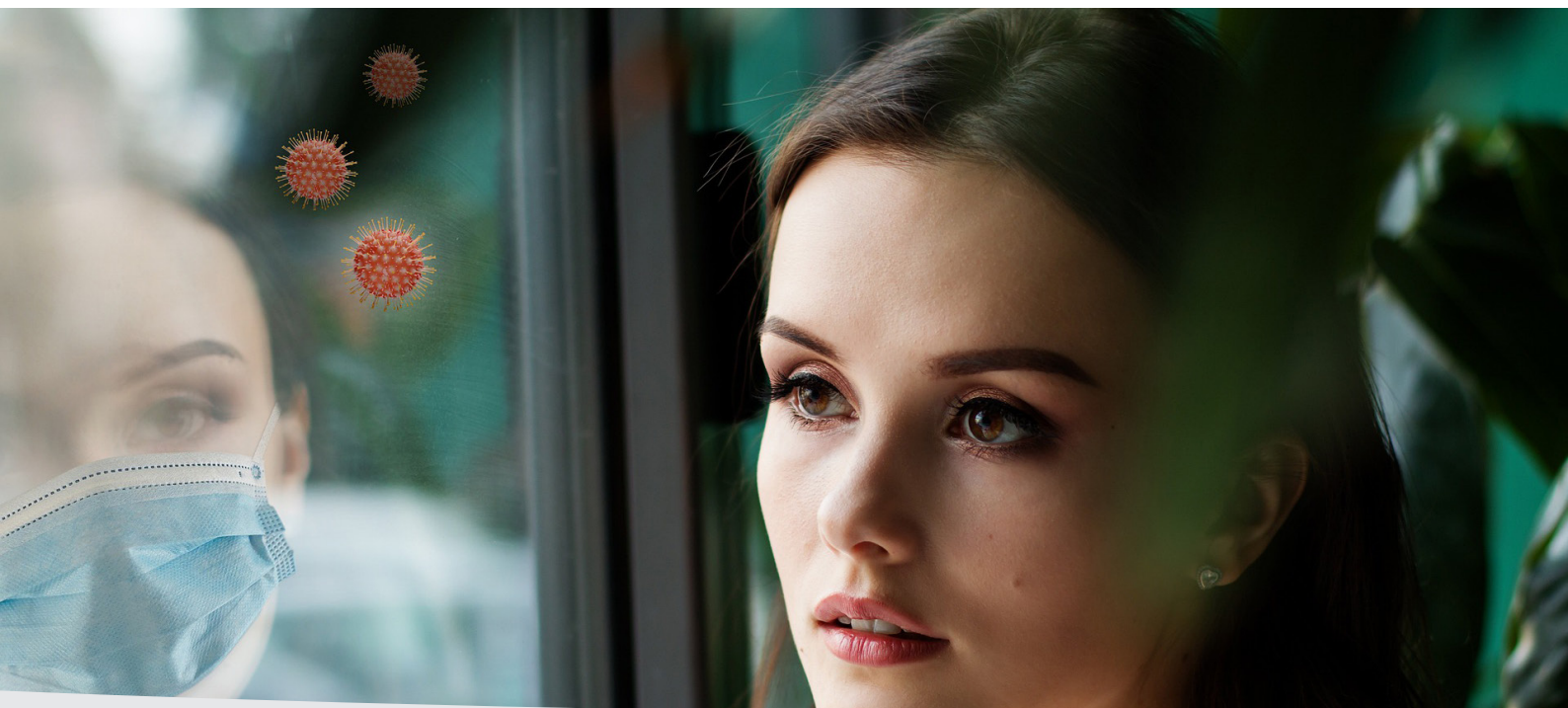
GESAMT BILANZ SALDO 2021

(0,00 €)

Zusammenhalt - Gemeinsam stark

Es war eine schwierige Zeit für uns alle und speziell auch für die Selbsthilfe. Covid-19 hat vieles verändert. Corona hat alles durcheinander gebracht! Gewohntes, Liebgewonnenes und vor allem fast nahezu alles Gesellschaftliche musste dem Virus untergeordnet werden! Dies gilt in besonderem Maße auch für unsere Selbsthilfe. Gerade die Selbsthilfe lebt von den persönlichen Kontakten und Treffen. In Zeiten von „Lock – downs“ und sonstigen Beschränkungen nahezu unmöglich! Durch den Lock- down musste die Selbsthilfe Osttirol ihre Räumlichkeiten schließen und Gruppentreffen absagen.

