



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.

Grüßworte



Ein Hilfsnetz für neue Perspektiven

Seit vielen Jahren fungiert die Selbsthilfe Osttirol als wichtige Anlaufstelle für Hilfesuchende. Dabei reicht die Bandbreite der angebotenen Unterstützung von einem offenen Ohr für die Probleme und Anliegen der Menschen, bis hin zur Lösung vieler organisatorischer Fragen.

Bei all dem wird nie gewertet. Oder gar vorverurteilt. Im Gegenteil. Hinter den offenen Türen der Selbsthilfe Osttirol erwartet jede Hilfesuchende und jeden Hilfesuchenden ein hohes Maß an Mitgefühl, viel Verständnis und eine trostspendende Basis für den wertvollen Austausch an Erfahrungen.

Schon die Tatsache, dass man mit seinen Fragen und Schwierigkeiten nicht allein gelassen wird, kann sich trostspendend auswirken. Und wie heilsam es ist, wenn man sich mit Menschen austauschen kann, die ähnliche oder die gleichen Erfahrungen gemacht, und diese sogar erfolgreich bewältigt haben, hat jeder schon am eigenen Leib erfahren.

Nicht selten ergeben sich aus solchen Gesprächen neue Perspektiven, und bestärken die Betroffenen darin, Selbstverantwortung übernehmen zu können, um sich neu zu orientieren. Denn für nahezu jedes Problem, ob physisch oder psychisch, spinnen die handelnden Personen der Selbsthilfe Osttirol für alle Haltsuchenden soziale Hilfsnetze, die jeden Einzelnen auffangen.

Mein Dank gilt daher allen, die sich in den verschiedenen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für ihre Mitmenschen einsetzen. Ihr seid es, die vielen Menschen Mut machen. Ich danke euch für eure wertvolle Arbeit. Im Namen der Stadtgemeinde Lienz, vor allem aber auch ganz herzlich von mir persönlich: Vielen Dank!

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



Ein herzliches Grüß Gott!

Ein großes „Danke“ ist das erste und Wichtigste, was ich sagen möchte. Liebe Obfrau Daniela Meier - ich darf dir und allen, die in der Selbsthilfe Osttirol tätig sind – ob als Vorstandsmitglieder, Leiter und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle oder als ehrenamtliche Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter - dieses „Danke“ für eure Arbeit und euren Einsatz von Herzen aussprechen.

Selber etwas unternehmen zu können, um die eigene Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern, zu wissen, welche Hilfen man nutzen kann und wie man im Alltag Entlastung erhalten kann, ist für Betroffene und deren Angehörige von großer Bedeutung. Die Selbsthilfe Osttirol unterstützt dabei, begleitet und ermöglicht dies, mit hoher Kompetenz und viel Empathie.

Es ist beeindruckend, wie sich die Selbsthilfe Osttirol über die Jahre entwickelt hat - wie vielfältig und breit gefächert ihre Angebote sind. Immer aktuell und den Bedürfnissen der Menschen im Bezirk entsprechend, führt sie mittlerweile 47 Gruppen.

Wer einfach unverbindlich Austausch und Information möchte, kann das Kontaktcafé besuchen oder jederzeit im Büro beim BKH vorbeikommen. Ich weiß, wie geschätzt diese unkomplizierte Möglichkeit, sich zu informieren, ist und wie gut sie angenommen wird.

Als Obmann des BKH Lienz bin ich ein überzeugter Unterstützer der Selbsthilfe Osttirol und freue mich, dass wir dazu einen Beitrag leisten können und hoffe auf weitere gute Zusammenarbeit!

Ing. Bernard Zanon
Obmann Gemeindeverband BKH Lienz





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

Mit Freude und Stolz darf ich auf viel Gelungenes im vorigen Vereinsjahr zurückblicken.

Am 20. Mai 2022 wurden mein Vorstandsteam und ich als Obfrau durch die Wiederwahl in unseren Funktionen bestätigt. Wir sind sodann voller Elan in die neue Periode gestartet und werden unsere Aufgaben und Verpflichtungen mit Freude und Engagement im Sinne des Vereines bekleiden.

Der erste Osttiroler Demenztag am 11. Juni 2022 war ein großer Erfolg. Gemeinsam mit dem Team der Demenzkoordinationsstelle Tirol, angesiedelt am Landesinstitut für integrierte Versorgung und der Möglichkeit zur Nutzung der Räumlichkeiten in der Landwirtschaftlichen Lehranstalt (inklusive bester kulinarischer Betreuung durch Peter Mietschnig und Team) konnten wir im Vorjahr zahlreichen Interessierten ein abwechslungsreiches und sehr informatives Tagesprogramm anbieten. Ich darf an dieser Stelle hinweisen, dass wir aufgrund des großen Erfolges im Vorjahr ohne zu Zögern für das Jahr 2023 den 2. Osttiroler Demenztag am 16. September in Planung gebracht haben.

