



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol



JAHRESBERICHT

Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben...

20
23



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion, Beiträge und Fotos falls nicht anders gekennzeichnet:

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol / Pixabay / AdobeStock / Pexels

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 herzliches Grüß Gott!

Die Selbsthilfe Osttirol ist uns im BKH Lienz auch im vergangenen Jahr ein wichtiger und wesentlicher Partner in der Bewältigung unserer Aufgaben gewesen. Selbsthilfe ist nicht nur Selbstermächtigung und Hilfe, mit einer Krankheit gut umgehen zu können, Selbsthilfe ist auch Prävention und Information – und damit ein Beitrag zur Sicherung oder Verbesserung der Lebensqualität kranker Menschen und ihrer Angehörigen insgesamt.

Wie breit und umfassend die Selbsthilfe Osttirol mit ihren Gruppen und Angeboten aufgestellt ist, kann man der Homepage entnehmen. Highlights für uns im BKH waren im Vorjahr sicherlich die vier erfolgreichen Veranstaltungen rund um das Brustgesundheitszentrum aber auch der Demenztage, der sehr gut besucht war und vor allem Angehörigen vielfältige Ansätze und Informationen bot.

Wie gut die Zusammenarbeit zwischen BKH und Selbsthilfe im Alltag verankert ist, konnte man am Adventmarkt der sozialtätigen Vereine sehen, wo Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfe und des BKH gemeinsam mithalfen, den Stand der Krebshilfe zu betreuen. Dort konnte eine vierstellige Summe für den guten Zweck gesammelt werden.

Neben den bewährten Formaten wurden im Vorjahr aber auch neue Wege beschritten und erstmals Information auch via Podcast auf Dolomitenstadt angeboten.

Prim. Dr. Huber und ÄD Dr. Schmidt waren hier als Gesprächspartner mit im Einsatz. Diese vielfältige Informations- und Bildungsarbeit ist natürlich auch für das BKH von großem Nutzen.

2023 war erneut ein sehr arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr für die Selbsthilfe Osttirol. Dabei darf man nicht vergessen, dass hinter dieser beeindruckenden Bilanz sehr viel Arbeit und Engagement stecken. Mehr als 40 Selbsthilfegruppen mit ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern, die Informations- und Schulungsveranstaltungen und alle anderen Events, die angeboten werden sind schlicht viel, viel Arbeit und erfordern hohe Professionalität von allen Beteiligten.



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Für all das bleibt mir nur, von ganzem Herzen „Danke“ zu sagen – dir, liebe Obfrau Daniela Meier, deinen Vorstandsmitgliedern, Leiter und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und nicht zuletzt allen ehrenamtlich tätigen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern.

Ihr lebt heute schon, was in der Gesundheitsversorgung insgesamt mehr und mehr an Bedeutung gewinnen wird: Vorsorge, Gesundheitskompetenz für alle sichern und Patienten sowie deren Angehörige dabei unterstützen, wesentliche Teile sowohl ihrer Gesundheit als auch ihrer Lebensqualität zu gestalten und zu verbessern.

Ich kann für das BKH insgesamt festhalten, dass die Selbsthilfe Osttirol ein unverzichtbarer Partner in unserer Arbeit für und mit Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen ist und freue mich auf die weitere ausgezeichnete Zusammenarbeit!

Ing. Bernard Zanon

Obmann Gemeindeverband BKH Lienz





Gemeinschaft der Akzeptanz

Die Arbeit und das Wirken der Selbsthilfe Osttirol ist von unschätzbarem Wert für unsere Gemeinschaft. Jede einzelne dieser Gruppen ist mehr als nur ein Zusammenschluss von Menschen; sie sind die tragenden Säulen unserer Gesellschaft, bereichern das Leben in unserer Stadt und verbessern die Lebensqualität aller Bürgerinnen und Bürger.

Selbsthilfegruppen bieten Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, einen sicheren Raum, um Erfahrungen auszutauschen, Unterstützung zu finden und gemeinsam zu wachsen. Sie zeigen, wie wichtig es ist, einander zuzuhören, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu stärken.

In einer Welt, die oft hektisch und isoliert sein kann, sind Selbsthilfegruppen schöne Beispiele für die Gemeinschaft und die Menschlichkeit. Sie schaffen Akzeptanz und ein größeres Verständnis für Problemstellungen, wodurch sich Betroffene nicht als Außenseiter, sondern als integraler Bestandteil der Gesellschaft fühlen können.

Die Unterstützung, die in Selbsthilfegruppen geleistet wird, ist von unschätzbarem Wert. Sie hilft nicht nur den unmittelbar Betroffenen, sondern auch ihren Familien und Freunden, was bei der Bewältigung von Krisen und Herausforderungen oft eine entscheidende Rolle spielen kann.

Aus diesen Gründen möchte ich allen Mitgliedern, Gruppenleitern und Angestellten der Selbsthilfe Osttirol meinen tiefsten Dank aussprechen. Euer Engagement, eure Hingabe und eure unermüdliche Arbeit machen euch zu wahren Helden. Helden, die zwar oft im Stillen wirken, aber einen unschätzbaren Beitrag zum Wohl unserer Gemeinschaft leisten.

Mit herzlichen Grüßen,

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



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

Der vorliegende Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023 zeugt von einem abwechslungsreichen, vielfältigen und sehr spannenden Vereinsjahr. Von Benefizveranstaltungen gemeinsam mit dem Brustgesundheitszentrum am BKH Lienz im Monat Oktober, Auftaktveranstaltungen zum Thema „Männergesundheit“ im November bis hin zum Schwerpunktthema „Demenz, auch Angehörige benötigen Hilfe“ mit dem 2. Osttiroler Demenztag und einer bereits obligaten Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige im Herbst, konnten wir einen weiten Bogen spannen.

Ein breites Publikum nutzte die niederschweligen Veranstaltungen um sich Informationen entweder für sich selbst, oder aber für zu betreuende/pflegende Angehörige einzuholen, sich beraten zu lassen und in Austausch mit gleichermaßen Betroffenen zu treten.

Rund um das Thema „psychische Gesundheit“ wurde und wird engagierte Gruppenarbeit geleistet und wertvolle Unterstützung für Betroffene angeboten. Zahlreiche kleinere und teilweise größere gruppenspezifische Veranstaltungen rundeten unser erfolgreiches Vereinsjahr ab.

Für das große Engagement und die vielen helfenden Hände, aber auch einer wohlwollenden und immer profunden Medienberichterstattung darf ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken. Gerade in sehr unruhigen Zeiten ist es umso wichtiger auf ein gutes und wohlwollendes gesellschaftliche Miteinander bauen zu können. Unser Verein steht für Stabilität, Kontinuität, freundschaftlichem Miteinander und Sicherheit. Damit wollen wir allen unseren Mitgliedern gemäß unserem Motto „Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben“. Ich denke, dass uns dies 2023 wiederum gut gelungen ist.

Für unsere Highlights 2024 sind die Projektierungen weitgehend abgeschlossen.