Die bunte Vielfalt der Gruppen spiegelt sich auch im Umgang mit der Pandemie wider. Die meisten der 50 Selbsthilfegruppen blieben während der Krise per Social Media in Kontakt. Persönliche Kontakte und Treffen in der Gruppe gleich Betroffener sind sozusagen die Seele der Selbsthilfe. Niemals hätten wir gedacht, dass uns Corona über einen so langen Zeitraum begleitet. Die Menschen suchten untereinander und zur Selbsthilfe Kontakt. Die Mitarbeiter der Geschäftsstelle stellten auf Homeoffice um, boten telefonische Hilfestellung an und improvisierten. Gruppentreffen in geschlossenen Räumen waren über längere Zeit untersagt, aber die Gruppenleiter hielten Kontakt und natürlich setzte auch die Selbsthilfe Osttirol auf Soziale Medien wie WhatsApp oder Zoom. Ein Wesenszug der Selbsthilfe ist auch, dass Betroffene von sich aus tätig werden und ihr Geschick selbst in die Hand nehmen. Es überraschte also nicht, dass trotz der Kontaktbeschränkungen neue Wege der Kommunikation beschritten wurden. Einzelne Gruppen tauschten sich mit ausreichend Abstand bei Spaziergängen aus oder trafen sich zu zweit. So musste der Weg durch die Krise trotz Kontaktsperrn und Ausgangsbeschränkungen nicht einsam sein. Gerade in schwierigen Zeiten sind der Erfahrungsaustausch, ein offenes Ohr und ein paar nette Worte so wichtig wie nie zuvor!





Die Situation hatte nicht nur eine gesundheitliche Dimension, sondern beeinflusst auch das soziale und psychosoziale Leben. „Wir haben festgestellt, dass das Bedürfnis nach Austausch über Corona, die Angst davor, die Folgen für jeden Einzelnen und über die Maßnahmen, die in unser aller persönliches Leben eingegriffen haben, sehr groß ist. Für nicht wenige Gruppenmitglieder bedeutete die Corona-Krise eine Rückkehr zu längst überwundener Isolation.“

Mittlerweile wurden die Maßnahmen der Regierung wieder gelockert. Die Gruppen-Räume der Selbsthilfe Osttirol wurden wieder geöffnet. Gesprächsrunden, Infoveranstaltungen, Fortbildungen und persönliche Beratungen finden größtenteils wieder statt.

Die Erfahrungen während der Corona-Krise zeigten aber auch, dass so manche, die schon vorher viel alleine waren, besser mit der derzeitigen Situation umgehen können als andere, die viele soziale Kontakte pflegten. Trotzdem sollte es zukünftig unser aller Bemühen sein, uns mit Sensibilität um diese Menschen zu kümmern, die das ganze Jahr mit dieser besonderen Lebenssituation zurechtkommen müssen. Schließlich wissen wir jetzt aus eigener Erfahrung, was dies bedeutet und wir können nun mehr Verständnis für diese Lebenslage aufbringen. Umso mehr freuten wir uns alle wieder auf die Zeit, in der gemeinsame Treffen, die ein Gefühl von Gemeinschaft, Verständnis und gegenseitiger Unterstützung vermitteln, wieder möglich sind.

Wir alle sehnten uns nach „Normalität“. So wurden bereits im Herbst 2021 wichtige Termine für 2022 im Jahreskalender fixiert. Der Demenztag, unser Selbsthilfetag, das Pflegeprojekt sowie ein Ausflug stehen ebenso auf dem Programm, wie viele kleinere und größere gruppenspezifische Veranstaltungen.

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 knüpfen Kontakte 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.





Sternenkinder

Herzlichen Dank der Fachschule der Dominikanerinnen in Lienz für die selbst gemachten Trostspender sowie der Brautkleidspenderin und der Näherin um die Kinder in „Kleider der Liebe zu hüllen“

Sternenkinder ist eine Selbsthilfegruppe für alle, die um ein Kind trauern, unabhängig wie alt das Kind bei seinem Tod war und wie lange dies zurück liegt. Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder nach der Geburt verloren haben, fühlen sich oft isoliert und allein gelassen.

