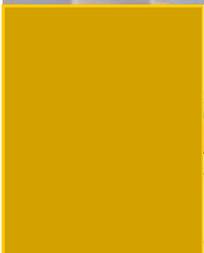
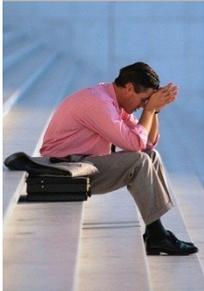
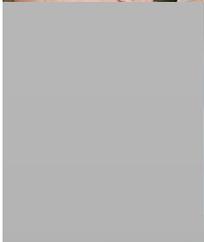
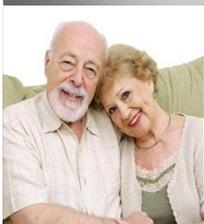
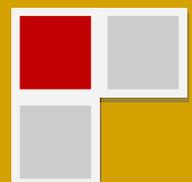


2013



# JAHRESBERICHT 2013

SELBST HILFE  
OST TIROL



Grußworte	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe	Seite 4
Warum Selbsthilfe	Seite 5
Wir über uns	Seite 5
Aufgaben und Ziele	Seite 8
Qualitätssicherung	Seite 9
Gründungsarbeit	Seite 10
Unterstützung bestehender SHG's	Seite 12
Beratungstätigkeiten	Seite 14
Öffentlichkeitsarbeit	Seite 15
Kooperation und Vernetzung	Seite 16
Projekte	Seite 18
Weiterbildung	Seite 20
Gesundheitsförderung	Seite 23
Finanzbericht .	Seite 24
Aktivitäten	Seite 28
Vorschau auf das Jahr 2014	Seite 32
Dank und Anerkennung	Seite 32
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite 33

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Differenzierung, z.B. KlientInnen, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

### Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Selbsthilfegruppen Mitglieder!



#### *Gemeinsame ist geteilte Betroffenheit*

Es ist schön und spannend, ein Kind zu bekommen, aufwachsen zu sehen und auf seinem

Weg ins Leben begleiten zu dürfen. Wenn aber plötzlich ein Unfall oder eine heimtückische Krankheit diesen normalen Lauf der Dinge stört, dann erscheint es den Eltern so, als werde ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen.

Auf Initiative einer von diesem

Schicksal betroffenen Mutter ist zuletzt in Lienz die neue Selbsthilfegruppe „Himmelblau & Grasgrün“ für Angehörige schwerstkranker Kinder entstanden – als Hilfestellung, um diese besonders schwere Lebenssituation besser bewältigen zu können.

Die meisten Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, weil in ihrem Leben etwas eingetreten ist, das sie belastet, heraus- oder gar überfordert. Wenn eine solche Lebenssituation eintritt, ist die gemeinsame, also geteilte Betroffenheit von Menschen Grundlage der Selbsthilfe.

Das professionelle Gesundheitssystem und das von der Selbsthilfe Osttirol organisierte Laiensystem, dessen Angebot immer wieder erweitert wird, ergänzen einander. Zugleich entsteht durch die unent-

geltliche Tätigkeit der Mitglieder von Selbsthilfegruppen aus 100 Euro Zuschuss ein weitaus höherer Wert von 335 Euro, so eine deutsche Studie.

Die freiwilligen Zusammenschlüsse von Menschen im Bezirk Lienz zur gemeinsamen Bewältigung von gesundheitlichen, psychischen oder sozialen Problemen sind echte Hilfe zur Selbsthilfe.

Dies kann im Jahresbericht 2013 der auch vom Land Tirol unterstützten Selbsthilfe Osttirol nachgelesen werden: Zu diesem vorbildhaften Engagement verbunden mit dem steten Willen zur Weiterentwicklung kann ich nur gratulieren.

Ihr  
Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg  
Landesrat für Gesundheit

### Geschätzte Leserinnen und Leser! Liebe VertreterInnen der Selbsthilfegruppen in Osttirol!



Der vorliegende Tätigkeitsbericht des Jahres 2013 stellt im Überblick die zahlreichen Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen,

sowie die Geschäftsstellen-spezifische Aufgaben und Tätigkeiten des gesamten Vereines im abgelaufenen Jahr dar.

