



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol



JAHRESBERICHT

Gemeinsam dem Leben eine Richtung geben...

20
24



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 / Canva/ 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



Sehr geehrte Damen und Herren,

Die Selbsthilfe Osttirol ist seit vielen Jahren eine unverzichtbare Säule in der Gesundheitsversorgung und sozialen Unterstützung unserer Patientinnen und Patienten und unserer Region insgesamt.

Ihr Engagement und ihre Arbeit leistet einen wesentlichen Beitrag zu Lebensqualität vieler Menschen in Osttirol.

Mit mehr als 40 aktiven Gruppen bietet ihr Unterstützung, Begleitung, Austausch und Rat auf Augenhöhe – von Betroffenen für Betroffene. Ihr ermöglicht Betroffenen den Austausch mit Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen und schafft so gegenseitige Hilfe und Ermutigung. Diese Arbeit ist von unschätzbarem Wert und verdient höchste Anerkennung. Darüber hinaus seid ihr aber schon seit vielen Jahren auch auf dem Gebiet der Prävention aktiv. Ich nenne nur den regelmäßig stattfindenden Demenztag, eine wertvolle Einrichtung, die pflegenden Angehörigen Demenzkranker ermöglicht, sich Unterstützung und Know-how für ihren Alltag mit einem erkrankten Angehörigen zu holen.

Der Osttiroler Selbsthilfetag, den ihr im Vorjahr zum zehnten Mal veranstaltet habt, ist inzwischen schon zu einer Institution geworden. Das diesmal gewählte Thema - Darmgesundheit - betrifft uns wirklich alle, was man auch am regen Besuch dieser Veranstaltung ablesen konnte. Die Besucherinnen und Besucher konnten sich freuen über eine Fülle an praktischen und hilfreichen Informationen, die kompakt und verständlich in diesen Tag hineingepackt wurden. Anschaulich wurde gezeigt, wie viel wir selber zu unserer Gesundheit bzw. zur eigenen Lebensqualität im Fall einer Erkrankung beitragen können. Nicht zuletzt wurde die Aufmerksamkeit wieder auf das Thema Vorsorge gelenkt – die Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen ist eine einfache und wirksame Möglichkeit, sehr viel für unsere Gesundheit zu tun.



**Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Die Selbsthilfe Osttirol ergänzt das medizinische Angebot des BKH Lienz auf ideale Weise, indem ihr Betroffenen über den Akutaufenthalt hinaus Halt, Wissen und Gemeinschaft bietet. Besonders hervorheben möchte ich die jüngsten gemeinsamen Initiativen, wie etwa die Veranstaltung „Movember - der Talk“, die im November 2024 mit großem Erfolg durchgeführt wurde. Besonders erfreulich ist in diesem Zusammenhang auch die Gründung der neuen Selbsthilfegruppe für Männergesundheit. Sie soll Männern die Möglichkeit geben, sich offen über gesundheitliche Fragen auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Im Namen des BKH Lienz möchte ich allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der Selbsthilfe Osttirol meinen aufrichtigen Dank aussprechen. Ihre Arbeit, Ihre Zeit und Ihr Engagement sind von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft. Ohne Sie wäre die Gesundheitsversorgung in Osttirol um eine essenzielle Säule ärmer. Mein Dank gilt auch allen Menschen, die den Mut aufbringen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen – Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass Selbsthilfe funktioniert. Und ganz besonders danke ich Obfrau Daniela Meier und ihrem Team im Vorstand, in der Geschäftsführung und in der Geschäftsstelle. Ihr seid das Rückgrat der Selbsthilfe, ihr stellt sicher, dass all das mit der nötigen Professionalität und Nachhaltigkeit angeboten werden kann.

Ich wünsche der Selbsthilfe Osttirol weiterhin viel Erfolg und hoffe auf eine weiterhin so wertvolle Zusammenarbeit zum Wohle der Menschen in unserer Region.

Ing. Bernard Zanon

Obmann Gemeindeverband BKH Lienz





Gemeinsam helfen, gemeinsam heilen!

Erfahrungsaustausch, Verständnis, ein offenes Ohr und Mitgefühl – dafür steht die Selbsthilfegruppe Osttirol. Als wichtige Anlaufstelle für Hilfesuchende und bei organisatorischen Fragen ist die Arbeit und das Wirken der Selbsthilfe Osttirol von unschätzbarem Wert für unsere Gemeinschaft.

Es ist heilsam, wenn man sich mit Menschen austauschen kann, die ähnliche Sorgen plagen. Mit Betroffenen, die ähnlichen Herausforderungen gegenüberstehen und die einen sicheren Raum brauchen, um über Erfahrungen zu sprechen und um Unterstützung zu finden.

Nicht selten ergeben sich aus solchen Gesprächen neue Perspektiven und bestärken die Klienten der Selbsthilfe darin Selbstverantwortung zu übernehmen. Standpunkte, um sich neu zu orientieren.

Viele entdecken dabei Sichtweisen, die als erster Schritt aus dem eigenen Schicksal wahrgenommen werden können. Unabhängig davon, ob es sich um physische oder psychische Probleme handelt, um Suchterkrankungen oder Erziehungsschwierigkeiten.

Völlig zurecht wird die Selbsthilfe Osttirol als wichtige und kraftvolle Säule unseres Gesundheitssystems erachtet.

Und daher gilt mein Dank euch allen, die ihr euch in den verschiedenen Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für unsere Mitmenschen einsetzt.

Ihr seid es, die vielen Menschen Mut machen, weshalb ich euch im Namen der Stadtgemeinde Lienz, aber vor allem auch von mir persönlich, aus tiefstem Herzen für eure wertvolle Arbeit danken möchte: **Vielen lieben Dank!**

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



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

Viele spannende und überaus erfolgreiche Aktivitäten und Veranstaltungen/Angebote haben unser Vereinsjahr 2024 geprägt.