Sie finden sich in einer Lebenssituation wieder, für die unsere Gesellschaft kaum sensibilisiert ist. Die Verzweiflung der Betroffenen, der sie nach dem Tod eines Kindes hilflos gegenüber stehen, findet in einer Selbsthilfegruppe Platz. Hier ist Raum zum Gespräch mit Eltern und Angehörigen, die ein ähnliches Erleben teilen.

Kleidung und Einschlagdecken

Um das Begrüßen und gleichzeitige Abschiednehmen von einem in der Schwangerschaft verstorbenen Kind ein klein wenig zu erleichtern, werden die Kinder in „Sternenkinder-Bekleidung“ gelegt. Diese Einschlagdecken und/oder kleinen Schlafsäcke werden gehäkelt, gestrickt oder genäht. Dazu wird auch aus demselben Stoff bzw. derselben Wolle ein kleines Erinnerungsstück gestaltet (z.B. ein kleiner Schmetterling, eine kleine Blume) - dieses können die betroffenen Eltern dann mit nach Hause nehmen. Das Kind wird mit der Sternenkinder-Bekleidung beigesetzt. Das Geschenk an

die Eltern nimmt nicht den Schmerz der Familien, aber es gibt ihnen die Gewissheit, dass das Leben ihres Kindes wichtig war und eine Bedeutung hatte. Die Kinder in Stoffe zu hüllen, die zwei Menschen in Liebe verbunden haben, bekommt so eine ganz neue Bedeutung. Für sterbende frühgeborene Kinder gibt es häufig keine passende Kleidung. Die genähten Kleidchen aus gespendeten Brautkleidern ermöglichen einen würdigen Abschied um die Kinder in „Kleider der Liebe“ zu hüllen. Sternenkinder-Bekleidung kann bei der Krankenhaus-Seelsorgerin abgegeben werden, sie vermittelt diese an die betreffenden Stationen im BKH Lienz.





Selbsthilfe ins Bild gesetzt - ein Filmprojekt

Selbsthilfe wird vermehrt in der Öffentlichkeit wahrgenommen. Ein Imagefilm der Selbsthilfe Tirol will vor allem auch junge Menschen auf die Selbsthilfe aufmerksam machen.

Was ist Selbsthilfe? Warum sind Sie bei einer Selbsthilfegruppe? Was passiert bei den Treffen? Was ist das Besondere an der Jungen Selbsthilfe? Zusammen mit Mitgliedern aus den Selbsthilfegruppen haben wir uns auf die Suche nach Antworten gemacht. Mit unserem neuen Imagefilm wollen wir der Öffentlichkeit die Arbeit der Selbsthilfegruppen näherbringen. Vor allem wollen wir auf die Junge Selbsthilfe aufmerksam machen. Über 30 Interessierte aus den Selbsthilfegruppen haben beim Videodreh im Haus der Begegnung mitgewirkt und somit ein buntes Bild der Selbsthilfe in Tirol geschaffen. Der Film wurde im Sommer 2021 auf unserer Webseite und in den

Sozialen Medien veröffentlicht. Wir danken allen Beteiligten! Gefilmt wurde das Projekt von Heidi Maldoner, Sentis Film aus dem schönen Ötztal. Heidi hat sich durch ihre einführende, offene und professionelle Art sehr gut an die außergewöhnliche Situation mit den Gruppen angepasst. Dieses Projekt wurde aus den Mitteln der Sozialversicherung finanziert.



Patientenrechte

Vortrag mit Fr. Dr. Maria- Luise PLANK -
Rechtsanwältin, Expertin für Patientenrecht,
Medizin- und Arzneimittelrecht

Die Teilnehmer waren Betroffene, Angehörige, Interessierte und natürlich Mitarbeiter bzw. Gruppenleiter der Selbsthilfe Osttirol.

Patientenrechte umfassen die immer aktuellen Fakten zur medizinischen Informationspflicht, Aufklärung, das Selbstbestimmungsrecht des Patienten und auch die kritische Analyse der angebotenen Therapieformen. Im Rahmen der Krankenbehandlung ist die medizinische Versorgung, welche die ärztliche Betreuung oder stationäre-ambulante Pflege, Therapie und Behandlung betreffen, zum einen ein Grundrecht, zum anderen basiert sie im Rahmen des Behandlungsvertrages auf dem Einvernehmen zwischen Patienten, Arzt und/oder Therapeuten.