Auch für das heurige Jahr wird das Thema „Demenz“ aus unterschiedlichsten Perspektiven beleuchtet und vor allem viele wichtige Informationen zur Alltagsbewältigung zuhause dargeboten. Gefördert durch das Land Tirol war und ist es möglich, ein kostenloses Angebot zur Verfügung zu stellen. Gerade im Zusammenhang mit der Entlastung pflegender Angehöriger sehen wir unseren Auftrag im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe im niederschweligen Zugang zu Beratung und Bildung. Der Demenztag ist auch als Auftakt zur Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz zu sehen, welche im vorigen Jahr ebenfalls sehr gut besucht und angenommen wurde. Auch im heurigen Jahr wird die Fortbildungsreihe im Anschluss an den Demenztag angeboten. Dabei möchte ich anmerken, dass wir aus jeder Fortbildungsreihe Anregungen und Änderungswünsche einfließen lassen, um möglichst den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer:innen zu entsprechen.

Der 9. Osttiroler Selbsthilfetag am 17. September 2022 war ein weiteres „Highlight“. Drei Mal verschoben, konnten wir ihn endlich zu einem guten Abschluss bringen. Tolle Referent:innen und ein interessiertes Publikum, berührende Themen, interessante Ausstellungen und eine wunderbare kulinarische Versorgung in den Räumlichkeiten der Landwirtschaftlichen Lehranstalt garantierten den Erfolg.

Zahlreiche Informationsveranstaltungen zu div. Schwerpunktthemen, ein gut besuchtes Kontakt Café und zunehmende Gruppenaktivitäten nach der langen Coronapause brachten 2022 wieder Schwung in unser Vereinsleben.

Eine wunderschöne Weihnachtsfeier und ein besinnliches Adventkonzert rundeten das Vereinsjahr fast weitgehend in alter „Normalität“ ab.

So sind wir zuversichtlich in das Jahr 2023 gestartet. Wir haben uns auch für dieses Jahr viel vorgenommen, mit dem Ziel: Menschen für die Angebote der Selbsthilfe zu begeistern und die Unterstützung anzubieten, die sie sich erhoffen. Gemäß unserem Motto „Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben.“

Der vorliegende Jahresbericht bietet einen detaillierten Einblick über das abgelaufene Vereinsjahr.

Allen Unterstützern, den Systempartnern, allen Mitgliedern sowie dem Vorstand und den Mitarbeiter:innen der Geschäftsstelle der Selbsthilfe Tirol-Zweigverein Osttirol sei abschließend von Herzen gedankt.

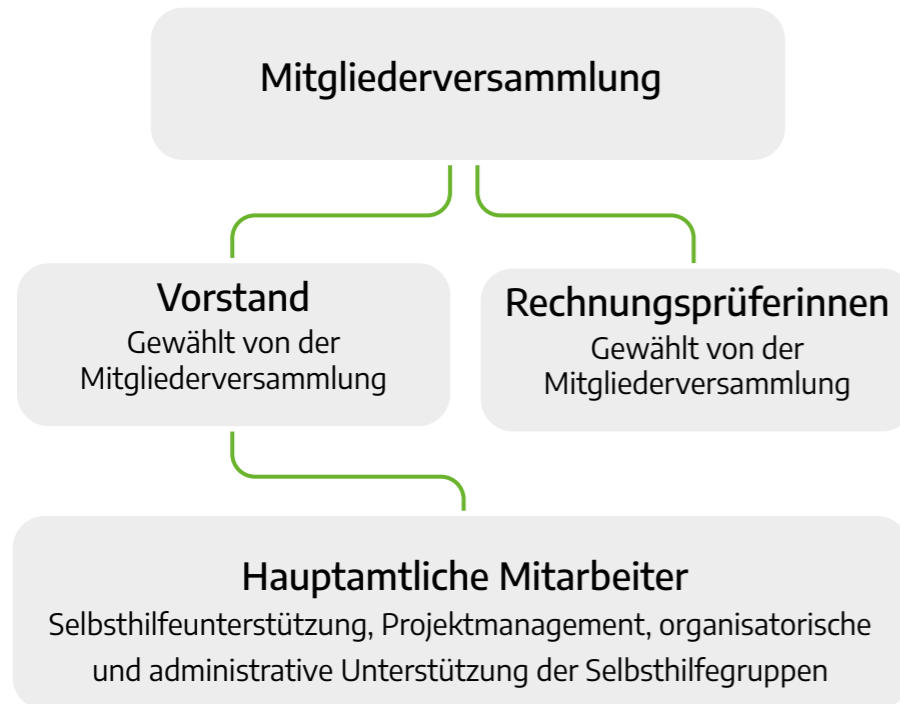
Eure Daniela Meier
Obfrau Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol



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.