Begonnen mit dem 3. Osttiroler Demenztag, konnten wir wieder viele Interessierte erreichen und ein informatives Programm bieten. Vor allem die zentrale Frage „Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden“ wurde von den Fachexpert:innen aus den unterschiedlichsten Gesichtspunkten beleuchtet und Tipps vermittelt, ein „demenzfreundliches“ Leben in der Gemeinschaft zu gestalten. Die Fortbildungsreihe für Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und für Betroffene selbst rundete unsere diesbezüglichen Angebote für die Bevölkerung ab. Der 10. Osttiroler Selbsthilfetag im Herbst war ein voller Erfolg und hat für die zahlreichen Besucher:innen viel Wissenswertes zum großen Thema „Darmgesundheit“ bereitgestellt. Auch die kleinen Besucher:innen kamen dabei nicht zu kurz und konnten aktiv erfahren, wie die Lebensmittel hergestellt werden und wie daraus genussvolles, gesundes Essen entstehen kann. Das begehbare Darmmodell vor dem Veranstaltungsgebäude wurde bestaunt und begeisterte die Besucher:innen. Da uns auch die seelische Gesundheit und viele in diesem Zusammenhang tabuisierte Themen ein großes Anliegen sind, war der 1-wöchige Bildungsreigen zusammen mit dem Bildungshaus Osttirol im Oktober ein ganz besonders gelungenes Angebot für die Bevölkerung. Unter dem Motto „Reden rettet Leben“ standen dabei das Thema „Suizid/Suizidprävention“ und „Trauer“ im Mittelpunkt. Darüber hinaus wird und wurde Rund um das Thema „psychische Gesundheit“ engagierte Gruppenarbeit geleistet und wertvolle Unterstützung für Betroffene angeboten. Auch zu weiteren Schwerpunktthemen wie beispielsweise das Thema „Brustkrebs“ oder die „Movember Initiative“ zum Thema Männergesundheit fanden wieder informative, spannende Veranstaltungen statt. Zahlreiche sonstige kleinere und teilweise größere gruppenspezifische Veranstaltungen rundeten auch 2024 unser erfolgreiches Vereinsjahr ab.

An dieser Stelle darf ich mich ganz besonders bei unserem scheidenden Vorstand für die konstruktive Vereinsarbeit bedanken. Auch den Mitarbeiter:innen der Geschäftsstelle Kerstin und Brigitta mit dem Leiter Wolfgang Rennhofer ein DANKE für die engagierte Arbeit und das professionelle Management rund um die o.a. zahlreichen Veranstaltungen. Mein Dank gilt auch den Gruppen mit ihren Gruppenleitern, denn sie wirken in der Praxis und zeigen, wofür die Selbsthilfe steht. In diesem Zusammenhang möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass ganz Vieles im Verein ehrenamtlich passiert. In Zeiten des wachsenden „Individualismus“ nicht ganz selbstverständlich. Dafür allen DANKE. Unseren Fördergebern u. sonstigen Gönnern, Unterstützern und Netzwerkpartnern ein Dankeschön für die wertschätzende Zusammenarbeit und das Mithelfen in mannigfaltiger Hinsicht. Ohne sie wäre Vieles in der oben beschriebenen Form nicht möglich.

Für das mir entgegengebrachte Vertrauen bedanke ich mich bei Ihnen allen.

Herzlichst

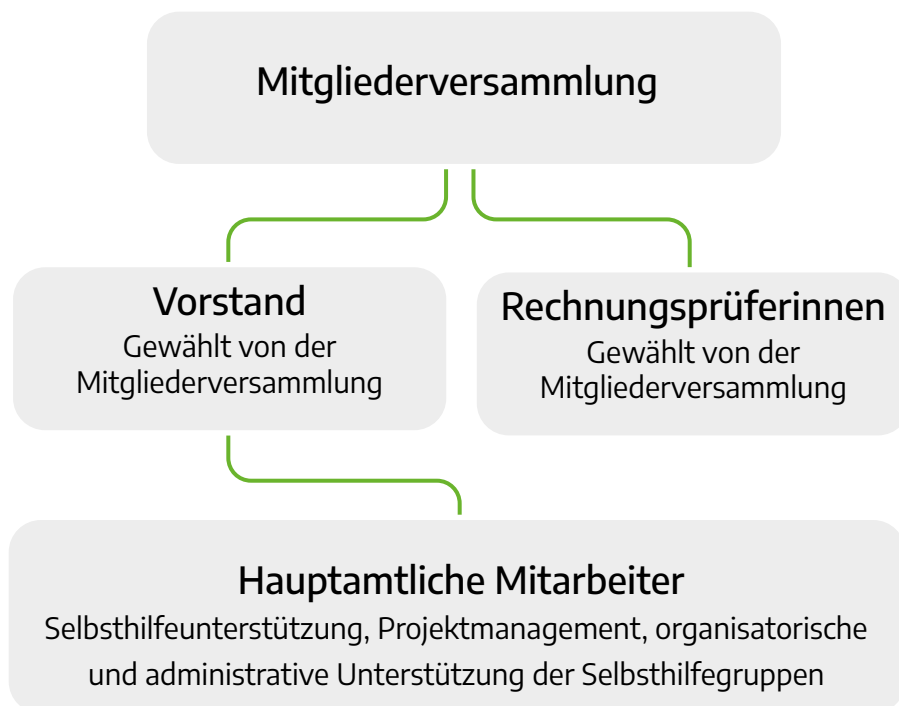
Eure Daniela Meier

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 (ruhend)
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