Eine wichtiger Aspekt zu den Rechten des Patienten ist, dass Kosten und Belastungen immer ein Teil der Aufklärung sind und dass der Arzt die zweckmäßigste sowie die bestmögliche, am aktuellen wissenschaftlichen Stand der Medizin orientierte Therapie, vorschlagen muss (Quelle: Alles was Recht ist - Dr. Maria Luise Plank, Neuauflage 2019, Seite 3-4, Broschüre / Takeda). Die gesetzliche Krankenversicherung muss dem Patienten aber bei mehreren medizinischen gleichwertigen Therapien nur die kostengünstigere bezahlen. Ob Kosten der Leistungen durch die Sozialversicherung, oder ob die Leistung privat durch den Patienten bezahlt werden muss, ist durch den Arzt oder Therapeuten aufzuklären. Patienten mit chronischen Erkrankungen werden immer wieder mit neuen belastenden physischen, psychischen und sozialen Herausforderungen ihrer Erkrankung im Lebensalltag konfrontiert. Hier sind die Belastungen oft unüberwindbar, so dass gerade das Patienten- Arzt/Therapeuten- Gespräch die einzige Hilfestellung für die Lösung der



aktuellen Problematik ermöglicht. Zeigen sich hier Konflikte, unklare Sachverhalte, wird das Recht auf Integrität verletzt, sind Patientenanwälte wichtige Vermittlungspartner gegenüber Ärzten, Behörden oder dem Sozialpartner. Patientenanwälte finden sich österreichweit im jeweiligen Bundesland.

Dr. Maria-Luise Plank, führte durch einen sehr praxisnahen Vortrag, ermöglichte aktuelle Fragen und Informationen, die aktiv diskutiert wurden und wertvolle Hilfestellungen aufzeigten. Natürliche wurde in der Diskussion auch die aktuelle SARS-CoV-2- Pandemie Situation in der Krankenversorgung und Therapiebetreuung angesprochen. Es wurde immer wieder beschrieben, dass die Pandemie Situation für alle chronisch Erkrankten, in der laufenden therapeutischen Betreuung, persönlichen Alltags- und Arbeitssituation eine große Belastung darstellt.

Im Vorprogramm, konnten wir die FNL Referentin Monika Bachlechner, zu einem Impulsvortrag: „Natürlich gestärkt durch den Winter“ begeistern. Viel wertvolles Kräuterwissen, aus unserer natürlichen Umgebung, für ein aktives und gesundes Immunsystem...

 **ÖMCCV**
Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Mittendrin statt außenvor - mein Handicap ist meine Stärke

Die Selbsthilfegruppe „Besser hören leichter gemacht“ beantragte mit den Fördermitteln der Sozialversicherung eine Weiterbildungsveranstaltung für Menschen mit ein geschränkter Hörfähigkeit, deren Angehörigen und auch für Interessierte. Die in Deutschland und in der Schweiz tätige Referentin Jana Verheyen bot mit dem Titel „Mittendrin statt außen vor – mein Handicap ist meine Stärke“ wissen schaftlich fundierte und aus der eigenen Bewältigung einer hochgradigen Hör schwäche heraus sehr interessante Seminarinhalte in Theorie und Praxis an.



Bereits in der Kennenlernen-Runde stand der Workshop-Titel im Fokus. Die TeilnehmerInnen versuchten die Frage „Was kann ich Positives an meiner Hörminderung oder der meines Partners hervorheben?“ mit guten Gedanken zu verknüpfen. Der Hörverlust ist nicht rückgängig zu machen, das gute Hören ist Vergangenheit. Die innerliche Verabschiedung vom früheren Hörvermögen sowie das Eingestehen der laufenden Verschlechterung verlangt eine ständige Trauer- und Verlustarbeit. Der Einstieg in das Thema „Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen“ wurde mit der Übung verbunden, für sich selbst zehn Fragen zu beantworten: Was kann ich privat besonders gut? Was schätzen Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen an mir? Was kann ich in der Familie besonders gut? Was zeichnet mich beruflich aus? Was macht mir besonders Spaß? Welche Fähigkeit habe ich meiner Hörminderung zu verdanken? Was macht meine Persönlichkeit aus? Wo sehe ich meine Stärken im Umgang mit

anderen Menschen?

Welche Fähigkeiten benötige ich für mein Hobby oder für mein Ehrenamt? Dies bot eine Vertiefung in die eigene Wertschätzung.