Vorstand

Die 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 wieder einstimmig gewählt wurde, zeichnet sich in der aktuellen Funktionsperiode gemeinsam mit fünf weiteren Vorstandsmitgliedern für eine strategische und erfolgreiche Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Osttirol verantwortlich.

Hauptamtliche Mitarbeiter



Wolfgang Rennhofer
Geschäftsstellenleitung
beschäftigt seit
Jänner 2017



Brigitta Kashofer
Assistenz
beschäftigt seit
Jänner 2013



Kerstin Moritz
Assistenz
beschäftigt seit
November 2007

Aktueller Vorstand



Obfrau
Daniela Meier



Obfrau Stv.
Inge Tagger



Kassierin
Johanna Kern-Walder



Schriftführerin
Pia Schlichenmaier



Schriftführerin Stv.
A. Oberreiner-Fröschl



Erweiterter Vorstand
Peter Mair

Rechnungsprüfer
Petra Schieder
Christian Kraler



Danke!



Anja Monitzer
hat ihr ehrenamtliches Amt als Kassier zum
Jahresende 2022 zurückgelegt.
Vielen Dank für die konstruktive
Zusammenarbeit!

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
- 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 ...

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 Selbsthilfgedanken 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.



Finanzbericht 2022

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 Gebahrung 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		Finanzbericht 2022
Posten	Stand per 01.01.2022	
Lienzer Sparkasse Girokonto	1 982,63 €	
Kassabuch zu Girokonto	113,36 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	48 885,90 €	
Summe Posten		50 981,89 €
Geschäftsvorgänge	Einnahmen 2022	
Subventionen	25 950,00 €	
Sonstige Einnahmen	12,56 €	
Projektförderungen	13 500,00 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	10 002,42 €	
Summe Geschäftsvorgänge		49 464,98 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		100 446,87 €
Posten	Stand per 31.12.2022	
Lienzer Sparkasse Girokonto	1 717,37 €	
Kassabuch zu Girokonto	35,94 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	38 852,65 €	
Summe Posten		40 605,96 €
Geschäftsvorgänge	Ausgaben 2022	
Mitgliederbetreuung	3 304,95 €	
Subventionen an Selbsthilfegruppen	6 450,00 €	
Ankündigungen Osttiroler Bote	1 396,21 €	
Miete & Reinigung Selbsthilfetreff	3 026,60 €	
Kopien; Fleyer; Seminare,	305,73 €	
Projekte	20 968,71 €	
Gehälter	6 720,00 €	
Fortbildungen	955,70 €	
Ausstattung	479,77 €	
Betriebskosten; Büromaterial;	2 028,27 €	
Öffentlichkeitsarbeit; Reisekosten	2 967,83 €	
Versicherungen	612,51 €	
Telefon- u. Webkosten	588,96 €	
Benefizkonto Dolomitenbank	10 000,00 €	
Dolomitenbank Bankspesen	35,67 €	
Summe Geschäftsvorgänge		59 840,91 €
Summe Posten & Geschäftsvorgänge		100 446,87 €
Gesamt Bilanz Saldo 2022		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 knüpften Kontakte mit Menschen, denen es ähnlich geht und nutzten 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.



Diagnose Krebs - „Wendepunkt - Neubeginn“



Eine Krebsdiagnose stellt im Leben eines jeden Menschen einen massiven Einschnitt auf körperlicher und seelischer Ebene dar.

Wie können Menschen in dieser Situation ihre persönlichen Ressourcen finden, um die Erkrankung mit all ihren Auswirkungen auf körperlicher und seelischer Ebene besser bewältigen zu können?

Das war Inhalt des heurigen Seminars der Selbsthilfe-Gruppe „Wendepunkt - Neubeginn“ am 8. Juni 2022 im Bildungshaus Osttirol. Referentin war Lydia Lienharter-Feldner und gefördert wurde das Seminar aus den Mitteln der Sozialversicherung. Die Teilnehmer erlernten bewusstes Atmen für mehr Wohlbefinden, für mehr innere Balance und zur gesteigerten Entgiftung des Körpers.

Das zweite große Thema waren die Wissensvermittlung von Kräutern für innere Ruhe und Schlaf. Wir erfuhren von der beruhigenden und schlaffördernden Wirkung von Baldrian, Johanniskraut, Hopfen, Lavendel und Melisse und den Anwendungsmöglichkeiten zu Hause. Die Aufgaben der Leber und die Unterstützung dieser z.B. mit einem Leberwickel waren ein weiteres Vermittlungsthema der Referentin. In einem nächsten Schritt erfuhren wir von Methoden aus der modernen Energiemedizin wie der Stärkung durch Klopfen von verschiedenen Akupressurpunkten, der Akupressur mit Klanggabeln und von kinesiologicalen Übungen. Zum Abschluss durften wir eine Klangmeditation mit Klangschalen genießen. Lydia Lienharter-Feldner, ausgebildete DGKS, Kräuterfachfrau und Lebens- und Sozialberaterin stellte noch ein Skriptum für uns zum Mitnehmen zur Verfügung und so gingen wir sehr gestärkt und mit einem guten „Werkzeugkoffer“ für die Zukunft nach Hause.