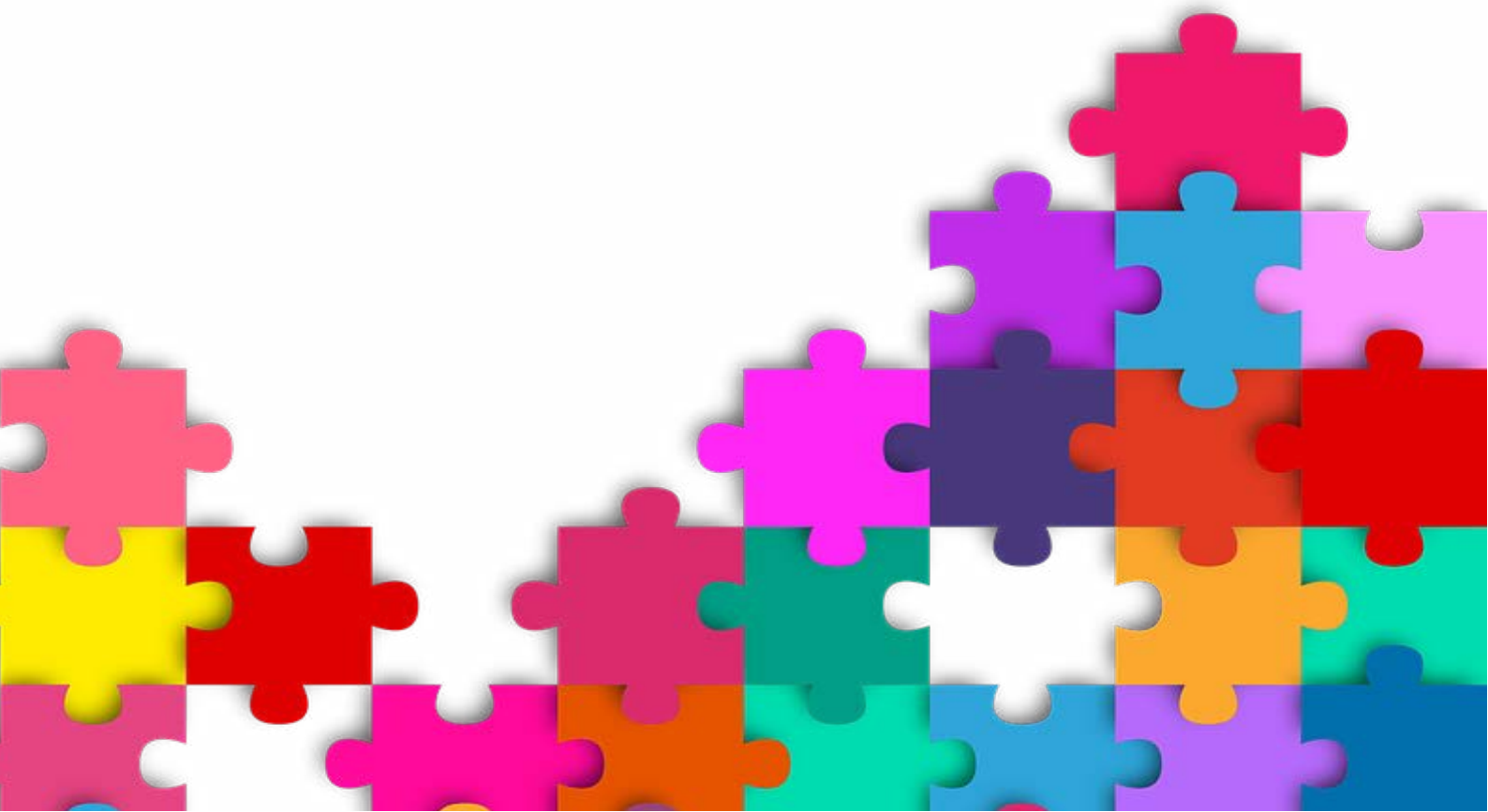
Bezirkskrankenhaus Lienz, Schwesternheim - EG
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

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.



Selbsthilfe in Osttirol

Aktivitäten

VERANSTALTUNGEN, PROJEKTE UND WORKSHOPS

themenspezifische Vorträge,
Infoabende und Projekte sowie gezielte
Weiterbildungsprogramme



KOOPERATION, VERNETZUNG

Kontakt zu selbsthilferellevanten-
gesundheitsbezogenen
Partnern



GRUPPENTREFFEN

Erfahrungsaustausch,
Lebenssituation verbessern,
Gemeinschaft stärken



INTERNE AKTIVITÄTEN

Ausflüge, Weihnachtsfeiern,
Benefizveranstaltungen,
Spielnachmittage, Turnen



JUGENDARBEIT

Vorstellung in Schulen,
gemeinsame Projekte



Finanzbericht 2024

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:

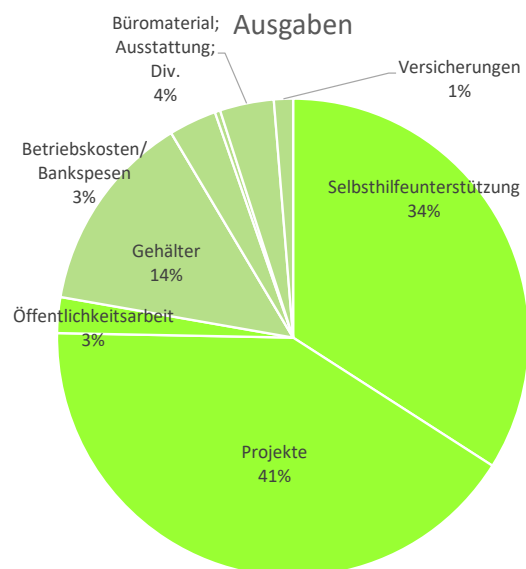
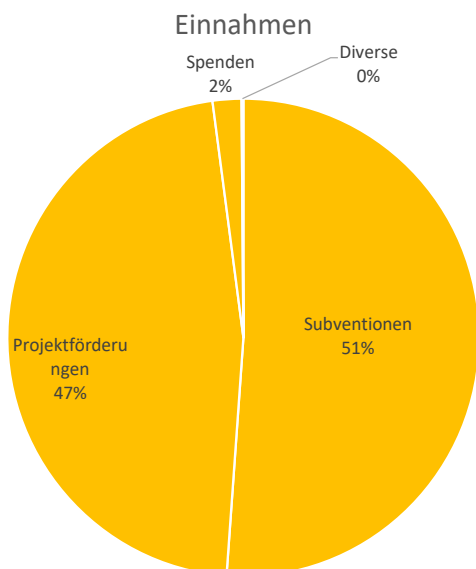
- der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Osttirol
- das Land Tirol
- die Stadtgemeinde Lienz
- Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol
- Dachverband der österr. Sozialversicherungsträger
- der Fonds Gesundes Österreich
- Gemeinden Sillian und Nußdorf/Debant



Gesamtbilanz 2024

KASSABERICHT 2024

Stand per 01.01.2024			Stand per 31.12.2024		
Lienzer Sparkasse Girokonto	1.520,97		Lienzer Sparkasse Girokonto	2.254,97	
Handkassa zum Girokonto	86,90		Handkassa zum Girokonto	13,14	
Summe:		1.607,87	Summe:		2.268,11
Einnahmen	60.480,45		Ausgaben	59.820,21	
Forderungen	0,00		Verbindlichkeiten	0,00	
Summe:		60.480,45	Summe:		59.820,21
Benefizkonto Dolomitenbank	43.056,40		Benefizkonto Dolomitenbank	0,00	
Einnahmen Dolomitenbank	4,45		Ausgaben Dolomitenbank	43.060,85	
Summe:		43.060,85	Summe:		43.060,85
Benefizkonto Lienzer SPK	0,00		Benefizkonto Lienzer SPK	37.036,19	
Einnahmen Lienzer Sparkasse	37.036,31		Ausgaben Lienzer Sparkasse	0,12	
Summe:		37.036,31	Summe:		37.036,31
Gesamtsumme:		142.185,48	Gesamtsumme:		142.185,48
GESAMT BILANZ SALDO 2024: € 0,00					



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

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.