So wird der 3. Osttiroler Demenztag im Juni stattfinden. Der 10. Osttiroler Selbsthilfetag findet heuer im September statt. Dieser widmet sich dem Thema „Darm- Zentrum unserer Gesundheit“ und beleuchtet aus unterschiedlichsten Perspektiven und Professionen, die Wichtigkeit dieses zentralen Organs. Gerade im Hinblick auf die Ernährung liegen dabei „Last und Lust“ eng beieinander. Ich darf jetzt schon einladen, an diesen beiden großen Veranstaltungen, welche in den bewährten Räumlichkeiten der landwirtschaftlichen Lehranstalt stattfinden werden, teilzunehmen. Auch Fortbildungsreihen und div. gruppenspezifische Veranstaltungen sind für heuer wieder in Planung und werden im Laufe des Jahres realisiert.

In diesem Sinne bedanke ich mich bei allen Mitwirkenden im Verein, den zahlreichen Netzwerkpartnern sowie den Fördergebern für das Vertrauen und das Wohlwollen ein tragfähiges Vereinsleben zu sichern.

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 zeichnet sich in der aktuellen Funktionsperiode gemeinsam mit sechs 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



Kassierin Stv.
Bianca Monitzer



Schriftführerin
Pia Schlichenmaier



Schriftführerin Stv.
A. Oberreiner-Fröschl



Erweiterter Vorstand
Sabine Buchberger

Rechnungsprüfer

Petra Schieder
Christian Kraler



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

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.

Kontakt - Café

Erfahrungsaustausch, Gemeinschaft,
Erstkontakt zur Selbsthilfe

Kooperation

Kontakt zu selbsthilferelevanten -
gesundheitsbezogenen Partnern

Aktivitäten

Interne Veranstaltungen

Ausflüge, Weihnachtsfeiern,
Benefizveranstaltungen,...



Vernetzung

Austausch mit Vertretern
der sozialen Einrichtungen

Jugendarbeit

Vorstellung in Schulen,
gemeinsame Projekte

Gruppentreffen

Erfahrungsaustausch,
Lebenssituation verbessern,
Gemeinschaft stärken

Weiterbildung

mit gezielten Weiterbildungs -
Programmen werden
Kompetenzen gestärkt

Infoveranstaltungen/Projekte

zahlreiche themenspezifische
Vorträge, Infoabende und Projekte

Finanzbericht 2023

Da die gewöhnlichen Einnahmen bzw. Ausgaben der Selbsthilfe Osttirol weit unter der Grenze von € 1 Million pro Jahr liegen, zählt der Verein zu den „kleinen Vereinen“. Demgemäß haben wir eine Einnahmen/Ausgaben – Rechnung und eine Vermögensübersicht zu erstellen. Die Einnahmen und Ausgaben werden laufend ordnungsgemäß aufgezeichnet. Durch dieses geordnete Rechnungswesen wird größte Transparenz in die finanzielle Gebarung der Selbsthilfe Osttirol gebracht. Die Selbsthilfe Osttirol finanziert sich hauptsächlich über finanzielle Mittel der öffentlichen Hand und privater Sponsoren.

Hauptfördergeber sind:

- der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Osttirol
- das Land Tirol
- die Stadtgemeinde Lienz
- 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.



Gesamtbilanz 2023

SELBSTHILFE OSTTIROL

Gesamtbilanz 2023

Posten

Stand per 01.01.2023

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	1 717,37
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	35,94
Andere	-
Summe Posten	1 753,31 €

Geschäftsvorgänge

Einnahmen 2023	46 257,27
Forderungen	-
Summe der Geschäftsvorgänge	46 257,27 €

Benefizkonto Dolomitenbank

Stand per 01.01.2023	38 852,65
Einnahmen	6 002,91
Summe anderer Posten	44 855,56 €

Summe

92 866,14 €

Posten

Stand per 31.12.2023

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	1 520,97
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	86,90
Summe Posten	1 607,87 €

Verbindlichkeiten

Ausgaben 2023	46 402,71
Verbindlichkeiten	-
Summe Verbindlichkeiten	46 402,71 €

Benefizkonto Dolomitenbank

Stand per 31.12.2023	43 056,40
Ausgaben 2023	1 799,16
Summe Verbindlichkeiten	44 855,56 €

Summe

92 866,14 €

GESAMT BILANZ SALDO 2023

(0,00 €)

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.

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 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.



©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. 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 4 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

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. Einige Gruppenleiter besuchen immer

wieder Schulklassen in verschiedenen berufsbildenden und allgemeinbildenden höheren Schulen. Ihr Input bringt Jugendlichen die Arbeitsweise und Benefits der Selbsthilfearbeit näher. Speziell fokussieren sich die Vorträge auf die Herausforderungen, Folgeentwicklungen und Problemlagen, die zB.: eine psychische Erkrankung oder ein Suchtproblem im 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 auch psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren.



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.



Vielen, vielen Dank an die Bäckerei Joast für die wöchentlichen Torten- und Kuchenspenden!



Spielenachmittag

Aus Besuchern des Kontakt Cafés bildete sich ein 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.



Neue Selbsthilfegruppe

Mit "LEBENSFREUDE" gegen Angst- und Panikattacken

Seit September gibt es im Osttiroler Pustertal für Menschen, die an psychischen Problemen wie Angst- und Panikattacken und/oder Depressionen leiden, eine neue Anlaufstelle:

Jeden 1. Dienstag im Monat lädt die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ im Vereinshaus Heinfels zu Gruppentreffen und Erfahrungsaustausch ein.

Niemand ist frei von Angst, jeder kennt dieses Gefühl, handelt es sich dabei doch um einen angeborenen Mechanismus. Evolutionsgeschichtlich hat Angst die Funktion, die Wahrnehmung zu schärfen, Kräfte zu mobilisieren und den Schutz- und Überlebensmodus zu aktivieren. Kommt es zu einer bedrohlichen Situation, schüttet der Körper Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Stresshormone sind der Auslöser für Reaktionsketten, darunter die Freisetzung ungeahnter Kraftreserven, die den Menschen z.B. zur Flucht oder zum Angriff animieren. Ist die Gefahrensituation vorbei, verschwindet die Angst.

Bei einigen Menschen sind Angstgefühle stärker ausgeprägt, andere fürchten sich seltener. Für manche wird die Angst aber so übermächtig, dass ihre Möglichkeiten, ein normales Leben zu führen stark eingeschränkt werden. Sie sehen sich in eigentlich ungefährlichen Situationen unvermittelt und plötzlich starken Ängsten und Panikgefühlen ausgesetzt. Typische Symptome, die auftreten, sind Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Schweißausbrüche und Magenprobleme.

Körper und Psyche befinden sich in einem absoluten Ausnahmezustand. Die Attacken können wenige Minuten oder, im Extremfall, eini-

ge Stunden anhalten. Ihre Häufigkeit variiert zwischen mehrmals täglich bis monatlich. Sie sind meist nicht an einen besonderen Auslöser gekoppelt, sondern treten wie aus dem Nichts heraus auf. Für Betroffene stellt dies eine zusätzliche Belastung dar, können sie sich doch nie wirklich sicher sein, eine Situation ohne Angst- und Panikattacke zu überstehen.