Als guter Start für ein sehr produktives Vereinsjahr fungierte der Frühlingsball im April in Tristach. Ebenso erfolgreich, wie stimmungsvoll konnten wir das Jahr mit dem Adventsingen im Dezember zugunsten der SH Osttirol in der Klosterkirche Lienz abschließen.

Dazwischen reihte sich eine Vielzahl an Aktivitäten aneinander, wobei besonders der 6. Osttiroler Selbsthilfe Tag und das Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“ hervorzuheben sind.

Der 6. Osttiroler Selbsthilfetag mit

seinem bewährten Motto „Körper, Seel, Geist“ hat an die 1500 Besucher angelockt. Dabei wurden Themen wie „Lebensqualität“ oder die „Fähigkeit in seinem Leben Sinn zu finden und zu stiften“ von namhafte nationale und internationale RefertentInnen aus den unterschiedlichsten Betrachtungsweisen dargestellt.

Das Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“ zielte darauf ab, den großen Sektor der informellen Pflege, respektive die Selbsthilfepotentiale pflegender Angehöriger zu stützen und zu fördern, um der herausfordernden Aufgabe der Pflege daheim besser gerecht zu werden. 110 TeilnehmerInnen der Seminarreihen in Matrei, Abfaltersbach und Lienz zeugten vom großen Erfolg des Projektes. Die wichtige Rolle der Selbsthilfe, gerade wenn es darum geht Bewältigungsstrategien und Hilfe zur Selbsthilfe zu entwickeln, um den informellen Pflegeversorgungsanteil zu stärken, erklärt sich in diesem Kontext von selbst.

Der Erfolg des Projektes veranlasst zudem auch zu einer Fortsetzung im heurigen Jahr.

Mit der Geschäftsstelle des Zweigvereines im Bezirkskrankenhaus

Lienz steht dem Verein die notwendige Infrastruktur zur Verfügung, um neben der wichtigen Öffentlichkeitsarbeit und der Vernetzungsarbeit mit den Systempartnern die bestehenden Gruppen effizient zu unterstützen und die Entwicklung und den Aufbau neuer Gruppen fundiert zu begleiten. Die Geschäftsstelle fungiert sozusagen als „Drehscheibe“ der Beratung, der Koordination und der Unterstützung in allen Selbsthilfe relevanten Angelegenheiten.

So bedanke ich mich bei der Geschäftsstellenleiterin Frau Christl Rennhofer und den beiden Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Frau Kerstin Moritz und Brigitta Kashofer für die qualitätvolle Arbeit. Mein Dank gilt auch den Selbsthilfegruppen selbst, die so engagiert die Leitgedanken der Selbsthilfe weitertragen, sowie dem gesamten Vorstand ein herzliches

Dankeschön für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Jahr 2013.

Herzlichst  
Ihre Obfrau der Selbsthilfe Osttirol  
Daniela MEIER, MBA



### Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zweigstelle Osttirol der Selbsthilfe Tirol kann seit mehr als einem Jahrzehnt auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken. Das Angebot von zwischenzeitlich 56 Selbsthilfegruppen und über 5.000 betreu-

ten KlientInnen stellt eine österreichweit außergewöhnliche Entwicklung dar.

Unsere MitarbeiterInnen sowie alle ehrenamtlichen Kräfte sind nicht nur Anlaufstelle für viele Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen geworden, sondern auch für deren Angehörige. Bestmögliche Patientenmitwirkung ist auch für das BKH Lienz, welches sich weiter in Richtung selbsthilfefreundliches Krankenhaus entwickeln möchte, ein entscheidender Zukunftsfaktor.

Wie alle brauchen die Selbsthilfe Osttirol, um BürgerInnen, Ärzte, Pflegepersonal, Verwaltung und

damit den gesamten Gesundheits- und Sozialbereich zunehmend zu vernetzen und Brücken zu bauen. Die Beratungsstelle übernimmt dabei eine wichtige Wegweiserfunktion im Netzwerk der Hilfsangebote.

Im Namen des Gemeindeverbandes BKH Lienz, welcher die Räumlichkeiten und MitarbeiterInnen zur Verfügung stellt, ist es mir ein besonderes Anliegen, mich bei allen Verantwortlichen in der Geschäftsstelle sowie für die Selbsthilfegruppen herzlich zu bedanken.