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 berufsbilden-

den und allgemeinbildende 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.



Spielenachmittag

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

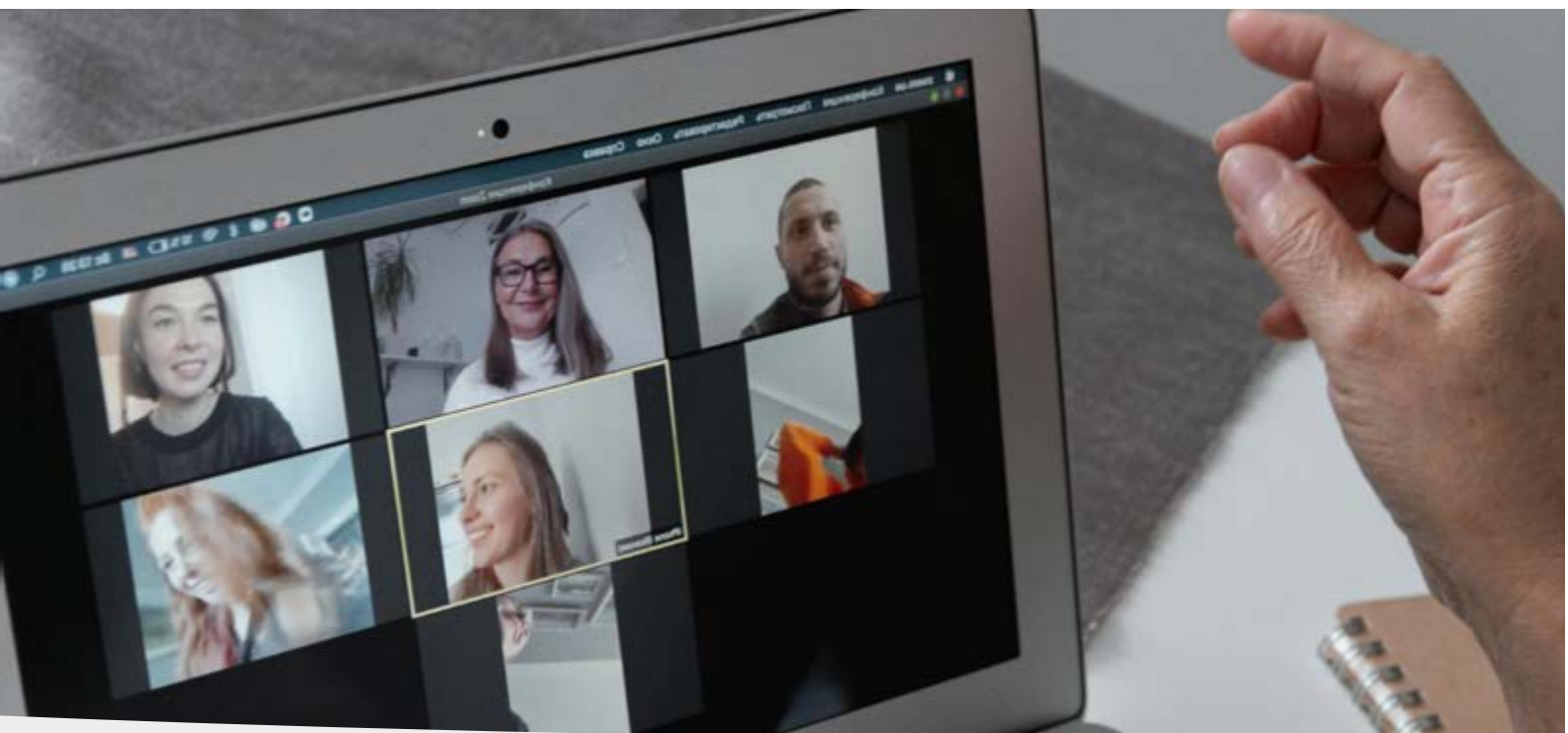
Ob Uno, Kniffel oder der gute alte Klassiker Mühle - Gesellschaftsspiele machen einfach Spaß.

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

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.

Krebs-Patienten-Tag in Innsbruck

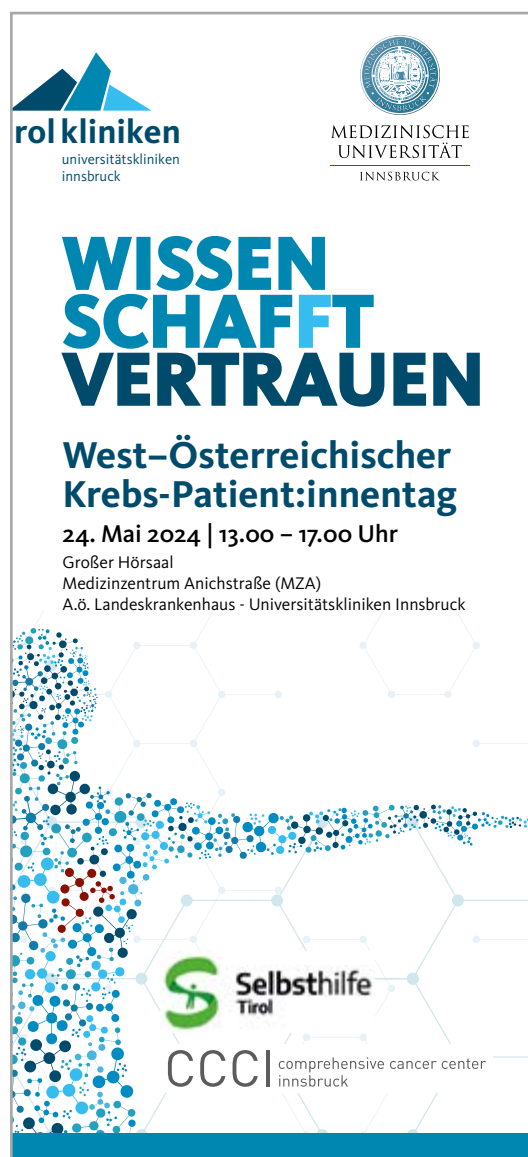
Die Diagnose Krebs trifft meist völlig plötzlich und unerwartet. Die Krankheit verändert vieles und bestimmt den Alltag der Betroffenen und Angehörigen. Nicht nur der Körper wird dadurch beeinflusst, sondern auch die Psyche, was Auswirkungen auf das eigene Körperbild, auf den Umgang mit anderen Menschen und auf die eigene Partnerschaft haben kann.