1. Praxistag Demenz - den Alltag meistern

Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden und wie kann man die Wahrnehmung und Empfindungen von Menschen mit dementiellen Erkrankungen besser verstehen?

60 Betroffene, Angehörige, Interessierte sowie Pflegefachpersonen nahmen am 11. Juni 2022, in der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz (LLA), erstmalig an der Informationsveranstaltung „Praxistag Demenz – den Alltag meistern“ teil.

Viele Partner:innen, großes Netzwerk
Durch die engagierte Mitwirkung verschiedener regionaler Leistungsanbieter: innen konnte ein informativer Austausch zum Thema Demenz stattfinden. Die Veranstaltung war eine Kooperation zwischen dem Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol – Koordinationsstelle Demenz, der Selbsthilfe Tirol- Zweigverein Osttirol, den Tirol Kliniken und der Initiative Demenz braucht Kompetenz.

Das Herz erinnert, was der Kopf vergisst
Die Eröffnung des Praxistages gestaltete Prof. Kreuzer, die in ihrem Vortrag darauf einging, dass Menschen mit Demenz in einer eigenen Wirklichkeit leben und wie

man lernen kann, die Welt demenzerkrankter Menschen besser zu verstehen. Der Mittagsimpuls mit Johanna Lessacher begeisterte und berührte das Publikum zudem mit der pantomimischen Darstellung der 4 Phasen der Validation.

Interessante Workshops und alltagspraktische Informationen

Im Mittelpunkt des Praxistages stand die Frage: „Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?“ Anregungen dazu lieferten Referent: innen in vier unterschiedlichen Workshops. Neben praktischen Empfehlungen für den Alltag für Betroffene und Angehörige, der Begleitung in der letzten Lebensphase und einer Selbsterfahrungsmethode zum besseren Verständnis für Betroffene, wurde die Kommunikationsmethode Validation vorgestellt, mittels derer man lernen kann, mit Menschen mit Demenz in Verbindung zu bleiben.

Im Rahmen der Informationsstände und der Gedächtnisstraße hatten BesucherInnen, die Möglichkeit sich bei verschiedensten Anbietern über Angebote zur Unterstützung zu informieren und direkt Fragen zu stellen.



9. Osttiroler Selbsthilfetag

Trauerbewältigung und die Kraftquelle Schlaf waren nur zwei der Schwerpunkt-Themen des 9. Osttiroler Selbsthilfetages am Samstag, 17. September 2022, in der LLA Lienz

Der 9. Osttiroler Selbsthilfetag konnte im Herbst 2019 wegen der unsicheren Wetterlage nicht stattfinden, 2020 und 2021 machte uns die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung. Doch nun konnte der Selbsthilfetag mit fast dem gleichen Programm wie schon 2019 geplant durchgeführt werden. Unter dem Motto „Körper-Geist-Seele“ standen am 17. September die Schwerpunktthemen „Trauer zulassen, aber das Leben nicht vergessen“ und „Kraftquelle Schlaf“ am Programm.

Die Besucher erwartete dabei ein abwechslungsreicher Tag mit Vorträgen, Workshops und umfangreichem Rahmenprogramm. Nach der Begrüßung und Vorstellung der Selbsthilfe Osttirol berührten der ehemalige Skisprung-Erfolgstrainer Alexander Pointner und seine Frau Angela zum Thema „Mut zur Klarheit – Woher die Kraft zum Weitermachen kommt“ die Zuhörer. Seit mehreren Jahren muss sich die Familie mit Depressionen auseinandersetzen. Alexander Pointner selbst und die zwei ältesten Kinder waren betroffen. Tochter Nina lag nach einem versuchten Suizid einige Monate im Wachkoma und verstarb im Dezember 2015. Alexander und Angela Pointner wollen mit dieser Thematik offen umgehen und die Sprachlosigkeit, die sowohl im privaten als auch im öffentlichen Bereich herrscht, durchbrechen.

Anschließend sprach Astrid Panger, Leiterin der Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kärnten, zum Thema „Trauer ist die Sehnsucht nach dem Verlorenen“. Zum Abschluss dieses Themenkreises fand eine Podiumsdiskussion statt, die Krankenhaus-Seelsorgerin Mag. Maria Radziwon moderierte.