„Dieses Nicht-Wissen, wann die nächste Attacke kommt, macht es noch einmal viel schwerer, mit dieser psychischen Störung umzugehen. Man beginnt, sich aus der Gesellschaft anderer zurückzuziehen, fühlt sich nicht zugehörig und isoliert. Man bleibt in seiner eigenen Welt gefangen und vereinsamt, was die Problematik aber weiter verstärken kann. Man gerät in einen Teufelskreis der Angst, aus dem man scheinbar nicht mehr entfliehen kann“, berichtet Sonja Bertolini.

Die Sillianerin weiß, wovon sie spricht, war sie doch über Jahre hinweg selbst Betroffene. „Heute geht es mir wieder gut, auch wenn es lange gedauert hat, dorthin zu kommen, wo ich heute bin.“



Sonja ist es ein Anliegen, anderen Menschen, die an Angst- und Panikattacken leiden, unterstützend zur Seite zu stehen. Aus diesem Grund hat sie sich auch dazu entschlossen, die Leitung der neuen Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ im Osttiroler Pustertal zu übernehmen. „Es ist unglaublich hilfreich, zu wissen, dass man nicht alleine dasteht und dass es Menschen gibt, die ähnliche Probleme haben. Sich mit ihnen in einer überschaubaren, geschützten Gruppe zu treffen, die eigenen Sorgen und Ängste auszusprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander bzw. miteinander zu lernen – das ist Sinn und Ziel einer Selbsthilfegruppe“, betont sie. Die so wichtige Kommunikation unter Betroffenen streicht auch Wolfgang Rennhofer, Geschäftsstellenleiter der Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol heraus. „Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie stellen aber eine sinnvolle Ergänzung dar und bieten einen Erfahrungsaustausch auf gleicher Augenhöhe. Man erhältlich wichtiges Wissen, auch über Bewältigungsstrategien und den Umgang mit der Erkrankung, vermittelt und erfährt, was man tun kann, um die eigene psychische Gesundheit zu verbessern.“ Wolfgang leitet in Lienz selbst eine Selbsthilfegruppe, die sich „Lichtblicke“ nennt.

Wie Sonja hat auch Wolfgang einen jahrelangen, von psychischen Störungen geprägten Weg hinter sich. Heute haben beide gelernt, ihre Ängste zu beherrschen. „Es gibt Atemtechniken und Strategien, die helfen. Man braucht aber jemanden, der darüber informiert und zeigt, wie es funktionieren kann.“ Als ersten Schritt heraus aus der Angststörungen- nennt sie die Notwendigkeit, dass sich Betroffene ihrer Situation bewusst stellen und sich medizinische Hilfe suchen. Nach der Diagnose können eventuell ein Krankenhausaufenthalt, vor allem aber auch Medikamente und therapeutische Sitzungen helfen. Es ist ein langer Prozess, in dem man an sich selbst arbeiten muss. Es gibt keinen Knopfdruck und alles ist ganz schnell wieder gut.“ Beide Gruppenleiter berichten abschließend von den Aha-Erlebnissen Betroffener, wenn sie das erste Mal an den Selbsthilfetreffen teilnehmen. „Endlich versteht mich jemand“, sei eine Wortmeldung, die man sehr oft höre. „In den Selbsthilfegruppen wird man dazu ermutigt, selbst aktiv zu werden. Gemeinsam sucht man nach Antworten und Lösungen und kann es schaffen, die Lebensfreude zurückzugewinnen und den Alltag wieder in den Griff zu bekommen“, so Sonja und Wolfgang abschließend.

Bericht/Text und Foto: Osttirol Journal

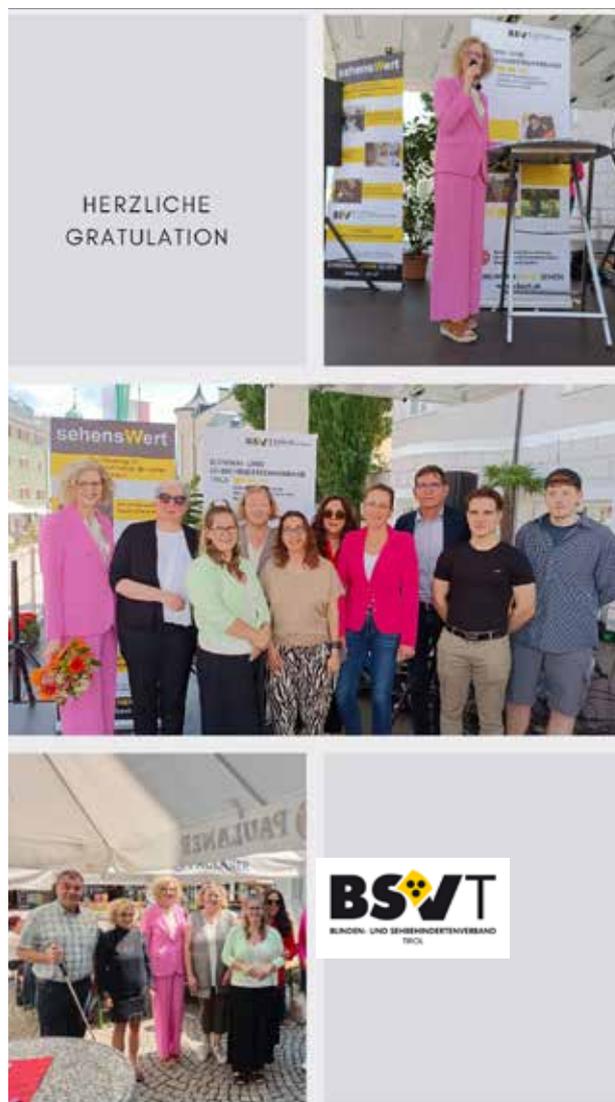


BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband - 20 jähriges Bestandsjubiläum

Am 07. Juni feierte der BSVT, Bezirksstelle Osttirol sein 20jähriges Bestandsjubiläum

Im Rahmen des feierlichen Festaktes am Hauptplatz vor der Liebburg wurde der Anfangszeiten gedacht und von zahlreichen Ehrengästen für die Arbeit im Bezirk gedankt.

Neben der Bürgermeisterin der Stadt Lienz, Elisabeth Blanik, Bgm Andreas Pfuner, Nußdorf/Debant und der Obfrau der Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol Meier Daniela sowie aller Hauptverantwortlichen des BSVT fanden sich zahlreiche Mitglieder, aber auch Interessierte ein um dem Festakt beizuwohnen. Unter professioneller Moderation durch Larissa Frank und der wunderbaren musikalischen Umrahmung durch „Forcher Gaber with friends“ herrschte eine gelöste und stimmungsvoll-ungezwungene Atmosphäre mitten in der Lienzener Innenstadt, von der auch viele Passanten angelockt wurden und auf die Anliegen des BSVT aufmerksam gemacht wurden. Der BSVT steht für gute Dienstleistungen mit starkem Miteinander und gelebtem Vertrauen sowie der Förderung von kleinen und großen Schritten. Er sieht sich als Kompetenzzentrum für Selbstbestimmung und Partizipation für die Menschen unter seiner Obhut. Als Anlaufstelle im Bezirk betreut der BSVT an die 150 Personen und ist integraler Bestandteil zur Sicherung einer stabilen Daseinsvorsorge. Als Teil der großen Selbsthilfefamilie im Bezirk sind wir partnerschaftlich sehr verbunden. Allen Verantwortlichen des BSVT an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die wertvolle Arbeit und weiterhin viel Freude, Engagement und Schaffenskraft für euer Tun mit und an den Menschen im Bezirk.