Betroffene haben vor allem einen Wunsch - gesund zu werden und dabei beschwerdefrei durch die Therapie zu kommen. Das gelingt am besten, wenn die Patient:innen sich in die Behandlung eingebunden fühlen und aktiv zu ihrer Genesung beitragen können.

Der 3. Patient:innentag gab neben den neuesten Informationen zu diesen wichtigen Themen auch die Möglichkeit, in interaktiven Gruppen, sich direkt mit Spezialist:innen und auch anderen Teilnehmer:innen auszutauschen. 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.

2025 findet der Infotag am 23. 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 zum Beispiel 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...



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



Waldbaden Osttirol



Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.

Demenz im Fokus - Reges Interesse beim Praxistag



Zahlreiche Besucher informierten sich über demenzielle Erkrankungen und erhielten hilfreiche Tipps für den Alltag zu Hause.

Bereits zum dritten Mal in Folge fand am 15. Juni 2024, in den Räumlichkeiten LLA Lienz, die Informationsveranstaltung „Praxistag Demenz - den Alltag meistern“ statt. Im Mittelpunkt stand die Frage: „Wie können Menschen mit Demenz im Alltag gut begleitet werden?“

Vielfältiges Angebot an Workshops und Infos
Über 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte nutzten die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen und sich an zahlreichen Infoständen individuell beraten zu lassen. Zum Auftakt gab die renommierte Demenzexpertin Katja Gasteiger von der Caritas Diözese Salzburg einen Einblick darin, wie Demenz die Beziehungen in den Familien verändern, aber auch bereichern kann. Anschließend hatten die

Besucher:innen die Möglichkeit, an drei der insgesamt acht angebotenen Workshops teilzunehmen. Die Themen reichten von Strategien zur Bewältigung des Alltags über gelingende Kommunikation mit Hilfe von Validation, rechtlichen Vertretungsinstrumenten, der Aromapflege bis hin zu Einblicken in die Grundgedanken der palliativen Begleitung. Auch die Teilnahme an der Selbsterfahrung mit dem Demenz-Balance Modell stand zur Wahl.

Regionale Zusammenarbeit für Demenzkompetenz

Die Veranstaltung war eine Kooperation des LIV mit der Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol. Hochgerechnet sind in Tirol rund 13.000 Menschen direkt oder indirekt von Demenz betroffen. Im Bezirk Lienz geht man von einer Betroffenenanzahl von hochgerechnet 900 bis 1000 Menschen aus.





**Samstag, 16. März 2024
10.00 – 14.00 Uhr**

Fit in den Frühling

Ein körperlicher Frühjahrsputz hat noch nie geschadet. Die Kraft des Frühlings ist eine ganz besondere. Sie wohnt in den Bäumen, Sträuchern und Kräutern und kann uns nähren, stärken und von unnötigem Ballast befreien.

Diese Lebenskraft frischer Frühlingskräuter kurbelt den Stoffwechsel an, wirkt heilend und hilft, Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. In diesem Workshop werden die Körperprozesse zur Entgiftung und Entschlackung erläutert und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir sie mit Hilfe von Kräutern und Heilpflanzen unterstützen können.

"Entschlacken und Entgiften" ist ein sehr wesentlicher und grundlegender Baustein für unsere Gesundheit, den wir nicht genug Beachtung schenken können. Die erneuernde Kraft des Frühlings erleichtert uns dieses Thema in Angriff zu nehmen. Aufgezeigt werden in Theorie und Praxis wie mit den Kräutern Gerichte abgeschmeckt werden, Tees zubereitet werden und wie die Teilnehmer von deren gesundheitlichen Effekten profitieren.

Seminarleitung:
Monika Bachlechner
Referentin der FNL
Kräuterakademie

Ort:
Nikolsdorf 32
6782 Nikolsdorf

Teilnehmerzahl:
max. 10 Personen

Anmeldung unter:
0664/38 56 606
oder
info@selbsthilfe-
osttirol.at

S Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

S 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@selbsthilfe-osttirol.at
oder 0664/38 56 606

Selba
SELBSTHILFE ALTMER



BILDERVORTRAG MANFRED DORER

Mit Parkinson auf den Kilimanjaro

Manfred Dorer bekam am 21.3.2019 die Diagnose Parkinson. Nach dem Motto „Never give up“ hat er sich am 14.7.2023 noch seinen Lebensraum erfüllt. Ziel seines Parkinson-Outings war es nicht, seine Leistung hervorzuheben, sondern anderen Menschen zu zeigen, dass das Leben noch lange nicht vorbei ist, und sie wieder neue Zurechnung, Mut und Lebensfreude gewinnen können!