Oberärztin Dr. Elisabeth Brandauer von der Abteilung Neurologie an der Medizinischen Universität Innsbruck, leitete mit ihrem Vortrag zum Thema Schlafstörungen das Nachmittagsprogramm ein. Alle Vorträge und Workshops waren kostenlos und einige wurden von Gebärdensprachdolmetschern übersetzt, um die Veranstaltung möglichst barrierefrei zu gestalten.

Als Rahmenprogramm präsentierten sich alle Selbsthilfegruppen und -vereine sowie verschiedene Aussteller an den themenspezifischen Infoständen. Es gab auch die Möglichkeit zum Essen vor Ort welches von Peter Mitschnig und seinem Team wie gewohnt perfekt organisiert war.

„Der Selbsthilfetag hat sich mittlerweile zu einem Gesundheitstag für die Osttiroler Bevölkerung etabliert, bei dem Expertenwissen vermittelt, aber auch eine Plattform für Austausch und Vernetzung geboten wird.“

Es war ein spannender und interessanter Tag, an dem wir der Osttiroler Bevölkerung viel Wissen mitgeben konnten.



ÖMCCV - Workshop „Selbsthilfe bei Schmerz ...“



Stressoren lindern und loslassen, gesunden Schlaf fördern durch alternative Heilmittel und komplementäre Methoden“

Das Seminarzentrum „Focus der Sinne“ bot unseren Teilnehmern und Referenten einen wunderbaren Rückzugsort, um ganz im Sinne unseres Mottos die Veranstaltung zu erleben. Unsere Referenten vermittelten uns wertvolle Möglichkeiten, Methoden, Wissen und Erfahrungen, zur Stärkung unserer Selbstfürsorge, Achtsamkeit und unseres Wohlbefindens. Wir begannen mit Juraj Oles / Qi Gong Trainer, Schüler von Shi Yong Dao- Shaolin Mönch der 33. Generation. Die Einführung in die Fertigkeit der Energieaufnahme durch „Qi Gong“, dass die positive Verbindung mit sich selbst und der Natur unterstützt. Mit Shaolin Qi Gong Übungen, die „Gesundheit in mir“ entdecken, stärken und den Energiefluss positiv unterstützen, war für uns alle eine ganz besondere Erfahrung.

Pausen zum Plaudern, sich erfrischen und beleben mit Quellwasser oder besonderen Kräutertees, ermöglichten Raum und Zeit, die neuen Erfahrungen und die umgebende Natur auf sich wirken zu lassen. Im Anschluss referierte FNL Referentin und Seminarbäuerin Monika Bachlechner, über das Superfood „Hanf“ als Eiweiß Wunder und Heilmittel in unserer Ernährung, zur Hautpflege oder unterstützenden Schmerzlinderung. Vieles interessantes altes und neues Wissen über die Vielfalt dieser alten Kultur- und Heilpflanze und die vielen hilfreichen Möglichkeiten, die wir alltäglich nutzen können.

Ob als Tee, Nüsse, Speiseöl, Hydrolat, Tropfen zum Einnehmen, Pflegeöle oder Balsame zur Pflege, dient er stets zur Steigerung der Selbstheilungskräfte, Linderung von Schlafstörungen oder Schmerzen. Viele Rezepte und Kostproben der Anwendungsmöglichkeiten von Hanf und seinen Produkten, durften wir probieren und kennenlernen. Eine Probe in Form von „Lärchenbalsam“ begleitete uns nach Hause, ein wunderbarer Pflegebalsam für die Haut und für Einreibungen bei Muskelschmerzen.

Sabine Buchberger, akad. Expertin für psychiatrische Pflege und NADA Therapeutin, stellte uns die NADA Akupunktur/-pressur vor und ermöglichte eine praktische Anwendung. NADA ist eine komplementäre Methode um Stress abzubauen, Ängste zu reduzieren, die Selbstbalance zu unterstützen. Nach dem Motto von NADA Austria: „Die Lösung steckt in dir drin“. Diese Auszeit für unsere Seele, ganz in die Ruhe einzutauchen und loszulassen, konnte jeder ganz individuell für sich selbst erfahren. Die Ruhe, der Duft des Waldes, der Sonnenglanz in der Luft und die umgebenden Vogelstimmen umrahmten unsere Erlebnisse, auf sehr tuende Art.

Die Restauration von Juraj Oles mit frischen Wildkräutern, wärmender Suppe, Buchweizenrisotto und den köstlichen Rezepturen der Hanfküche von Monika Bachlechner, bildeten einen genussreichen, gemütlichen und gemeinsamen Ausklang.