Auch der zweite Workshop-Tag begann mit einer Übung, typische unglückliche Hörsituationen besser zu lösen. Beispielsweise, „freundlich lächeln, obwohl man nichts verstanden hat“ oder „unglücklich am Buffet zu stehen, weil man im Feierlärm niemanden versteht“. Dabei ging es um die Fragen, was schwierig ist für wen, was eine Lösung sein könnte oder welche Fähigkeiten mir dabei helfen könnten. Das Nicht-Hingehen zu Veranstaltungen, um unangenehme Hörsituationen zu vermeiden, wirkt sich negativ aus. Wenig versprechend ist beispielsweise der Versuch, die Schuld für die mangelhafte Kommunikation bei den anderen zu suchen. Gut- und Nichtgut-Hörende müssen im Gespräch aufeinander Rücksicht nehmen und von beiden Seiten Verständnis für die anstrengendere Kommunikation haben.





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 Selbsthilfegruppe (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.

Selbsthilfe macht Schule



Zur Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe Osttirol zählen unter anderem auch Schulbesuche unserer GruppenvertreterInnen und Mitwirkenden. Seit nunmehr 15 Jahren besteht eine enge Zusammenarbeit mit LehrerInnen und DirektorInnen aus Osttiroler Schulen mit dem Ziel jungen Menschen Selbsthilfe näher zu bringen und sie ebenfalls über etwaige Problemstellungen und deren Handlungsmöglichkeiten zu informieren. Mit dem besonderen Hinblick darauf, Selbsthilfe auch für die junge Generation zu öffnen und für diese zu gestalten haben sich unsere Schulbesuche mittlerweile intensiviert.

Es ist uns wichtig, auch für junge Menschen transparent zu sein und ihnen unsere Arbeitsweisen und vor allem aber Vorteile näher zu bringen. Unser Vorstandsmitglied Anja Monitzer (25), die sich mit „junger Selbsthilfe“ be-

schäftigt, besuchte bereits neun Schulklassen in verschiedenen berufsbildenden und allgemeinbildenden höheren Schulen. „Mein Input bringt Jugendlichen die Arbeitsweise und Benefits der Selbsthilfearbeit näher. Speziell fokussiert sich der Vortrag auf die Herausforderungen, Folgeentwicklungen und Problemlagen, die eine psychische Erkrankung in dem Umfeld eines jungen Menschen mit sich bringen kann.“

Durch persönliche Erfahrungen aber auch fachliche Inhalte werden Ressourcen und Coping-Strategien für eine solche Situation erläutert. Der Input soll dazu anregen eigene Stärken zu finden, die Persönlichkeitsentwicklung der SchülerInnen voranzutreiben, Wege aus einer Krise zu finden, Selbsthilfekräfte zu aktivieren und psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren.“

Text/Bild: Anja Monitzer



Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe

Die Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV, bundesweit größte und älteste Diabetes-Selbsthilfeorganisation, besteht seit 1977 und ist aktuell mit über 50 Selbsthilfegruppen, div. Beratungsstellen und über 90 ehrenamtlichen Mitarbeitern aktiv. In enger Zusammenarbeit mit



Diabetesexperten informieren und schulen wir Menschen mit Diabetes und Angehörige. Ziel ist ein optimales Selbstmanagement der Betroffenen, um deren Lebensqualität zu verbessern sowie die leidvollen, kostenintensiven Diabetes-Folgeschäden zu vermeiden. Im Rahmen unserer Aktivitäten organisieren wir unter anderem zahlreiche Schulungsveranstaltungen für Familien bzw. Kinder/Jugendliche mit Diabetes.

Vor allem jüngere Kinder brauchen beim täglichen Diabetes-Management viel Unterstützung durch die Familie und betreuende PädagogInnen. Diese sind dafür nicht ausgebildet und benötigen im Bedarfsfall rasch Informationen und Instruktionen im Umgang mit Diabetes. Die Kinder sind leistungsfähig wie stoffwechselgesunde Kinder, jedoch sind einige Regeln unbedingt zu beachten, um ernste Zwischenfälle zu vermeiden. Kinder und Jugendliche können diese Therapie-Maßnahmen oft nicht selbstständig durchführen bzw. sind damit überfordert.

Viele Kinder/Jugendliche tragen Insulinpumpen, auch hierzu ist eine umfassende Schulung notwendig. Familien und junge Diabetiker sind immer wieder auf fachkundige Hilfe angewiesen.

Quelle: ÖDV

Ausflug nach Lignano



Am ersten Wochenende im September war es wieder soweit!