**Zum 20jährigen Bestehen
herzliche Gratulation und Danke
für die gute Zusammenarbeit!**

Bezirksstelle Osttirol,
Hilfsmittelversorgung, Beratung
Kornelia Meier
Telefon:04852 / 655 98
Mobil:0664 / 439 32 11
E-Mail: osttirol@bsvt.at

Harnverlust nach Prostata Operation

Ein junger, gesunder Mann kann problemlos 500 bis 900 Milliliter Harn in der Blase zurückhalten. Dagegen muss ein älterer Herr mit vergrößerter Prostata, meist bei bereits 200 Millilitern Harn dringend die Toilette aufsuchen. Ursache dafür ist das langsame, aber gutartige Anwachsen der Prostata, das ab dem 40. Lebensjahr beginnt.

Meist ist eine medikamentöse Therapie erfolgreich, oft muss eine operative Verkleinerung einer gutartig vergrößerten Prostata in Betracht gezogen werden, erklärt Dr. Christoph Buchberger. Thematisiert wurden auch Schulungen zum Beckenbodentraining sowie eine diskrete Inkontinenzberatung.

Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

29. März 2023
19:00 Uhr

Ordination
Dr. Buchberger
Brennerleweg 5,
9900 Lienz

Dr. Christoph Buchberger
Facharzt für Urologie

Katrin Warscher
Physiotherapeutin,
Kontinenzgesellschaft
Österreich

Birgit Rippltsch
und Karolin Angerer
Dipl. CoK Schwestern,
Inkontinenzberaterinnen

Harnverlust nach Prostata Operation

Möglichkeiten der Physiotherapie, welche und wieviel Hilfsmittel bezahlen die Krankenkassen, medikamentöse Hilfen, ...

Wir stehen Frage und Antwort!

Wenn erwünscht gibt es auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen

Weltparkinson-Tag

Anlässlich des Welt-Parkinsontages veranstaltete die SH-Gruppe Parkinson gemeinsam mit Expert:innen und Unterstützern einen Informationsnachmittag um auf die Situation von Betroffenen einzugehen. Beim Vortrag der Ergotherapeutinnen Kerstin Schett und Elisabeth Ratheiser wurde zuerst erklärt was die Ergotherapie genau ist und danach wurde näher auf die Therapiemaßnahmen bei Parkinson eingegangen.

Logopädin Heidi Jaufenthaler hat ihre logopädische Arbeit mit Patienten mit Morbus Parkinson erörtert.

Primar Dr. Josef Großmann ist im Speziellen auf die Behandlung der Parkinsonkrankheit eingegangen.

Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

Weltparkinson-Tag
Infoveranstaltung

Anlässlich des Welt-Parkinson-Tages veranstaltet die Selbsthilfe Osttirol gemeinsam mit Experten und Unterstützern einen Informationsnachmittag, um auf die Situation von Betroffenen einzugehen.

Dienstag, 11. April 2023
14:00 UHR

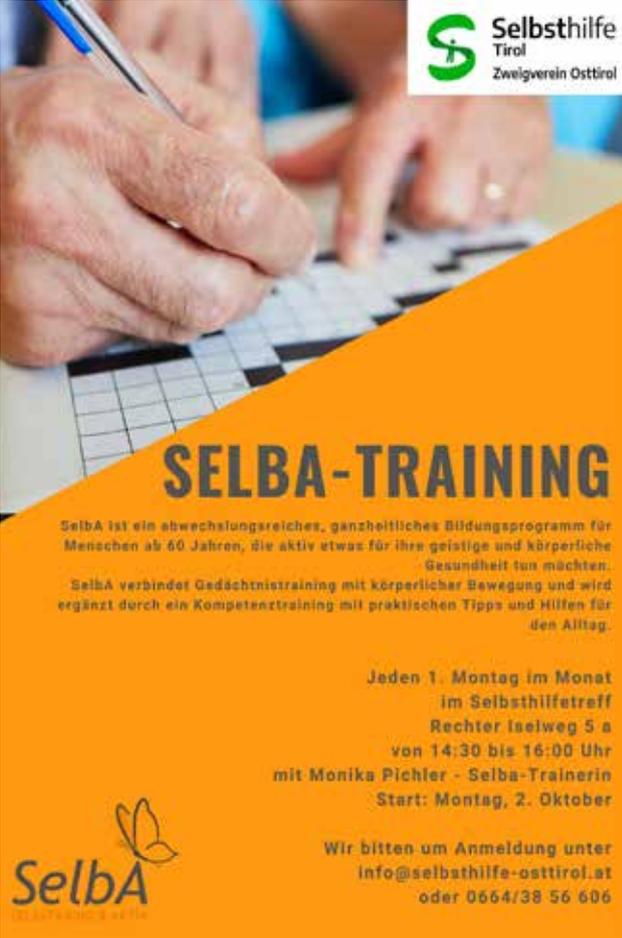
Institut für Gesundheitsbildung Lienz
gegenüber BKH Lienz -Audit

LOGOPÄDIE BEI PARKINSON
Heidi Jaufenthaler

ERGOTHERAPIE BEI PARKINSON - ERFOLGREICH DURCH DEN ALLTAG
Kerstin Schett, B.Sc.
Elisabeth Ratheiser, B.Sc.

Die Behandlung der Parkinsonkrankheit
Primar Dr. Josef Großmann





Selbsthilfe Tirol
Zweigverein Osttirol

SELBA-TRAINING

Selba ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Bildungsprogramm für Menschen ab 60 Jahren, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten. Selba verbindet Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch ein Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag.

Jeden 1. Montag im Monat
im Selbsthilfetreff
Rechter Iselweg 5 a
von 14:30 bis 16:00 Uhr
mit Monika Pichler - Selba-Trainerin
Start: Montag, 2. Oktober

Wir bitten um Anmeldung unter
info@selbathilfe-osttirol.at
oder 0664/38 56 606

Selba
Selbsthilfe Tirol



OMCCV
Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Die OMCCV freut sich folgenden Kurs zur Stärkung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit anbieten zu können:

TAIJQUAN CHEN Stil Kurs für Anfänger

Referent:
Juraj Oben

Veranstaltungsort:
Seminarraum „Focus der Sinne“ in Bad Jungbrunn
Bad Jungbrunn

TAIJQUAN CHEN Stil-Übungen für Körper und Geist

TAIJQUAN CHEN STIL wurde auf Basis der chinesischen Philosophie wie z. Bsp. der YING-YANG Theorie entwickelt. Man gewinnt Energie durch verschiedene Bewegungen, die auf den Prinzipien des Energiekreislaufs basieren. Durch die körperlichen Übungen wird die eigene Energie gestärkt und das Immunsystem gestützt. Es ist nützlich, um körperliche und geistige Beschwerden selbst zu lindern. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet und werden im Stehen mit bequemer Bekleidung (Sportkleidung) durchgeführt.