ÖMCCV - Workshop Frühlingsgefühle

Am Samstag den 02. April 2022 fand ein Workshop im Seminarraum „Klangreich“ bei Monika Bachlechner- FNL – Referentin und Seminarbäuerin in Nikolsdorf statt. Im gemütlichen Kreise konnten die Teilnehmer ganz in ihre „Frühlingsgefühle“, mit Düften, aromatischen Getränken bzw. Speisen und Atem- und Entspannungsübungen eintauchen. In einer „Wohlfühloase“ begleitet durch so viel altes, neues und bekanntes Kräuterwissen aus unserer Umgebung und Natur.

Monika Bachlechner entführte in ihrem Kräuterkurs zum Thema Fasten- Frühling- Darmgesundheit und Reinigung auch unserer Emotionen, in eine erwachende Frühlingswelt.

Wohltuende Rezepte und Anwendungen mit den Essenzen der Birke, unseren ersten grünen Begleitern im Garten wie Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Gundermann, Brunnenkresse, Bärlauch und viele weitere Helfer aus der Natur.

Eine wunderbare Klangmeditation unterstützt durch einen entspannenden und wärmenden Leinsamenwickel, ließ allen Stress von den Teilnehmern abfallen. Gemeinsam bereiteten diese die „Gründonnerstags-Suppe“, mit allem was der Frühling schon „wachsen“ lässt, zu. Der Genuss der Mahlzeit und der auch von uns selbst zubereiteten Aufstriche, frischem – auch Gluten freiem Brot, bildeten den Abschluss und natürlich wurde die ganze Zeit über all die Köstlichkeit wichtiges Wissen für die Unterstützung unserer Gesundheit ausgetauscht.

Bilder und Text: Annette Huber, ÖMCCV Zweigstelle Tirol mit Osttirol



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

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, 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: Anja Monitzer



LONG/POST-COVID gesundheitliche Langzeitfolgen - nur scheinbar genesen -

Informationsveranstaltung zu den „Langzeitfolgen von Covid-19“,
welche sich an Betroffene von Long Covid, deren Angehörige
sowie Interessierte und medizinisches Fachpersonal richtet

Mittwoch, 25. Mai 2022
18.30 Uhr

Institut für Gesundheitsbildung Lienz

Referenten:

Primar Dr. Josef Großmann

Leiter der neurologischen Abteilung am BKH Lienz sowie

Maarte Preller

Gründerin Long Covid Austria – Verein & Betroffeneninitiative
medizinische Masseurin in Graz

Maarte Preller hatte einen mittelschweren Covid-19-Verlauf im März 2020, seit August 2020 an Long Covid erkrankt. Eineinhalb Jahre kämpfte die Betroffene dafür, dass ihre Erkrankung und die damit einhergehenden Einschränkungen auch rechtlich anerkannt werden. Nun wurde über eine vorübergehende Berufsunfähigkeit entschieden, die rückwirkend ab dem 1. März 2021 gewährt wurde. Im Hinblick auf Long Covid ist es in Österreich die erste dementsprechende Entscheidung, die bekannt ist.

Hilfe zur Selbsthilfe – Der Verein und die Betroffeneninitiative „Long Covid Austria“ wurde Ende Jänner 2021 als erste Long Covid Selbsthilfegruppe in Österreich gegründet und hat derzeit 1.484 Mitglieder.

Ausflug der Selbsthilfegruppe Parkinson

Am Freitag, 8. Juli lud die SH-Gruppe Parkinson ihre Mitglieder zum jährlichen gemeinsamen Ausflug ein. Besonders gefreut haben sich die Mitglieder der Gruppe über den Besuch und die Teilnahme einiger Vertreter der Selbsthilfegruppe aus Innsbruck.

Das Anraser Pflegehaus und die Pfarrkirche zum Hl. Stephanus. Groß und wuchtig steht es da, das Anraser Pflegehaus. Zusammen mit der Pfarrkirche zum Hl. Stephanus dominiert es das Dorfbild. Es ist ein bedeutender historischer Bau und ein architektonisches Kleinod. Ursprünglich als Pfliegergerichtshaus der Brixner Fürstbischöfe erbaut, gibt es steinernes Zeugnis von feudalem Selbstbewusstsein und von herrschaftlicher Macht.



Ausstellung des Tiroler Volkskunstmuseums

Im Anraser Pflegehaus treffen das Religiöse und das Profane eng aufeinander. Bischöfe, die als Kirchenfürsten die weltliche und die geistliche Macht ausübten, haben mit Pflegehaus und Kirche ein eindrucksvolles Ensemble hinterlassen, welches Anras prägt. Diese bauliche Verbindung ist Anlass, über die Bedeutung des Heiligen nachzudenken. Das Wort „heilig“ leitet sich von Hauptwort „Heil“ ab und war im Mittelalter auch gleichbedeutend mit „Glück“ oder „Gesundheit“. Immer wieder wurde diskutiert, ob das Heilige überhaupt abgebildet werden darf und ob diese Darstellungen selbst heilig sind. Oftmals wird „heiligen Dingen“ nämlich eine religiös-magische Wirkung zugesprochen: Das Kreuz, christliche Bildnisse oder fromme Symbole dienen zum Schutz, sind Heilmittel oder sollen gegen Krankheiten helfen. Anhand von selten gezeigten Objekten aus dem Tiroler Volkskunstmuseum