- Datum:** Mittwoch, 10. April 2024
- Uhrzeit:** 14:30 Uhr
- Adresse:** Stadtbücherei Lienz

Komm vorbei und lausche mit uns in
einem faszinierenden Erlebnis-Bericht auf!
Die Selbsthilfe-Gruppe Parkinson freut sich auf dich!
Infos unter 0664/38 56 606

S Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

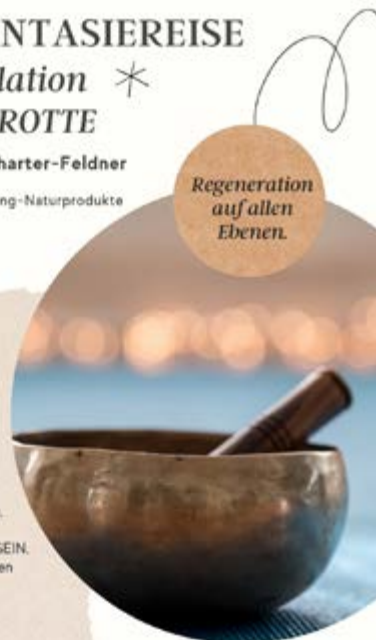
KLANG-FANTASIEREISE mit Salzinbation * in der SALZGROTTE

Referentin: Lydia Lienharter-Feldner
www.klang-erleben.at
Lebensberatung - Sound Healing - Naturprodukte

Regeneration
auf allen
Ebenen.

KLÄNGE berühren und
beruhigen unser Innerstes.
Sie verbinden uns mit der
SEELE und stärken unseren
„Innenraum“ und führen zur
Entspannung.

KLANG FANTASIEREISEN:
Innere Bilder eröffnen uns neue
Welten, tragen uns an stille Orte,
die heilsam für uns sind.
Sie verbinden uns mit unserem SEIN.
So entsteht Regeneration auf allen
Ebenen.



S Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Anmeldung unter: 0664-3856606
oder info@selbsthilfe-osttirol.at
Teilnehmerzahl beschränkt!

Freitag, 22. November
19:15 – ca. 20.30 Uhr
Salzgrotte Lienz
Beda Weber-Gasse 38



- AUSFLUG ZUM WILDPARK ASSLING -



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.



DARMGESUNDHEIT - 10. Osttiroler Selbsthilfetag

Der Vortragssaal der Landwirtschaftlichen Lehranstalt war auch beim heurigen Selbsthilfetag am Samstag, 21. September, bis auf den letzten Platz gefüllt.

Obfrau Daniela Meier eröffnete mit ihren Grußworten den Informationstag mit dem Schwerpunkt „Darmgesundheit“. Im Anschluss richteten auch Bürgermeisterin Elisabeth Blanik und Bernhard Zanon, Obmann des Gemeindeverbandes BKH Lienz, Grüße und Dankesworte an die vielen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Osttiroler Selbsthilfegruppen, welche an themenspezifischen Infoständen ihre Gruppen vorstellten. Das Organisationsteam der Selbsthilfe Osttirol, wurde im heurigen Jahr tatkräftig von Annette Huber und ihrem Team der ÖMCCV - Zweigstelle Tirol mit Osttirol unterstützt. Die **ÖMCCV, als Selbsthilfevereinigung bei chronischer und entzündlicher Darmerkrankung** stellte sich vor und informiert zu allen Aktivitäten und Möglichkeiten zur Selbsthilfe und zum CED-Kompass.

Über den Tag verteilt folgten Vorträge rund um das Thema Darmgesundheit, den Anfang machte die renommierte Tiroler Gesundheitswissenschaftlerin Angelika Kirchmaier. „Die einfachsten Tipps, die ich geben kann, kennt jeder von uns – dennoch ist es wichtig, sie auch wirklich langfristig umzusetzen: Genügend trinken, gesund essen und viel bewegen! Das schafft eine tolle Grundlage für einen zufriedenen Darm. Was unter ‚gesund‘ fällt, können wir uns von unseren Urgroßeltern abschauen. Deren Gerichte und das Regionale und Natürliche sollte auf jedem Speiseplan Platz finden.“

Neben den Vorträgen von OA Dr. Markus Walder - **Entdeckungsreise – Der Weg der Nahrung durch unseren Körper**, Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig - **Komplementärmedizin bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen** und Mag.pharm. Susanna Wirnsperger - **Gut beraten: Komplementärmedizin zur Unterstützung der Darmgesundheit** wurden auch wieder zahlreiche kostenlose Workshops angeboten. Die Kurzeinheiten mit Entspannungstechniken wie Therapeutic Touch, Darmhypnose und Bauchyoga wurden genauso begeistert angenommen wie der Workshop zu heilenden und gesundheitsfördernden Kräutern.

Das Rahmenprogramm bildeten die **ÖGKOP welche Kurzinformation zu komplementären Pflegemethoden und Gesundheitsförderung** gaben sowie der Verein SelbA – „Selbstständig im Alter“ der ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für alle ab 60. Jahren anbietet.

Ein Highlight war vor dem Veranstaltungsgebäude zu bestaunen. Das begehbare DARMMODELL ist einzigartig, macht neugierig und begeisterte seine Besucher. Auf 20 Metern Länge wurde nicht nur Wissenswertes und Interessantes zum „Hochleistungsorgan“ Darm vermittelt, sondern auch die Entwicklungsstadien der Vorstufen von Darmkrebs gezeigt.

Darüberhinaus sehen Besucher entzündliche Darmerkrankungen - „Noch nie war Prävention so anschaulich! Das DARMMODELL überforderte nicht mit medizinischen Details, sondern vermittelte auf spielerische Art fundiertes Wissen.

Von jung bis alt - das DARMMODELL begeisterte alle Altersgruppen!

Auch die kleinen Gäste kamen nicht zu kurz.

Der Nachmittag widmete sich dem Thema: **Kinder essen gesund**. Mit einer kindgerechten Führung durch das Darmmodell und durch die Schul- bzw. Wirtschaftsgebäude der LLA-Lienz wurden auch jungen Besuchern erste Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt. Der Workshop „**Gut-Gesund-Selbstgemacht**“ bildete den Abschluss mit regionalen Lebensmitteln, der von Elisabeth Niederbacher, Diätologin im BKH Lienz, geleitet wurde.



Selbsthilfetag 2024



Brustkrebs – was nun? Ein Wegweiser durch Diagnose und Therapie

Unter diesem Titel wurde gemeinsam mit dem Brustgesundheitszentrum ein Abend anlässlich des Internationalen Brustkrebstages am 1. Oktober 2024 geplant. Im Rahmen der Veranstaltung wurde der Weg einer fiktiven Patientin mit allen Stationen, die sich im Rahmen der Diagnose und Therapie ergeben, nachgezeichnet. In Osttirol werden jährlich zwischen 60 und 70 Patientinnen mit der Neudiagnose eines Mammakarzinoms betreut – in jedem Fall ist die Diagnose ein Schock und die Bereitstellung eines klaren Therapieplans in einem Netz von Betreuer*innen der verschiedenen Fachrichtungen, die sensibel und empathisch auf jede einzelne Patientin eingehen, unumgänglich.