Termine und Informationen:

Dienstag: 28.02, 23.07, 03.23/14.03, 23/21.03, 23/28.03, 23
Donnerstag: 02.03, 23/09.03, 23/16.03, 23/23.03, 23/30.03, 23
am Nachmittag ab 14:00 Uhr oder Abend bis 19:00 Uhr
(Übersitz wird mit den Teilnehmern abgestimmt)

10 Übungseinheiten mit je 60 Minuten - maximale Teilnehmerzahl 8 Personen

Kostenbeitrag der Teilnehmer
5,00 €/Stunde - Bezahlung bei Kursteilnahme

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Anmeldung
bis 23. Februar unter info@selbathilfe-osttirol.at oder 0664/38 56 606

LAND TIROL Österreichische Gesundheitskassen JANSSEN MSD Takeda

Krebs-Patienten-Tag in Innsbruck

Unter dem Motto „Wissen schafft Vertrauen“ fand am 5. Mai 2023 der West-Österreichische Krebs-Patient/innen-Tag statt, der gemeinsam von Medizinischer Universität Innsbruck, den Tirol-Kliniken und dem Comprehensive Cancer Center Innsbruck organisiert wurde. Vielfältige Vorträge wurden von namhaften Krebspezialisten leicht verständlich erklärt.



Neue Behandlungsmethoden, Bewährtes und Neues in der Krebsvorsorge, Ernährung, Sport, Psyche waren die Themen des Nachmittags. Patienten, Angehörige und Interessierte, konnten ihre Erfahrungen und Fragen dazu einbringen. Die Vorträge richteten sich nicht nur an Betroffene, sondern ermutigten Jeden zu einer gesunden und vorbeugenden Lebensweise. An den Ständen konnte man sich unter anderem über das Angebot der Selbsthilfe informieren. 2024 findet der Infotag am 24. Mai statt.

„Waldbaden“ Resilienz stärken mit und in der Natur

Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele.

Es senkt die Stresshormone, stärkt das Immunsystem, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht. In Japan ist das Waldbaden bereits seit den 80er Jahren eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, die auch von Ärzten verschrieben wird. Wir tauchen achtsam mit allen Sinnen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein und lassen die Seele baumeln.

Waldbaden sind einfache Übungen, um einen Waldbesuch für die Gesundheit intensiver und gezielter zu nützen. Waldbaden fördert unzählige gesundheitliche Aspekte auf körperlicher Ebene, wie z.B.: verbesserte Atmung, reguliert Blutdruck und Blutzucker, die in der Waldluft enthaltenen Terpene fördern die Bildung von natürlichen Anti-Krebs-Killerzellen, Herzschutzsubstanz DHEA wird vermehrt gebildet, Stärkung des Immunsystems, Schlafprobleme verbessern sich, ...

Wir schlenderten, hielten inne, machten Pausen, riechten, lauschten, sahen, fühlten...



Termin Waldbaden 2024: Samstag 22. Juni
Einladung folgt zeitgerecht



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

Ausflug ins Innergschlöß im Juni



FRAGEN UND ANTWORTEN

Unsere Psyche

Angst
Depression
Burn Out
Suizidalität

 Mittwoch, 06. September 2023

 19:00 Uhr

 Gemeindesaal - 9919 Heinfels



Faul oder Krank - Wann hat man eine Depression?

Dr. MARTIN Schmidt
Ärztlicher Direktor BKH Lienz

Anschließend werden gerne Fragen
aus dem Publikum beantwortet

Kurze Impulsvorträge:

**Neues Angebot im Oberland für Menschen mit
seelischen Belastungen**
Sonja Bertolini - Selbsthilfegruppe "Lebensfreude"

Ist Hilfe annehmen so schwer?
Johanna Kern-Walder
Selbsthilfegruppe "Lichtblicke" Lienz

Unterstützung beim Austausch mit anderen Angehörigen
Sabine Buchberger HPE
offene Gruppe für Angehörige-psychisch Erkrankter

Warum Selbsthilfe?
Wolfgang Rennhofer
Geschäftsstellenleiter Selbsthilfe Osttirol

**BKH
LIENZ**
Ö. G. BLUTSPENNERSTRASSE 100 39100 LIENZ



**Selbsthilfe
für ein freundliches
Kroneinhaus**
Ö. G. KRONEINHAUS 39100 LIENZ



**Gemeinde
HEINFELS**



**Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol**

Erfolgreicher zweiter „Praxistag Demenz“ in Lienz



Vielfältige Informationen für Angehörige, Betroffene und Interessierte

Der 2. Praxistag Demenz fand am 16. September in der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz statt und war ein großer Erfolg. Der rege Andrang verdeutlichte die Dringlichkeit des Themas. Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet und Angehörige bestmöglich unterstützt werden? Die Veranstaltung hatte das Ziel, umfassend über Demenz zu informieren, den Erfahrungsaustausch zu fördern und den Teilnehmenden direkten Zugang zu Expertinnen und Experten zu ermöglichen. Über 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte nahmen an der kostenlosen Informationsveranstaltung teil.



„Menschen mit Demenz achtsam begegnen“

Zum Auftakt berührte die renommierte Demenzexpertin Katja Gasteiger mit ihrem Impulsvortrag „Menschen mit Demenz achtsam begegnen“ das Publikum. Sie ging der Frage nach, wie und warum sich Menschen mit Demenz verändern und wie trotz dieser Veränderungen eine achtsame und wertschätzende Begleitung möglich wird.

Workshops und Praktisches für den Alltag

Anschließend hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen. Die Referenten informierten über Strategien zur Bewältigung emotionaler Herausforderungen und die Stärkung persönlicher Ressourcen. Zudem erhielten die Teilnehmenden Informationen zu rechtlichen Vertretungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps zur Begleitung in der letzten Lebensphase.

An den Informationsständen standen verschiedene regionale Organisationen für Beratungen und individuelle Anliegen zur Verfügung.

Regionale Kooperation für Demenzkompetenz

Der Praxistag Demenz ist eine Kooperation zwischen dem Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol – Koordinationsstelle Demenz und der Selbsthilfe Osttirol.

In Tirol sind hochgerechnet mehr als 12.000 Menschen direkt oder indirekt von Demenz betroffen, im Bezirk Lienz geht man hochgerechnet von ca. 950 bis 1.000 Betroffenen aus.

Fortbildungsinitiative 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.



Bewusst atmen – einfach singen – besser leben



Atme tief ein und aus – und die Luft geht dir nie aus!

Lungenerkrankungen können Atembeschwerden und Luftnot bei alltäglichen Tätigkeiten nach sich ziehen. Dies kann zu wiederkehrenden Krankenständen und auch zu spontanen Ausfällen führen.

Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit können herabgesetzt sein. Die körperliche Einschränkung kann soziale, psychische und emotionale Folgen nach sich ziehen.