BR Bgm. Dr. Andreas Köll  
Obmann des  
Gemeindeverbandes BKH Lienz

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Einzelne Beratungen erleichtern Betroffenen oft den Weg in eine Selbsthilfegruppe. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für die Probleme der Men-

schen und suchen gemeinsam nach Lösungen. Unter der Osttiroler Bevölkerung verschaffte diese gewinnbringende Gesprächsform einen wertgeschätzten Ruf, welcher aus dem vermehrten Zulauf ersichtlich ist.

Die Schwerpunkte der Beratungen im Jahr 2013 bezogen sich zu 70% auf die Themenbereiche: „Betroffene von psychischen Erkrankungen, sowie deren Angehörige“; „Angehörige von alkoholkranken Personen“; „Angehörige die einen Menschen zu Hause pflegen“; und „Eltern von Kindern die an Essstörungen leiden“.

In den meisten Fällen konnte vom Selbsthilfebüro der Kontakt zum fachspezifischen Selbsthilfegruppenleiter/in hergestellt werden. In Einzelgesprächen konnten die Gruppenleiter/innen als „Experten der eigenen Erfahrung“ für den Hilfesuchenden

den Weg in die Gruppe, aber auch zum Arzt oder Therapeuten ebnen. Diese Einzelgespräche wurden von den Betroffenen sehr stark angenommen, da dabei die volle Anonymität gewahrt wird - der Selbsthilfegedanke von Eigenverantwortung, Erkennen und Nutzen der eigenen Möglichkeiten jedoch vollauf erfüllt wurde. Große Unterstützung erhielten wir im Bereich der psychischen Erkrankungen von Dr. Martin Schmid, Primarius der psychiatrischen Abt. im BKH-Lienz.

Angehörige von Alkoholkranken kommen leider erst viel zu spät. Der Leidensdruck in der Familie muss erst unerträglich werden bis Hilfe gesucht wird. Die Frage ist dabei immer: „Wie schaffe ich es, dass der Alkoholkranke etwas für sich und damit auch für unseren Familienfrieden tut?“. Erfahrungsgemäß hilft nur ein „Entweder-Oder-Gespräch“ mit dem alkoholkranken Partner, damit dieser Einsicht erlangt und Hilfe annimmt. Auch hier leisten die Gruppenleiter von den fachspezifischen Selbsthilfegruppen wertvolle Arbeit mit großem Erfolg.

Schwierig gestalten sich die Beratungen mit Eltern, wo ihre Kinder an Essstörungen erkranken, da die Ursachen oft im Elternhaus zu finden sind. Die Erkenntnis, dass die Eltern ebenfalls psychotherapeutische Hilfe in

Anspruch nehmen, ist für diese zumeist unverständlich, aber notwendig. In solchen Beratungen legen wir Wert, dass sich die Eltern mit den Informationen über Anlaufstellen Netzwerke für Essstörungen“ in Tirol und Kärnten vertraut machen. Auffallend bei den Beratungen ist die Tatsache, dass die Betroffenheit vorwiegend Mädchen berührt, welche eine hohe Intelligenz aufweisen und in der Schule dem Mobbing ausgesetzt sind.

Die Selbsthilfe Osttirol leistet für die Angehörigen, welche einen hilfsbedürftigen Menschen zu Hause pflegen eine wertvolle Unterstützungsarbeit. Themen in den Beratungen sind das Pflegegeld, Pflegeurlaub, Unterstützungen und Zuschüsse. Gemeinsam werden dabei die notwendigen Anträge erstellt. Die Hilfestellung dient einerseits der weiteren Motivation zur häuslichen Krankenpflege und andererseits die Grenzen zu erkennen um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden.

Hilfreich bei diesen Beratungen ist die intensive Zusammenarbeit mit den Professionellen aus dem Gesundheitsbereich. Dafür nutze ich hier die Gelegenheit mich bei allen Vernetzungspartnern, sowie den Subventionsgebern und Wohltätern zu bedanken.

**Christl Rennhofer-Moritz**  
**Geschäftsstellenleitung**

## WARUM SELBSTHILFE?

Selbsthilfe ist ein Prozess, der durch erlebte Defizite vor allem im physischen, psychischen und sozialen Bereich und durch persönliches Leid angeregt wird. Selbsthilfegruppen sind eine Antwort auf diesen Prozess.

Menschen schließen sich mit Betroffenen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden, zusammen, um ihre Lebenssituation zu verbessern.