Vertreter aller verschiedenen Disziplinen – von Radiologie über Gynäkologie, Chirurgie, BreastCareNurses, Sozialarbeit zu physikalischer Therapie und psychologischer Beratung stellten in einem kurzen Vortrag die Bedeutung des jeweiligen Bereichs innerhalb des Gesamtkonzeptes einer umfassenden Betreuung vor.

Auch das Projekt der Herzkissen, welche seit Jahren allen Patientinnen mit Mammakarzinomneudiagnose als Zeichen des Mitfühlens mitgegeben werden, wurde erklärt. Nach den Vorträgen erhielten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich über therapiebegleitende Angebote durch Kostmetikerinnen und Friseurinnen beraten zu lassen. Vertreter der Firma Hologic stellten das System der Kühlhandschuhe und -füßlinge als begleitende Therapie bei verschiedenen Chemotherapien vor und gaben den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, das System selber auszuprobieren.

Bei einem kleinen Buffet hatten die Teilnehmer*innen auch die Gelegenheit zu plaudern. Die Bedeutung der Möglichkeit, sich außerhalb des Krankenhauses über eigene Erfahrungen mit anderen auszutauschen wurde von einer Vertreterin der Selbsthilfegruppe im Rahmen der Vorträge angesprochen und als große zusätzliche Unterstützung hervorgehoben.

Text: Dr. Birgit Volgger



Movember-der Talk: Ein Gespräch, das Leben retten kann



Unter dem Motto „Movember – der Talk“ fand im Irish Pub in Lienz eine beeindruckende Veranstaltung statt, die dem Thema Männergesundheit gewidmet war. Der Abend lockte zahlreiche Besucher an und setzte ein wichtiges Zeichen für mehr Bewusstsein und Offenheit rund um die Themen Prostatakrebs, Hodentumor, Darmkrebs, psychische Gesundheit und Vorsorgeuntersuchungen. Organisiert wurde die Veranstaltung von Urologen in Lienz und der Selbsthilfe Osttirol. Ziel war es, das Tabuthema Männergesundheit in den Fokus zu rücken und dabei Männer und ihre Familien zu ermutigen, offen über gesundheitliche Herausforderungen zu sprechen.

Neben Prim. Dr. Hubert Volgger und dem Oberberarzt der urologischen Abteilung Dr. med. Andreas Martinschek referierten auch der Urologe Dr. Christoph Buchberger und der chirurgische Prim. Dr. Arvin Imamovic in lockerer Atmosphäre über Themen, die das „starke Geschlecht“ auch mal schwach erscheinen lassen. „Viele Erkrankungen können rechtzeitig erkannt und behandelt werden, wenn man den Mut hat, über seine Gesundheit zu sprechen und den ersten Schritt zu tun“, betonte Dr. Volgger. „Durch unsere letztjährige Veranstaltung konnten wir viele Männer zur Vorsorge motivieren. Bei einigen wurde dabei ein

Tumor entdeckt, welchen wir bereits erfolgreich behandeln konnten. Diese Männer sind heute wieder tumorfrei“, so Volgger rückblickend. Dr. Imamovic unterstrich, dass „am BKH Lienz Ärzte arbeiten, die sich als Team verstehen und über die Fachrichtungen hinaus sehr gut zusammen arbeiten.“ Dr. Buchberger erklärte, „man müsse keine Angst vor dem ersten Termin beim Urologen haben“. Als besonders gelungen war die lockere und einladende Atmosphäre, die durch ein Quiz zusätzlich untermalt wurde. „Wir wollten keine ernste oder bedrückende Veranstaltung, sondern einen Ort schaffen, in dem man sich wohl fühlt und ungezwungen austauschen kann“, so der Organisator Dr. Martinschek.

Die Veranstaltung schloss mit dem emotionalen Appell: „Red ma drüber, Burschen!“. Jeder Mann sollte sich trauen, über seine Gesundheit zu sprechen und Vorsorge ernst zu nehmen. „Wir sollten aufmerksam gegenüber einander sein. Es geht schließlich um das Leben“, so Dr. Volgger abschließend. Die positive Resonanz des Abends war deutlich spürbar. „Movember- der Talk“ in Lienz hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig solche Initiativen sind, um das Bewusstsein für Männergesundheit zu stärken.

Text: Dr. Martinschek

„Reden rettet Leben!“

Eine Woche der Hoffnung und Zuversicht

Im Jahr 2022 starben in Österreich 1.276 Menschen durch Suizid, davon 117 Menschen in Tirol. Das sind dreimal so viele wie im Straßenverkehr. Und doch ist Suizid die am meisten tabuisierte Todesursache. Die Woche zum Thema „Reden rettet Leben“ sollte diesem entgegenwirken.

Präventiv sollten Erwachsene und Jugendliche gestärkt werden, bevor Suizidalität überhaupt entsteht. Gefördert wurde dabei die Hoffnung und Zuversicht das Schweigen zu brechen und zu zeigen, dass es immer einen Ausweg gibt.

Die Gründe, warum sich Menschen das Leben nehmen, sind sehr unterschiedlich. Unbestritten ist, dass fast immer eine schwere psychische Krise vorausgeht, die aber häufig nicht in ihrem lebensgefährlichen Ausmaß wahrnehmbar ist.

Doch nicht alle Menschen, die sich das Leben nehmen, leiden an einer psychischen Erkrankung! Während der Zeit vor einem Suizidversuch erwägen viele Menschen diesen Vorgang vorerst oft nur als eine gedankliche Möglichkeit. Diese Phase einer ausweglos erscheinenden Situation ist oft auch von einer quälenden Orientierungslosigkeit geprägt. Daher kommt auf der Suche nach Lösungen in Lebenskrisen auch Hilfe von außen eine besondere Bedeutung zu.