geht die Ausstellung der Frage nach, was „heilig“ einst bedeutet hat und was es heute noch bedeutet. Gestärkt haben sich die Teilnehmer im Anschluss beim gemeinsamen Mittagessen im Restaurant „Das PFLEGER“. Nach dem Essen ging es weiter zum ST. ANTONI, welches nur einen kleinen Spaziergang vom Dorfkern entfernt ist (aber schon im Wald) und auf einem ummauerten Plateau steht. Das Kirchlein bildet mit dem Naturkreuzweg (Kalvarienberg) eine malerische Einheit. Innen umfängt eine Stille, selten unterbrochen von Betern, die dem hl. Antonius, dem verlässlichen Helfer beim Wiederauffinden verlorener Gegenstände, ihren Dank abstellen.

Kontakt - Café

Das Selbsthilfe - Kontaktcafé findet jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr im Selbsthilfe-Treff, Rechter 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.



Weihnachtsfeier und Adventsingen

Am Sonntag, 18. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 100 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Besonders begeistert waren die Gäste vom Krippenspiel und der musikalischen Umrahmung der Volksschulen Debant und Nikolsdorf. Obfrau Daniela Meier und Vorstandsmitglied Johanna Kern-Walder zauberten mit besinnlichen Texten und Geschichten in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht.

Herzlichen DANK an alle Mitwirkenden!

Mit der Weihnachtsfeier möchten die Mitarbeiter und der Vorstand der Selbsthilfe Osttirol ihren Mitgliedern ein wenig von jener Wertschätzung zurückgeben, die sie das ganze Jahr in ihrer täglichen Arbeit erfahren dürfen.



Die Matreier Sängerrinnen, Helis Blech, Quartett "Die Vier", Leo Steiner mit seiner Harfe sowie Sprecherin Johanna Kern-Walder stimmten am 22. Dezember in der Klosterkirche St. Marien Lienz mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein. Danke für´s Mitwirken.

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

Immer wieder fanden auf Einladung der Selbsthilfe Osttirol Vernetzungstreffen 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. Durch die Pandemie konnte der Austausch nur eingeschränkt stattfinden ist aber bereits wieder in Planung.



Grenzüberschreitende Selbsthilfe

Internationales kollegiales Treffen um die Schweiz erweitert „Über die Grenzen hinausschauen.“ Unter diesem Motto treffen sich die Dienststellen für Selbsthilfe aus Tirol, Osttirol, München und Südtirol seit dem Frühjahr 2022 in regelmäßigen Abständen.

Dabei geht es darum, voneinander zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die ersten 3 Treffen haben gezeigt, dass die Herausforderungen an die Selbsthilfeeinrichtungen über die Grenzen hinweg vergleichbar sind.

Die zunehmende soziale Ungleichheit, die angespannte wirtschaftliche und politische Situation, die Digitalisierung des Lebens sowie die ökologische Krise stellen den Einzelnen aber auch die Gesellschaft als Ganzes vor neue Herausforderungen.

Daher macht es Sinn, 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.

Mit der Teilnahme der Selbsthilfe Zürich ab November 2022 wurde der Kreis nun erweitert. Im Jahre 2023 sollen die Treffen alle 3-4 Monate fortgesetzt werden.



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 Bezirkskran-



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol



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.