*„Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen*

Dieser Satz von Klaus Balke zeigt ganz deutlich, worum es in einer Selbsthilfegruppe geht. Menschen, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe suchen, wollen ihre Probleme nicht mehr mit sich alleine ausmachen, sondern sie suchen den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen. Die Teilneh-

merInnen wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen oder zu lernen, mit ihnen besser umzugehen.

Die Diagnose einer schwerwiegenden Gesundheitsstörung ist natürlich ein Schockerlebnis und die Betroffenen müssen das Leben mit der Krankheit oder Behinderung in einem langen und oft schmerzhaften Prozess erst erlernen.

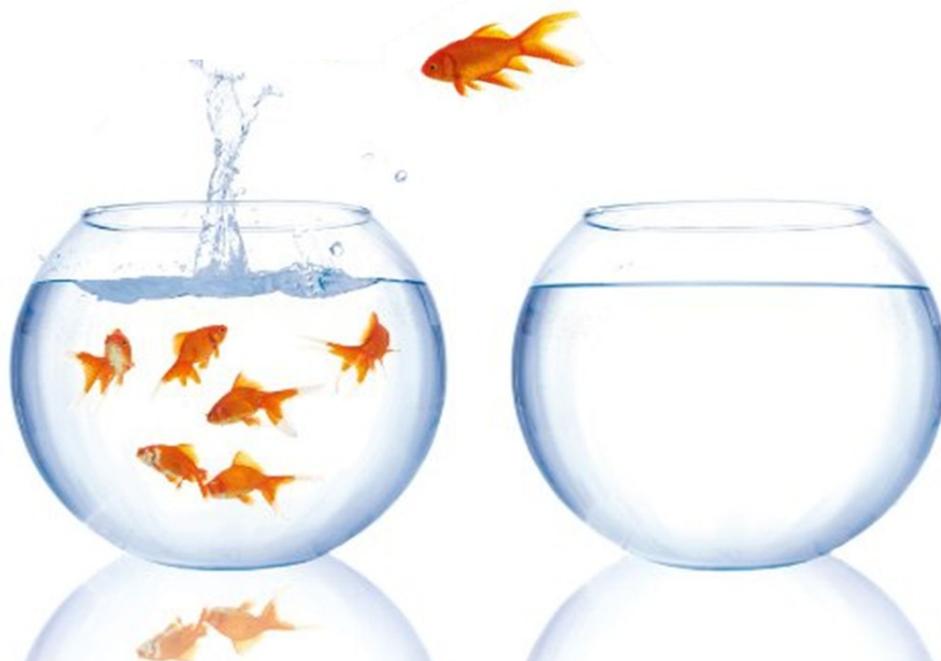
Dieser Lernprozess kann durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe positiv beeinflusst werden. An die Stelle von Resignation, Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation tritt Aktivität, das Sprechen über Ängste und Belastungen, Enttabuisierung von Krankheiten und ein selbstbestimmter Umgang mit einer schwierigen Situation, Krankheit oder Behinderung.

Die Bewältigung des Lebens mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung macht oft auch eine Veränderung der bisherigen Verhaltensweisen notwendig. Diese Veränderung kann aber nicht ausschließlich von professioneller Seite erfolgen, sondern setzt auch per-

sönliches Engagement voraus. In der allgemeinen Diskussion um das Thema Selbsthilfe wird meist undifferenziert von Selbsthilfegruppen gesprochen. Die Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich ist aber durch unterschiedliche Organisationsstrukturen und Zielsetzungen gekennzeichnet. Die häufigsten Formen der Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. Selbsthilfegruppen sind lose Zusammenschlüsse von Betroffenen, die primär eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben d.h. die Aktivitäten sind meist nach innen orientiert.

Je vielfältiger und umfangreicher die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen werden, um so mehr Organisationsstruktur ist notwendig. Selbsthilfeorganisationen sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, deren Aktivitäten vielfach auch nach außen orientiert sind d.h. Interessenvertretung der Betroffenen, Einflussnahme auf die Gesundheits- und Sozialpolitik und die Versorgung.