Krisen haben im Unterschied zu anderen psychischen Zustandsstörungen identifizierbare Auslöser. Oft liegt ein Verlust, eine erlittene Schädigung, eine Bedrohung oder Überforderung vor. Krisen rufen belastende psychische Reaktionen hervor. Unerwünschte Lebensveränderungen, bei denen sich sogar ein zunächst, als unter Umständen positiv bewertetes Ereignis, etwa die Geburt eines Kindes als Überlastung erweisen kann. Jede Äußerung diesbezüglich muss ernst genommen und als Hilferuf verstanden werden. Denn die meisten Menschen kündigen ihre Sui-

zidabsichten an, direkt oder indirekt. Zur Bewältigung bedarf es materieller, sozialer und persönlicher Ressourcen, deren Verfügbarkeit variiert.

Wichtig ist auch der Schutz für Angehörige. Hinterbliebene fühlen sich zumeist durch Mutmaßungen und Schuldzuweisungen sehr belastet. Angehörige brauchen den Schutz für einen vollständigen Trauerprozess.

Um ein neues Bewusstsein zu schaffen, war die Wanderausstellung „Suizid - keine Trauer wie jede andere“ für eine Woche kostenlos zugänglich. Sie trug sehr zur Aufklärung und Enttabuisierung des Themas bei. Begleitet wurde die Ausstellung von einem dichten Rahmenprogramm für Schulen sowie Abendvorträgen und Workshops für die breite Öffentlichkeit.

Es konnten Ängste und Missverständnisse abgebaut werden. Die Teilnehmer lernten, frühzeitig Anzeichen von Suizidgedanken zu erkennen und sich selbst sowie anderen aktiv zu helfen. Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.

„SUIZID - Gegen die Mauer des Schweigens“. Die Jugendlichen zeigten großes Interesse und Engagement, sich mit dem sehr wichtigen und oft tabuisierten Thema auseinanderzusetzen. Es waren erlebnisorientierte Elemente, wie der Aufbau einer „Klagemauer“ vor dem Bildungshaus, um Belastendes und Schweres abladen zu können, sowie eine „Colorful Box“, um die Buntheit des Lebens zu spüren.

Die positive Resonanz zeigte, dass das Thema psychische Gesundheit bei den Teilnehmenden auf großes Interesse stieß und das Bewusstsein im eigenen Alltag dafür stärkte.



„Reden hilft“ – Der Podcast zur Selbsthilfe DOLOMITENSTADT

Der Dolomitenstadt - Podcast „Reden hilft“ bietet spannende, informative und unterhaltsame Gespräche rund ums Thema Selbsthilfe in Osttirol. Es wird über Schönes und Erfüllendes, aber auch über schwere Zeiten und Krankheiten gesprochen. Der Austausch mit Experten und Betroffenen zeigt, wie Selbsthilfegruppen dabei unterstützen können Krisen zu meistern und wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen. Persönliche Einblicke und wertvolle Informationen sollen inspirieren und begleiten auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung durch Selbsthilfe. Evelin Gander und Sabine Buchberger wollen möglichst vielen Betroffenen Mut machen, „sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden, bevor man verzweifelt“. Zugleich möchten die beiden engagierten Frauen auch junge Menschen dazu motivieren, eine Gruppe zu gründen. Mehr dazu bei „Reden hilft!“ - <https://www.dolomitenstadt.at/category/reden-hilft/>



Sternenkinder – über die Kraft der Trauer

Ein Podcast mit Monika Pucher-Schweiger von der Selbsthilfe Osttirol und Seelsorgerin Maria Radziwon.



Prostatakrebs: Über Vorsorge, Selbsthilfe und Sex

Werner Greil und Urologe Christoph Buchberger reden über den Männerkrebs Nr. 1. Unzensuriert!



Chronisch entzündeter Darm – ein Tabuthema!

Wie kann ein gutes Leben mit CED gelingen? Annette Huber und Susanna Wirmsperger klären auf.



„Trauern ist nicht das Problem, sondern die Lösung!“

Über die „ver-rückte“ Welt der Trauernden und wie wir trauernden Menschen begegnen können.



„Keine Politikerbegrüßung ohne das Schnapser!“

Ein Blick hinter die Kulissen des Vereins AhA und auf die kulturelle Droge Nr. 1: Alkohol. Wie gelingt der Ausweg aus der Sucht?



„Komm und schau in meine Welt“ – Es geht um Demenz ...

... eine Krankheit, die alle interessieren sollte. Wir besuchen das „Demenzcafé“ und reden über Wege der Bewältigung.



Tabuthema Suizid: „Gib dem Leben eine Chance!“

Es macht sprachlos – deshalb reden wir darüber mit BKH-Primar Martin Huber und Barbara Kunzer von der Selbsthilfe.



Faul oder krank? Wann hat man eine Depression?

In der ersten Folge unserer neuen Serie geht es um eine sehr häufige und sehr oft tabuisierte Erkrankung.



„Reden hilft!“ Neue Serie über die Selbsthilfe Osttirol

Evelin Gander und Sabine Buchberger sprechen mit Betroffenen und Betreuenden.

Popup-Café unterstützt Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe Sternenkinder durfte sich völlig überraschend über eine großzügige Spende aus dem Erlös des Popup-Cafes des Aufbauwerks der Jugend freuen.

1.000€ wurden Anfang Dezember überreicht. Gruppenleiterin Monika Pucher-Schweiger und Gruppenbegleitung Maria Radziwon freuen sich sehr über diese großzügige Unterstützung – so ist es möglich die Angebote der Selbsthilfegruppe (z.B. Gestalten von Erinnerungskernen oder Gestecken) für die betroffenen Eltern kostenlos zu ermöglichen. Das Aufbauwerk der Jugend ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen für junge Menschen mit Förderbedarf in Tirol.

Warum haben Sie das Cafe KunterBunt eröffnet?

Als „Training on the Job“ sahen sie das „Pop-up“ Cafe KunterBunt im Campus Lienz.

An 2 Tagen in der Woche öffneten sie das Cafe im September und Oktober 2024. Schnell war allen klar, dass sie den Erlös des Cafes einem sozialen Zweck, genauer der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder-Eltern“ spenden möchten.

DANKE!



Weihnachtsfeier

Am Sonntag, 8. Dezember fand wieder unsere jährliche Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 140 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Volksschüler aus Nußdorf-Debant und Nikolsdorf zauberten den Gästen in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln ins 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.



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