Wege im Gebäude z.B. Stiegen, können zu beschwerlichen Hürden werden. Unser Angebot kann Betroffenen ein sofort spürbares, leicht erlernbares und effizientes Atemtraining bieten. Das gemeinsame Singen, die Lieder, die Melodien und Rhythmus haben eine starke gesundheitsfördernde Wirkung. Es schult auch Gesunde und Angehörige zum besseren Verständnis und zur Prävention.

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Sternenkinder

Der Verlust eines ungeborenen Kindes ist eines der schlimmsten Erlebnisse im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft. Von einem Moment zum anderen ist alles anders. Das Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich in einer neutralen Umgebung zu treffen, um über das Erlebte zu sprechen, sich auszutauschen und verstanden zu werden und gemeinsam einen Weg aus der Fassungslosigkeit und der Trauer zu finden.

Die Selbsthilfegruppe mit Maria Radziwon und Monika Pucher-Schwaiger versuchen durch gemeinsames gestalten von Erinnerungskerzen, Ostergrabschmuck basteln, der Gedenkfeier beim Kindergrab am Friedhof Lienz, dem Candle lightning Day, gemeinsamen Gesprächen und vieles mehr den Betroffenen Kraft und Verständnis zu geben.



Kerzen der Hoffnung

35 Marketenderinnen und Frauen des Schützenviertels Osttirol trafen sich zu einem gemeinsamen Nachmittag, bei dem Maria Radziwon von ihrem Berufsalltag als Krankenhauseelsorgerin und der Sternenkindergruppe erzählte. Die Teilnehmerinnen waren sichtlich bewegt, als klar wurde, wie viele Paare in Osttirol jährlich von diesem Schicksal betroffen sind.

Als Zeichen der Verbundheit gestalteten sie "Kerzen der Hoffnung". Sie sollen den betroffenen Familien als Andenken an ihr Sternenkind dienen.



Brustgesundheitsmonat Oktober

Erfolgreicher Abend im Zeichen der Gesundheit: Veranstaltungsreihe zur Brustgesundheit in Osttirol erweckt großes Interesse

Lienz, 04. Oktober 2023 – Im Rahmen des Brustgesundheitsmonats Oktober startete mit der BrustVital Veranstaltung eine bedeutende Veranstaltungsreihe statt, die auf reges Interesse stieß und sich der Aufklärung, Prävention und dem Austausch von Informationen zur Brustgesundheit widmete.

Unter dem Motto "Gemeinsam für Brustgesundheit" organisierten die Selbsthilfe Osttirol und das Zentrum für Brustgesundheit (BGZ) im Bezirkskrankenhaus Lienz diese informative Initiative.

Die Veranstaltungsreihe bot vielfältige Programmpunkte, darunter beeindruckende Vorträge von Experten wie Janine Kaltenbacher, Diätologin BSc, Regina Müller von der Selbsthilfe Osttirol, Michaela Häusler-Monitzer, DGKP und Stationsleitung in der Gynäkologie, Evelin Mattersberger, DGKP im Case & Care Management, Wundmanagerin Evelyn Mariner, Dr. med. Maria Castellan, Leiterin des Brustgesundheitszentrums sowie Miranda

Rofner-Zojer, Heilmasseurin. Diese versierten Fachleute lieferten wertvolle Einblicke in die Brustgesundheit und unterstrichen die Bedeutung der Prävention.

"Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in den westlichen Ländern. Die Zahl der Diagnosen hat in den letzten Jahren zugenommen, jedoch auch die Zahl der Therapiemöglichkeiten. Die Heilungschancen sind sehr gut", betonte Dr. med. Maria Castellan, Ärztin und seit ca. einem Jahr Leiterin des Zentrums für Brustgesundheit.

Die gut besuchte Veranstaltungsreihe ist ein positiver Schritt in Richtung erhöhter Aufklärung über Brustgesundheit und Prävention. Weitere ähnliche Veranstaltungen sind in der Zukunft geplant, um das Bewusstsein für diese wichtige gesundheitliche Thematik weiter zu stärken.

Solche Veranstaltungen bieten eine gute Gelegenheit für Interessierte, sich über Brustgesundheit zu informieren, sich auszutauschen und einen Beitrag zur Unterstützung der Krebshilfe Tirol zu leisten.





Mittwoch, 4. Oktober 2023

18:00 Uhr

Institut für Gesundheitsbildung

Lienz - Audimax

BrustVital

Brustkrebs - und plötzlich ist alles anders

OÄ Dr. Maria Castellan

Case- und Caremanagement

Neues Angebot am BHK Lienz

DGKP CCM Evelin Mattersberger

Ernährung bei Brustkrebs

Kaltenbacher Janine, Bsc - Diätologin

Manuelle Lymphdrainage - und was wir damit bewirken

Miranda Rößner-Zojer - Heilmasseurin

Die Rolle der BCN im Brustgesundheitszentrum

Niedertscheider Petra - Breast care nurse

Wundmanagement und Lasertherapie

Evelyn Mariner - Wundmanagerin

Besuchen Sie auch die Infostände im Rahmen der Veranstaltung

SCHMINKTIPPS - Hair & Make up - Riepler Viktoria

PERÜCKEN - Kurt Mosch - KMH Hair

IMPULS-STRÖMEN - Mag. Angelika Riegler

SELBSTHILFE Östtirol - Gruppe Brustkrebs

NADA AKKUPUNKTUR/WALDBADEN- Buchberger Sabine

KREBSHILFE TIROL

 **Selbsthilfe**
Tirol
Zweigverein Osttirol

 Brustgesundheitszentrum
Osttirol

 **Selbsthilfefreundliches**
Krankenhaus
das Österreichs größtes ist

BKH
LIENZ
A 11 80300 LIENZ



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
TIROL

Erfolgreiche Sammlung für krebsbetroffene Familien in Osttirol

Die Gemeinschaft in Osttirol hat in den vergangenen Wochen ihr Engagement für krebsbetroffene Familien in der Region unter Beweis gestellt. Mehrere Veranstaltungen fanden statt, um Gelder für die Krebshilfe Tirol zu sammeln und diesen Familien in Osttirol ihrer schweren Zeit zu unterstützen.

Am Donnerstag, den 5. Oktober, fand eine besondere Filmvorführung im Cine X statt. Der berührende Kinofilm „Milla meets Moses“ zog nicht nur Kinoliebhaber an, sondern auch herzliche Spender. Dabei wurden Spenden in Höhe von 825 Euro gesammelt, die der Krebshilfe Tirol zugutekommen. Danke an Jakob Rossbacher und Walter Schneider für die Unterstützung. Der Höhepunkt dieser Sammelaktion war der Lauf, der im Rahmen der Charity-Veranstaltung „Fun & Run“ am Samstag, den 14. Oktober, stattfand. Diese Initiative konnte stolze 1.050 Euro Startgeld für die Krebshilfe Tirol aufbringen. Dies zeigt die beeindruckende Solidarität und Unterstützung der Menschen in Osttirol. Besonders möchten wir die großzügige Spende von den Eichholz Turtles hervorheben, die das Startgeld auf 2.000 Euro aufgerundet haben. Der Lauf wurde von den Eichholz Turtles in Zusammenarbeit

mit der Selbsthilfe Osttirol organisiert. Über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligten sich an diesem Sportwettbewerb, bei dem sie in den Kategorien Gehen und Laufen gegeneinander antraten. Es war eine herzergreifende Veranstaltung, die nicht nur sportliche Leistungen zeigte, sondern vor allem Unterstützung für krebsbetroffene Familien.