*Auszug aus den Fachstandards für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen*



**SELBSTHILFE TIROL-ZWEIGVEREIN OSTTIROL** ist seit 2. Dezember 2009 eine eigenständige Rechtspersönlichkeit mit einem eingetragenen Vorstand und einer ernannten Geschäftsstellenleitung. Die neue Organisationsform ermöglichte eine eigenständige, effektive und weitgehend unabhängige Selbsthilfearbeit in Osttirol, unter Berücksichtigung der regionalen Gegebenheiten. Ziel des Vereines ist die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Osttiroler Selbsthilfeverei-

nen und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie deren gebündelte Interessensvertretung. Gefördert wird zum Wohle der Betroffenen die gut funktionierende Vernetzung mit Sozialpartnern, Ärzten und Mitarbeitern des BKH-Lienz, sowie der Politik. Durch den Osttiroler Selbsthilfetag und zahlreichen Informationsveranstaltungen erfolgt eine flächendeckende Informationsweitergabe sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Arbeitsschwerpunkte des Zweigvereines wer-

den ganz wesentlich von den Bedürfnissen und Anliegen der Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder beeinflusst.

Die in Selbsthilfegruppen erbrachten Leistungen, erfüllen qualitativ wichtige Funktionen, auf der Ebene unmittelbarer psychosozialer Hilfestellungen, der alltäglichen Lebensbewältigung und der eigenen Interessenvertretung. Selbsthilfegruppen nehmen Aufgaben wahr, welche die professionellen Angebote der medizinischen Versorgung in vielfältiger und wirksamer Weise ergänzen.

## Unser Vorstand

Der Vorstand besteht ausschließlich aus ehrenamtlichen Mitgliedern und ist für eine Periode von 3 Jahren gewählt.

<b>Obfrau:</b>	<b>Daniela MEIER MBA</b>	<b>Kassier:</b>	<b>Wolfgang RENNHOFFER</b>
<b>Stellvertreterin:</b>	<b>Inge TAGGER</b>	<b>Stellvertreter:</b>	<b>Pepi ISEP</b>
<b>Schriftführerin:</b>	<b>Pia SCHLICHENMAIER</b>	<b>Rechnungsprüfer:</b>	<b>Christian KRALER</b>
<b>Stellvertreter:</b>	<b>Peter MAIR</b>	<b>Rechnungsprüferin:</b>	<b>Petra SCHIEDER</b>
<b>Erweiterter Vorstand:</b>	<b>Mag. Verena REMLER</b>		



v.l.  
Wolfgang Rennhofer,  
Pia Schlichenmaier,  
Peter Mair ,  
Pepi Isep,  
Daniela Meier MBA,  
Inge Tagger

## VORSTANDSSITZUNGEN 2013:

30.02. 20.03. 24.04. 03.06. 16.07. 10.09. 28.10. 17.12.

## Die Geschäftsstelle

Informationen zum Thema „Selbsthilfe“ erhalten Sie im Büro des Zweigvereins Osttirol, BKH-Lienz, Eingangsbereich Montag bis Freitag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung 04852/606-290 oder 0664/3856606  
Email: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)  
Homepage: [www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

Die Geschäftsstelle der SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit
- Freiwilligkeit
- ausgebildete Selbsthilfeunterstützer

Für Informationen in der Geschäftsstelle stehen Ihnen die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen Kerstin Moritz, Christine Rennhofer und Brigitta Kashofer gerne zur Verfügung



Christine Rennhofer seit April 2002 Bezirksleiterin der Zweigstelle Osttirol und derzeitige Geschäftsstellenleitung ist mit 10 Wochenstunden geringfügig beschäftigt. Seit November 2007 ist Kerstin Moritz mit 20 Wochenstunden für den Zweigverein - Selbsthilfe Osttirol tätig. Seit 07.01.2013 ergänzt Brigitta Kashofer mit 40 Wochenstunden das Team der Geschäftsstelle. Die Lohnkosten beider hauptamtlicher Mitarbeiterinnen werden vom Gemeindeverband BKH Li-

enz übernommen. Als Schwerpunktkrankenhaus bekannte das BKH Lienz sich dazu, in enger Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen des Bezirkes neben der Behandlung von Krankheiten auch deren Verhütung im Sinne von Prävention, Vorsorge und Gesundheitsförderung zu unterstützen.

Damit wurde durch den Gemeindeverband BKH Lienz die Weiterführung der Selbsthilfeunterstützung im Bezirk auch für die Zukunft gesichert.