10 Familien freuten sich - nach den letzten schwierigen Monaten - auf die Familientage in Lignano. Viele bekannte Gesichter trafen sich wieder und freuten sich auf ein Wiedersehen. Die neuen Familien wurden herzlich von allen empfangen und in die Gemeinschaft integriert.

Vom ersten Abend an wurde wieder ausgiebig diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht, Freundschaften geschlossen und gemütliche Stunden an der Strandbar, am Pool, am Strand, beim Stand Up Paddeln und Rutschen verbracht. Es kam auch die Theorie nicht zu kurz. Gestärkt für den Alltag mit Diabetes verabschiedeten sich alle mit einem Gefühl wieder Freunde gefunden zu haben.



Angstfreies Reiten sorgte für Lichtblicke

Gelebte Achtsamkeit ist in der SHG Lichtblicke immer Thema für die seelische Gesundheit der Gruppenmitglieder. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt was im gegenwärtigen Moment ist, ohne dies zu bewerten. Achtsamkeitstraining lässt die Sinne wieder neu aufleben. Es entschleunigt den Alltag und gibt uns neue Kraft. Achtsamkeitstraining ist der Schlüssel zur Selbsthilfe. Es stärkt den Selbstwert und hilft Aufgaben besser und fokussierter bewältigen zu können.

Achtsamkeitstraining mit Pferden

Anders als der Mensch, ist das Pferd ein Flucht- und Herdentier. Es ist daher ständig achtsam, immer auf der Hut und jederzeit reaktionsbereit gegenüber Umgebungsreizen. Es ist immer hochempfindsam für Gerüche und Bewegungen, für Töne und Empfindungen und somit der beste Lehrer. Es spiegelt uns und reagiert

sensibel und feinfühlig wie ein Radargerät auf jedes Verhalten. Auch auf „kein“ Verhalten. Nonverbalen Signalen wie Körperhaltung, Mimik, Gestik, Atmung, Blickkontakt, Bewegungen, Distanz und Nähe kommt besondere Bedeutung zu.

Unter der einfühlsamen Anleitung der Reitpädagogin Andrea Gruber-Pav erhielten wir die Chance im Achtsamkeitstraining mit Pferden unsere Sinne zu schärfen. Es wurde an der eigenen Körpersprache, Achtsamkeit, Vertrauenswürdigkeit und Eindeutigkeit gearbeitet. Die Pferde spiegelten aufgrund ihrer direkten, echten und ehrlichen Reaktionen sofort unser eigenes Verhalten. Mit unserer Achtsamkeit versuchten wir uns noch mehr auf das Tier zu konzentrieren. Dabei ergab sich ein harmonisches Zusammensein mit den Pferden. Der Höhepunkt war natürlich das Sitzen auf dem Pferd, das Reiten, das Mut erforderte und unser Selbstbewusstsein enorm stärkte.

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 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.



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

In den letzten Jahren fanden auf Einladung der Selbsthilfe Osttirol des Öfteren 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.





©Brunner_Images

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 und 2020 rezertifiziert.

Das Gütesiegel wurde vorerst wieder 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.



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Grenzüberschreitende Selbsthilfe

Dienststellen für Selbsthilfe aus Tirol, Osttirol, München und Südtirol pflegen ab nun regelmäßigen internationalen Austausch untereinander. Voneinander lernen, Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen: Diesen Grundprinzipien der Selbsthilfe folgend trafen sich die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Osttirol, München, Südtirol sowie vom Dachverband Selbsthilfe Tirol zu einem länderübergreifenden Erfahrungsaustausch.

Probleme und Krankheiten machen vor Länder- und Sprachgrenzen nicht halt. So gibt es selbstverständlich auch viele Menschen, die sich diesseits und jenseits der italienisch-österreichischen-deutschen Grenzen an die jeweiligen Selbsthilfe-Kontaktstellen wenden. In Südtirol sind 180 Selbsthilfegruppen aktiv, 110 in Nordtirol, 60 in Osttirol und 1.600 im Großraum München. „Die Themen

sind vielfältig und die Selbsthilfe ist damit ein Seismograph für die Anliegen und Nöte der Menschen vor Ort. Gesellschaftliche Probleme kristallisieren sich hier frühzeitig heraus“, sagt Lisa Habel vom Dachverband Selbsthilfe Tirol. „Die Themen, die der gesellschaftliche Wandel mit sich bringt“ so Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München, „treffen zwar überall auf unterschiedliche Bedingungen. Die damit verbundenen Herausforderungen - wachsende soziale Ungleichheit, Demographischer Wandel, ökologische Krise, Digitalisierung, Migration und zuletzt die akute Krise der Pandemie - sind durchaus universell, so dass es Sinn macht, sich gemeinsam über Lösungsansätze und Konsequenzen für die Selbsthilfeunterstützung auszutauschen.