Die gesammelten Gelder werden direkt an die Krebshilfe Tirol weitergeleitet, um den Betroffenen und ihren Familien während ihrer Krebsbehandlung zur Seite zu stehen. Diese bemerkenswerte Gemeinschaftsaktion zeigt, dass Mitgefühl und Solidarität in Osttirol einen hohen Stellenwert haben und dass die Menschen fest entschlossen sind, anderen in schwierigen Zeiten zu helfen.

Die Organisatoren und Teilnehmer dieser Veranstaltungen möchten sich herzlich bei allen bedanken, die zu diesem Erfolg beigetragen haben, sei es durch ihre Teilnahme, Spenden oder ehrenamtliche Unterstützung. Zusammen haben sie bewiesen, dass gemeinsame Anstrengungen dazu beitragen können, das Leben von Krebsbetroffenen und ihren Familien in Osttirol zu erleichtern.





Volles Haus beim Thema Männergesundheit

Die gemeinsame Veranstaltung „Starker Motor für Männer – Mehr PS für Ihre Gesundheit“ am 09. November 2023 fand sehr großen Anklang

Über 100 Männer (und Frauen) konnten beim Themenabend zur Männergesundheit im Institut für Gesundheitsbildung begrüßt werden. Es wurden „Männerthemen“ wie Prostatakrebs, Hodentumor und Suizidprävention referiert. Besonders wurde die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung für den Mann unterstrichen.

Die Teilnehmer konnten danach in lockerer Runde mit Getränken und Essen die Referenten befragen.

„Wir sind mit der Resonanz auf die Veranstaltung mehr als zufrieden und freuen uns sehr, durch unsere Themen so viele Leute angesprochen zu haben“, so der urologische Primararzt Dr. Hubert Volgger. Im November soll durch das Tragen eines Schnurrbartes ein Symbol für Männergesundheit gesetzt werden und ein lockerer Einstieg in eine ernste Angelegenheit ermöglicht werden, denn es sterben jedes Jahr immer noch zu viele Männer an Erkrankungen, welche man durch rechtzeitige Vorsorge hätte erkennen können. „Männer bemühen sich lieber um

den nächsten Inspektionstermin ihres Autos, bevor sie sich um sich selbst kümmern“, sagt Dr. Andreas Martinschek, leitender Oberarzt der Abteilung für Urologie am BKH Linz. „Das Ziel ist es, das Gesicht der Männergesundheit in Osttirol nachhaltig zu verändern, gerne auch durch das Tragen eines Schnurrbartes.“



Dr. Andreas Fritzer, Dr. Christoph Buchberger, Dr. Martin Schmidt, Dr. Hubert Volgger, Dr. Andreas Martinschek



Suchtprävention

Das diese auch unterhaltsam sein kann, bewies Kabarettist Josef Burger im Oktober in der Aula des Gymnasium Lienz.

Der Verein A-h-A „Alkoholranke helfen Alkoholkranken“ veranstaltete gemeinsam mit der Selbsthilfe Osttirol ein Kabarett welches sich mit diesem heiklen Thema beschäftigt. Das Programm verteufelte den Alkohol nicht, zeigte aber wohl die Fallen des unkontrollierten Konsums und des daraus resultierenden Missbrauchs auf. Burger weiß wovon er spricht, er war selbst 10 Jahre alkoholkrank. Bei der anschließenden Diskussion zeigte sich auch die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur professionellen Hilfe. Denn nach dem Entzug hört der Kampf nicht auf. Burger erzählt: „Es gibt bis heute Situationen, in denen der Drang sehr stark ist. Ich trinke seit fast 20 Jahren keinen Alkohol mehr. Aber immer noch ist es ein gesellschaftliches Problem keinen Alkohol zu trinken. Man muss sich ständig rechtfertigen: Ich fahre mit dem Auto. Ich bin schwanger...

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

Im Zuge des Suchtpräventionsprojektes welches aus den Mitteln der Sozialversicherung gefördert wurde sprach Burger auch vor Schülern des Gymnasium Lienz. Das Kabarett wurde allgemein sehr gut von den 4. Klassen angenommen. Der authentische Auftritt des Kabarettisten sorgte bei der Altersgruppe der 14 bis 15-Jährigen für Begeisterung. Dadurch dass

nicht mit dem erhobenen Zeigefinger gesprochen wurde, sondern echte Lebenserfahrung anhand von praktischen Beispielen den größten Raum einnahmen, wurde Josef Burger viel Ehrlichkeit und Offenheit entgeggebracht.

Die Schüler teilten sich mit, berichteten von ihren Erfahrungen und stellten Fragen. Die Schüler bezeichneten das Kabarett als „informativ, interessant, trotzdem unterhaltsam“ und stellten einstimmig fest, dass es Josef Burger ausgezeichnet gelingt, die Gefahr der Droge Alkohol deutlich aufzuzeigen. Er macht auch bewusst, welche Folgen übermäßiger Alkoholkonsum mit sich bringen kann. Vor allem kommt seine private Geschichte bei den Schülern sehr gut an, weil sich Josef Burger nicht davor scheut alle Abgründe seiner Alkoholsucht schonungslos zu erzählen. Gerade für Schüler ist es wichtig, dass über das Thema Sucht und Alkohol ehrlich gesprochen wird.

KABARETT
JOSEF
BURGER

100 % RAUSCHFREI

DONNERSTAG 12/10/2023
19:00 UHR
AULA GYMNASIUM LIENZ

Freier Eintritt

Ohne Alkohol
Die beste Entscheidung meines Lebens

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Selbsthilfe Tirol Zweigverein Osttirol



Weihnachtsfeier und Adventsingen



Am Sonntag, 10. Dezember fand unsere Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 120 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 Volksschule Nußdorf-Debant. Vorstandsmitglied Johanna Kern zauberte 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.

S Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

ADVENTSINGEN

„Und wir sehen schon den Stern“

Kirchenchor Tristach

Jagdhornbläser Lavant

Ensemble Koller

SONNENSTADT LIENZ

**KLOSTERKIRCHE
ST. MARIEN LIENZ**

Freiwillige Spenden

**21.12.2023
DONNERSTAG
19.00 UHR**

Das Adventsingen der Selbsthilfe Osttirol trug wieder den schönen Titel „Und wir sehen schon den Stern“ und fand am Donnerstag, 21. Dezember, in der Klosterkirche St. Marien in Lienz statt.

Zu den Mitwirkenden an diesem besonderen Abend zählen der Kirchenchor Tristach, die Jagdhornbläser Lavant und das Ensemble Koller. Gemeinsam mit Sprecherin Monika Pichler stimmten sie mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.

Danke für 's Mitwirken.