## Beiräte

Zur Beratung des Vorstands in fachlicher, insbesondere in medizinischer, rechtlicher, sozialer, psychologischer, finanzieller und medialer Hinsicht werden Fachbeiräte hinzugezogen.

**Primar Dr. Josef Großmann**

- Neurologische Abteilung BKH-Lienz

**Dr. Sabine Fliesser**

- TGKK - Kontrollärztin Lienz; Fachärztin

**Vbgm. Meinhard Pargger**

- Arbeiterkammer Lienz

**Primar Dr. Martin Schmidt**

- Psychiatrische Abteilung BKH-Lienz

**Mag. Rudolf Schwarzer**

- Steuerberater

*Der Vorstand der SELBSTHILFE OSTTIROL bedankt sich bei den Beiräten für ihre ehrenamtliche Bereitschaft zur Mitarbeit zum Wohle der Betroffenen.*

## Information und Aufklärung

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** klärt auf und informiert über

- Formen und Arbeitsweisen von bestehenden Selbsthilfegruppen
- die regionalen Selbsthilfe-Aktivitäten
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

## Beratung

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** erleichtert den Zugang zu den themenspezifischen Selbsthilfegruppen

- leitet Betroffene an Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen weiter
- unterstützt Selbsthilfe-Interessenten bei der Gruppengründung
- motiviert zum Selbsthilfe-Engagement
- fördert die Vernetzung und Kommunikation der Selbsthilfegruppen
- informiert bei Bedarf über Angebote von professioneller Hilfe

## Unterstützung

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** bietet administrative und organisatorische Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

- unterstützt den regelmäßigen Arbeitsprozess von Selbsthilfegruppen durch Bereitstellung der nötigen Infrastruktur
- ermöglicht Vernetzung und Erfahrungsaustausch der einzelnen Selbsthilfegruppen
- bietet selbsthilfespezifische Weiterbildung
- informiert über Finanzierungsmöglichkeiten (Sponsoring, Subventionen)

## Begleitung

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** begleitet in der Gründungsphase

- vermittelt in schwierigen Situationen
- bietet Moderation und Konfliktmanagement sowie Supervision

## Öffentlichkeitsarbeit

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** unterstützt bei Presse- und Medienarbeit

- informiert über Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- fördert die Zusammenarbeit der Selbsthilfegruppen mit Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, auch bundesweit

- hält selbsthilfespezifische Informationsvorträge in Schulen, sozialen Einrichtungen usw.
- organisiert gemeinsame Veranstaltungen (Messen, gesundheitsspezifische Veranstaltungen, Selbsthilfetag, Unterhaltungen)
- veröffentlicht das Kommunikationsmedium INTERN – 4x im Jahr
- erstellt Folder und Infoblätter diverser Gruppen
- betreibt eine Homepage

## Gesundheits- u. Sozialpolitik

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** unterstützt

- Selbsthilfegruppen in ihren gesundheits- und sozialpolitischen Anliegen (gemeinsam mit den Gruppen u. auf Initiative von Selbsthilfegruppen)
- dient als Brückeninstanz zu politischen Institutionen in Gesundheits- und Sozialfragen
- stärkt Patienteninteressen
- arbeitet mit den Gesundheits- und Sozialsprengeln zusammen
- nimmt Stellung zu Gesetzen
- dient als Sprachrohr - in dieser Funktion gilt es, die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen zu sammeln, zu bündeln und in relevanten Gremien zu vertreten.

## Ziele

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** hat das Ziel

- Förderung der Entwicklung eines positiven Klimas in der Selbsthilfe
- Verbesserung bzw. Erhalt der Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen
- Förderung der Prävention als Prinzip der Gesundheitspolitik durch Information und Beispiel
- Förderung der Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegern, Patienten, Betreuern und Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens
- Verbesserung der Effizienz der eingesetzten Mittel im Gesundheitsbereich

## Allgemeines

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit,
- Freiwilligkeit
- ausgebildete, Selbsthilfeunterstützer

## QUALITÄTSSICHERUNG

Immer stärker werden die Bedürfnisse, die eher funktionalen Aufgaben wie Beratung, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Organisation von Aktivitäten etc. so gut wie möglich zu erfüllen.

Nicht zu vergessen die Weiterbildungsmöglichkeiten für die Selbsthilfegruppen. Das Seminarangebot der Selbsthilfe Osttirol umfasst Gesprächsführungsseminare, Gruppenleiterseminare, Presseseminare, EDV-Kurse, Supervisionen für Gruppenleiter, Workshops zur Burnout Prävention etc.