Besonders wertvoll ist der Austausch zwischen Kolleg/innen unter dem Aspekt der Qualitätssicherung in den Kontaktstellen.“





Die Mitarbeiter/innen aller Kontaktstellen sind zurzeit auch damit beschäftigt, die Auswirkungen der Corona-Pandemie für die Tätigkeit der Selbsthilfegruppen zu analysieren, um künftig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Eine wichtige Fragestellung, die bei dem länderübergreifenden Treffen diskutiert wurde, ist, welche Bedürfnisse diese Krise in der Gesellschaft hervorbringen wird, etwa Long-Covid und zunehmende Angstphänomene, und wie die Selbsthilfe darauf reagieren kann.

Allen gemeinsam ist auf jeden Fall die Erkenntnis, dass die Online-Treffen vieler Selbsthilfe-Gruppen in den vergangenen zwei Jahren zumindest ein Minimum an Austausch ermöglicht haben. Viele Gruppen zwischen Salurn und München haben auf Online-Treffen umgestellt. Entsprechend groß war in den Kontaktstellen der Bedarf an Beratung und Unterstützung bei der Umstellung auf die virtuelle Kommunikation.

Überraschenderweise haben die Gruppentreffen im virtuellen Raum auch erheblichen Zuspruch gefunden. „Selbsthilfe lebt aber sehr stark von der persönlichen Begegnung, da neben konkreten Erfahrungen im Umgang

mit der eigenen Lebenssituation, vor allem die Pflege der persönlichen Beziehungen, das Erleben der Gruppe sowie der emotionale Austausch im Vordergrund stehen. Daher sind Treffen in Präsenz für die Betroffenen so wichtig, um gemeinsam mit anderen, Wege zu finden, die eigenen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Probleme zu lösen“, so Günther Sommia von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit.

Alle Kontaktstellen stimmen überein, dass im laufenden Jahr die Online-Welt jedenfalls ein Thema bleiben wird. Dabei könnten auch hybride Formen mit einer Mischung aus persönlicher und virtueller Präsenz zunehmen. Das kann vorteilhaft sein, wenn jemand zum Beispiel sehr abgelegen wohnt.

Es liegt also nahe, Brücken zueinander zu bauen, voneinander zu lernen, Ressourcen zu optimieren und den Fachaustausch zu pflegen. Die Treffen werden daher künftig regelmäßig stattfinden.

Auch mit den Kolleg/innen im Trentino werden Gespräche stattfinden.

Kooperationen / Vernetzung

Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol

In den letzten Jahren hat sich die Kooperation zwischen der Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol 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, welcher immer für Anliegen und Fragen zur Verfügung steht.