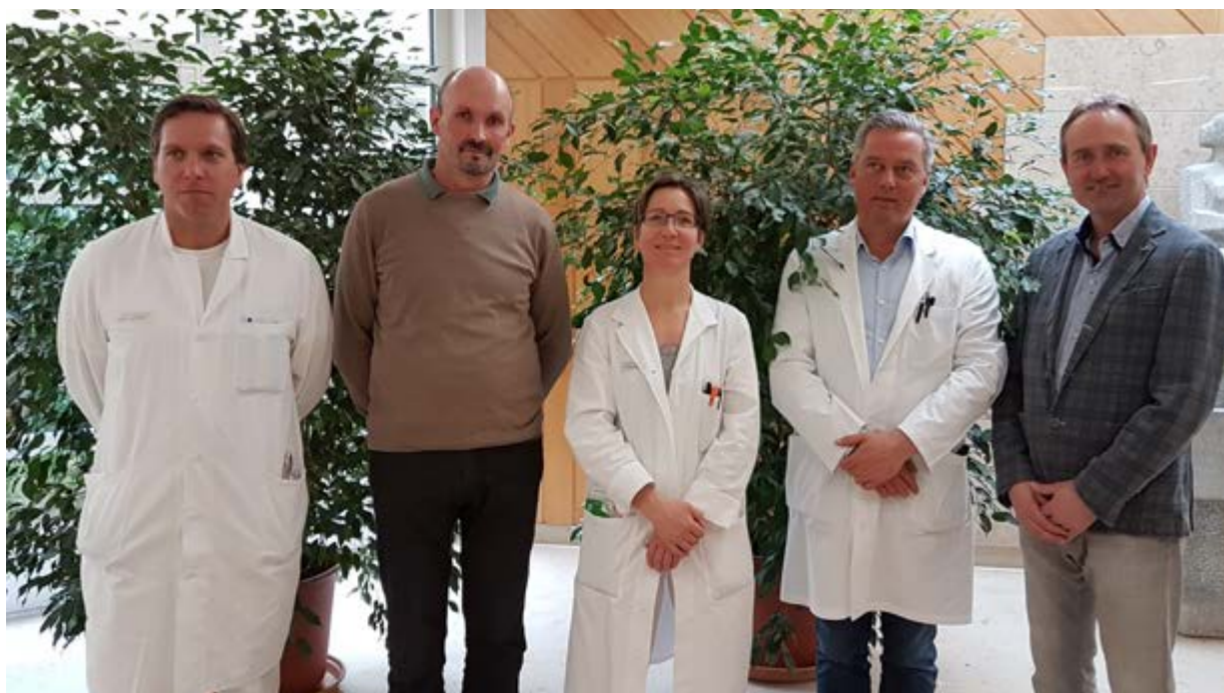
Bezirkskrankenhaus Lienz

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 Mitarbeiter und Gruppenleiter



Unterstützende Ressourcen in der Selbsthilfegruppenarbeit

In den Fortbildungen sollen den Gruppenleiter*innen ein effizientes Handwerkzeug mitgegeben werden, um ihre Tätigkeit in den Selbsthilfegruppen professionell und abwechslungsreicher gestalten zu können. In den einzelnen Modulen werden Möglichkeiten aufgezeigt und geübt. Damit wird ein vielfacher Wunsch aus den Selbsthilfegruppen aufgegriffen und umgesetzt. Ermöglicht wurden diese Weiterbildungen durch unsere Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.

Modul I - Gruppen kreativ moderieren

Seminarleitung: Mag. Walder Veronika - Musiktherapeutin

Im Workshop gabt die Leiterin Einblick in die Möglichkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit mit Musik und Rhythmus. Dabei vermittelte sie ein Handwerkszeug für die Gruppenleiter*innen um Gruppentreffen kreativ moderieren zu können.

- Wirkung von Musik am eigenen Körper erleben
- Gruppendynamik mit Musik steuern
- Methoden und Beispiele zum Einsatz von Musik bei den Gruppentreffen
- Stärken stärken – Möglichkeiten kennenlernen und entwickeln

Modul II - Ressourcen in der Gruppenarbeit nützen und einsetzen

Seminarleitung: Lydia Lienharter-Feldner - Lebens- und Sozialberaterin

- Eigene Ressourcen (wieder) entdecken
- Positive Kommunikation - Einbau von Entspannungstechniken in die Gruppenarbeit.
- Achtsamkeit - eine klärende „Sicht auf die Dinge“

Die bewusste Atmung - Gesundheit beginnt mit der richtigen Atmung



Modul III

Kreative Selbsthilfegruppenarbeit nutzbar machen

Seminarleitung: Yutta Saftien - EU zertifizierte Kunst- und Gestalttherapeutin

Die Mittel der Kunst erlauben den Gruppenmitgliedern zu experimentieren, sich selbst und die anderen neu zu entdecken. Es ist eine Erweiterung des individuellen Erfahrungsbereiches für die Gruppenmitglieder sowie für den gesamten gruppenspezifischen Prozess. Durch das freie Gestalten mit den Händen können sie bildlich gesprochen, „ihr Leben selbst in die Hand nehmen“ und ins „Tun“ kommen und darüber wiederum in den Austausch. Gegenseitige Inspiration, Konzentration, Ruhe und Entspannung stabilisieren den Einzelnen und die Beziehungen innerhalb der Selbsthilfegruppe. Gelernt werden Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen umzugehen zu können und Lösungsansätze zu nutzen. Es entstehen aber auch neue Sichtweisen und oft überraschende Erkenntnisse, die auf persönliche Stärken hinweisen

Die höchst zufriedenen Teilnehmer konnten aus den Workshops viel Praktisches für sich persönlich und ihre Selbsthilfegruppenarbeit mitnehmen.

Selbsthilfe Tirol

Zweigverein Osttirol

Dachverband der Tiroler
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