Erfolgreiche Charity-Aktion

Im Dezember 2023 haben sich die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe sowie über 30 engagierte Mitarbeiter des Bezirkskrankenhauses Lienz für einen guten Zweck eingesetzt und den "Stand der sozialtätigen Vereine" auf dem Adventsmarkt betrieben. In Kooperation der Selbsthilfe Osttirol mit dem BKH Lienz, unter der Leitung von Frau Dr. Maria Castellan aus der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, konnten Waldbeerpunsch und Hot Dogs zugunsten der Krebshilfe Tirol/Betreuungsstelle Osttirol verkauft werden. Die Initiative zur Aktion stieß auf große Resonanz, und Helfer aus sämtlichen Berufsgruppen des BKH Lienz beteiligten sich mit Begeisterung. Von Hebammen und Ärzten über Krankenpflegepersonal bis hin zu Mitarbeitern aus dem OP, den Ambulanzen und der Verwaltung – die Unterstützung war vielfältig. "Der Dienstplan für den Adventmarkt war schnell ausgefüllt, und wir freuen uns sehr darüber, auf diese Weise die

Betreuungsstelle Osttirol der Krebshilfe Tirol unterstützen zu können", äußerte sich Primaria Dr. Birgit Volgger erfreut.

Durch das engagierte Wirken der Mitarbeiter des BKH Lienz konnte eine beeindruckende vierstellige Summe für den guten Zweck für die Krebshilfe Tirol Betreuungsstelle Osttirol gesammelt werden. Viele Besucherinnen und Besucher zeigten sich bereit, nicht nur den köstlichen Waldbeerpunsch zu genießen, sondern auch großzügige Spenden für die wichtige Arbeit der Krebshilfe Tirol beizusteuern.

Dr. Martin Schmidt, Ärztlicher Direktor des BKH Lienz, äußerte seinen Dank gegenüber allen Beteiligten: "Eine großartige Aktion! Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die ihre Zeit für den guten Zweck investiert haben."

Die erfolgreiche Charity-Aktion verdeutlicht das starke soziale Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BKH Lienz sowie ihre Bereitschaft, sich aktiv für die Unterstützung der Krebshilfe Tirol Betreuungsstelle Osttirol einzusetzen.



Überregional für die Zukunft der Selbsthilfe

„Über die Grenzen hinausschauen.“ Unter diesem Motto treffen sich die Dienststellen für Selbsthilfe aus Tirol, Osttirol, München und Südtirol und der Schweiz in regelmäßigen Abständen. Dabei geht es darum, voneinander zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Im letzten internationalen online- Austausch wurde über neue Formen und Initiativen für die Selbsthilfe diskutiert. Die Selbsthilfe, da sind sich die Vertreterinnen der jeweiligen Dienststellen einig, muss sich weiterentwickeln, um den Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden. Die Gesellschaft verändert sich, es gibt mehr Individualisierung, Zeitmangel sowie einen demographischen Wandel. „Deshalb muss sich auch die Selbsthilfe verändern“, so Federica Dalla Pria von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Bozen, die demnächst einen Work-Shop zum Thema der Zukunft der Selbsthilfe anbietet. Auch Maria Pflanzner von der Selbsthilfe Tirol meint: „Die Nachfolge in den Selbsthilfegruppen ist ein Problem“. Deshalb müssen mehr Initiativen für junge Menschen angeboten werden. Besuche in Schulen, Social Media und Podcasts sind Wege, um besonders junge Menschen für das Thema zu begeistern. Laura Harzenmoser aus Zürich berichtet über Initiativen in Universitäten, um junge Erwachsene über Selbsthilfegruppen zu informieren. Junge Menschen nehmen häufig an Selbsthilfegruppen zum Thema Angst und Panik teil, so Harzenmoser: „Die jüngeren Teilnehmer können dabei von den Älteren lernen.“ Es ist wichtig, dass die Selbsthilfe nicht nur auf die klassische Gesprächsrunde beschränkt bleibt, sondern auch Alternativen wie etwa sportliche Initiativen oder Treffen in Cafés oder anbietet, wo sich Menschen ungezwungen und auch ohne ein festgelegtes Thema treffen. „Es ist eine Gelegenheit, nach außen zu gehen und sich vielleicht in einem nächsten Schritt einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.“ so Brigitta Kashofer. Die Selbsthilfe bietet somit eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Menschen zu helfen und zu unterstützen.



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 um Erfahrungen auszutauschen, um über eigene Probleme zu sprechen und 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 wurde den Gruppenleitern ein effizientes Handwerkzeug mitgegeben, um ihre Tätigkeit in den Selbsthilfegruppen professionell und abwechslungsreicher gestalten zu können. In den einzelnen Modulen wurden Möglichkeiten aufgezeigt und geübt. Damit wurde 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 1

Ressourcen in der Gruppenarbeit nützen und einsetzen

Seminarleitung: Lydia Lienharter-Feldner

Lebens- und Sozialberaterin, Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Klangschalenexpertin, Kräuterefachfrau

- 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 2

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Seminarleitung: Monika Bachlechner- zertifizierte Erwachsenenbildnerin

In Zeiten des ansteigenden Drucks im beruflichen sowie privaten Umfeld gilt es mehr denn je, sich die Alarmzeichen des Körpers und der Seele bewusst zu machen!

So wäre es zielführend, Symptome ernst zu nehmen und den Ursachen auf den Grund zu gehen! Beim Seminar wurden gemeinsam die inneren Kräfte entfaltet, um das Leben bewusst und natürlich zu gestalten.

Dabei wurde praktisches Wissen für ein gesundes Leben gegeben, denn eine gesunde Lebensweise ist eine wichtige Ressource und zählt zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden

Bei diesem Seminar ging es vor allem darum, sich Wissen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung bzw. der Möglichkeiten einer Lebensstilverbesserung anzueignen.



Modul 3

Kreative Selbsthilfegruppenarbeit nutzbar machen

Seminarleitung: Chriselda Pedarnig - Akademische psychosoziale Beraterin, Supervisorin

Gefühle und Gedanken beeinflussen die Gesundheit erheblich. In den Selbsthilfegruppen ist das „Gedankenkarussell“ ein laufendes Thema. In diesem Seminar ging es darum, die eigenen Gedanken und dazugehörige Gefühle zu analysieren, deren Muster zu erkennen, förderliche von hinderlichen zu unterscheiden, um gesunde Entscheidungen zu treffen. Dies fördert auch die emphatische Kommunikation in den Selbsthilfegruppen.

Inhalte:

- Macht und Wirkung der mentalen und körperlichen Haltung
- Fördernde Atmosphäre gestalten
- Wie richte ich meinen Fokus aus und wie kann ich Gefühle in den Griff bekommen
- Wie erkenne ich, ob ich am richtigen Weg bin

Methoden:

- Selbstreflexion
- Gruppenarbeit und Austausch
- Ausbau der mentalen Ressourcen
- Praxiserprobte Tipps zur Selbsthilfe im Alltag.

Vermittelt wurde ein neues Bewusstsein über das Zusammenspiel von Geist, Körper und Verhalten sowie die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbststärkung. Mit gezielter Hilfe zur Selbsthilfe soll das Erkennen und Überwinden von einschränkenden gewohnheitsmäßigen Verhalten verbessert werden. Von diesen Verhaltensänderungen kann die ganze Selbsthilfegruppe und das weitere soziale Umfeld profitieren.

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