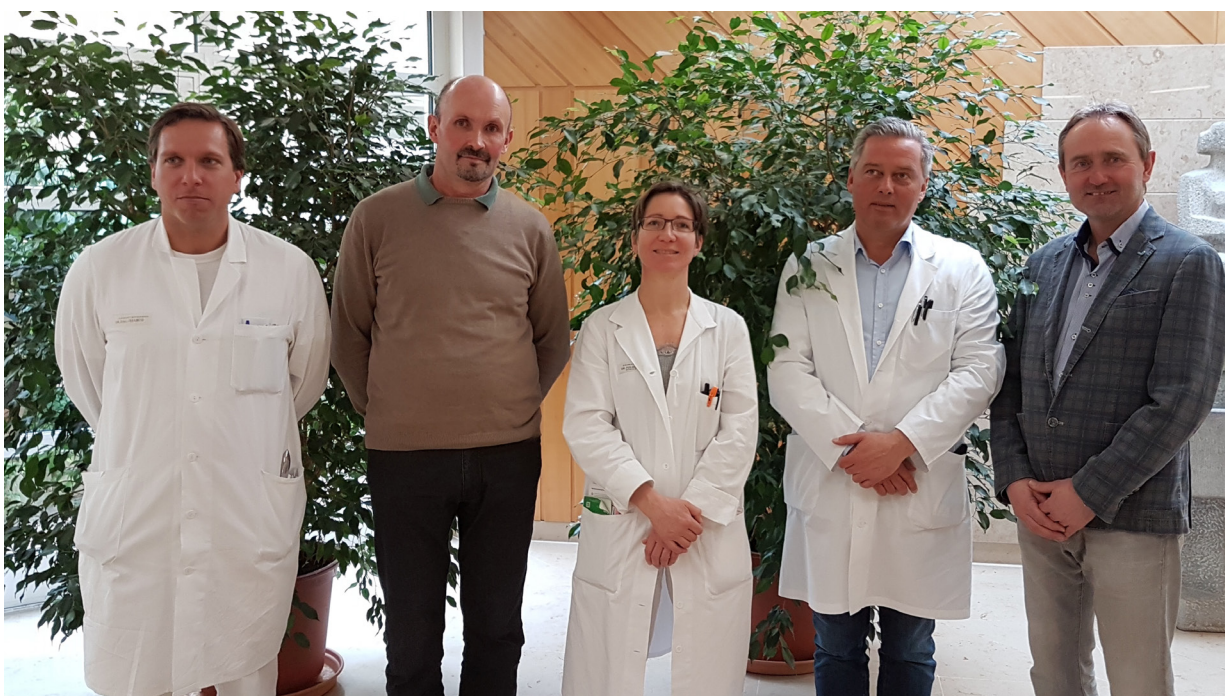
Bezirkskrankenhaus Lienz

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.



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 zu sprechen 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.

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.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes
Österreich



Gelungene Seminare 2021

„Jetzt tu` ich was für mich...“

Mit einfachen Methoden das ICH stärken
und in die innere Balance finden

In dieser herausfordernden Zeit ist es wichtig, ganz bei sich zu bleiben. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wohlfühlen. In diesem Seminar erfuhren wir Wege und Möglichkeiten wie wir unsere eigenen Ressourcen bewusster nutzen können und somit unser Wohlbefinden steigern.

Einführung in das Hintergrundwissen gab uns Lydia Lienharter-Feldner, „Wie werde ich resilient und was tut mir gut.“ Mit praktischen Übungen und Entspannungsmethoden konnten wir in der Selbsterfahrung die positiven Wirkungen von Ohr-Akupressur, Stimmgabeltherapie, Atemübungen, Klangmeditationen und weiteren Methoden aus der modernen Energiemedizin kennenlernen. Auch einen Einblick in die Welt der Kräuter und deren Verwendung gewährte uns Lydia, z.B. zur Förderung eines gesunden Schlafs.



Musik und Rhythmus: Energie zur Förderung des Gemeinsamen

Musik als Sprache der Seele

Musik ist Rhythmus, Musik ist Klang. Musik ist Melodie. Musik ist Spiegel unserer Emotion und schafft Zugang zu unserer Seele. Musik ermöglicht es uns, auf einer ganz anderen Ebene miteinander zu kommunizieren.

Musik ist ein wichtiger Schlüssel zu unserer ureigenen Kreativität.

Unter der professionellen Führung von Musiktherapeutin Mag. Veronika Walder, konnten den Seminar-Teilnehmer im Musik-Workshop ihre eigenen Gefühle auf non-verbaler Ebene vermittelt werden. Diese Gefühle wurden für alle und sich selbst hörbar.

Hauptsächlich wurde mit Improvisationen gearbeitet. Auf musikalischer Ebene fand ein probieren, ein austesten statt, bei dem neue

Verhaltensweisen und Gefühle im geschützten Rahmen erkennbar wurden.

In den reflektierenden Gesprächen über die Gefühle, welche die Musik auslöste, konnten neue Erkenntnisse über unsere Kreativität, Kommunikation gefunden werden – Wie höre ich mich an? Werde ich gehört? Wie kann ich schöpferisch tätig sein? Was macht mich besonders wertvoll? Das Wissen um der eigenen Selbstwirksamkeit stärkte enorm den Selbstwert jedes einzelnen von uns.

Die höchst zufriedenen Teilnehmer konnten bei beiden Workshops viel Praktisches für sich und ihre Selbsthilfegruppe mitnehmen.

Selbsthilfe Tirol

Zweigverein Osttirol

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

Adresse

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

Kontakt

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

www.selbsthilfe-osttirol.at