Aber auch die externen Ansprüche an die Qualität der Dienstleistungen, die im Rahmen der Selbsthilfe erbracht werden, steigen. Wir sind unseren Selbsthilfe-Mitgliedern und den Subventionsgebern eine transparente Tätigkeitsauflistung sowie einen Nachweis unserer Wirtschaftlichkeit schuldig.

Die Evaluation organisationsinterner Abläufe sowie die Durchführung einer kontinuierlichen Qualitätssicherung und -Entwicklung, d. h. Qualitätsmanagement, ist eine logische Folge der Bestrebungen, die Aufgaben immer professioneller zu erledigen.

Da die Selbsthilfe jedoch ein Bereich ist, der ausschließlich vom ehrenamtlichen Engagement der Betroffenen lebt, müssen die Verfahren der Qualitätssicherung angemessen angewandt werden.

Die Unterstützungsarbeit für die Selbsthilfegruppen wird das ganze Jahr hindurch computerunterstützt dokumentiert. Dies führt einerseits zu mehr Transparenz nach außen und ist zudem ein wichtiges Instrument für die Qualitätssicherung.



## Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt aber dazu einen Erfahrungsschatz, der genutzt werden kann. So bietet die Selbsthilfe Osttirol allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfgedanken aufzugreifen und eine SHG 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, 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.



Drei neue Gruppen konnten im Jahr 2013 gegründet und/ oder in den Zweigverein aufgenommen werden. Es wurde organisatorische und administrative Unterstützung mit unterschiedlichem Zeitaufwand bei den Gründungen geleistet. Themenspezifische Gründungsveranstaltungen in Form von Vorträgen und Infoabenden, haben sich als sehr positiv erwiesen.

### Entwicklung der Selbsthilfegruppen



- **Synapse** - Lobbygruppe für Eltern von Kindern mit Lernschwäche (Lese- Rechtschreibschwäche - Legasthenie - Dyslexie, Rechenschwäche -Dyskalkulie, Teilleistungsschwächen)
- **SUIZID – zurückgelassen?“**  
Hilfe für Hinterbliebene von Menschen, die sich das Leben genommen haben
- **Kinderepilepsie – Elterngruppe**  
Austausch von Erfahrungen und Informationen um den Alltag besser bewältigen zu können ....

## Synapse - Elterninitiative – gemeinsam stark – für Kinder mit Lernschwäche

Seit Anfang 2013 trifft sich die Gruppe „Synapse“ jeden 1. Mittwoch im Monat, um sich mit anderen Eltern „legasthener“ Kinder auszutauschen. Romana Felbar und Elisabeth Tschojer wollen betroffenen und unsicheren Eltern durch Information und Aufklärung Hilfestellung leisten und einen Erfahrungsaustausch anbieten.

**Gruppentreffen:  
jeden 1. Mittwoch im Monat,  
19.30 Uhr im Schwesternheim**

„Ich hab  
Legasthenie  
– na und?!“



## „Suizid - zurückgelassen!?“

Gruppenleiterin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch gemeinsame Gespräche anbieten. In letzter Zeit hatte sich ihr Eindruck, dass bei diesem Thema noch eine Lücke offen bleibt - so verstärkt, dass diese nun durch eine neue Selbsthilfegruppe geschlossen wird. Sinn und Zweck dieser Gruppe soll der Austausch von Betroffenen untereinander sein - Also das Gespräch mit Menschen, die die gleiche schmerzhaft Erfahrung durchleben mussten.

**Gruppentreffen:  
jeden 1. Donnerstag im Monat  
um 19.30 Uhr im Selbsthilfetreff**

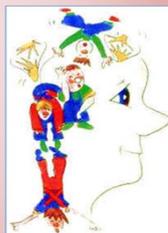


**Warum -  
Suizid** stürzt meist  
die Angehörigen  
ins Bodenlose,  
weil diese Art des  
Todes nicht begriffen  
werden kann.

## KINDER-EPILEPSIE ELTERNGRUPPE

Gerlinde Lukasser trifft sich seit September 2013 mit Eltern epilepsiekranker Kinder. Epilepsie ist ein Sammelbegriff für verschiedenste(!!!) Anfallsformen, denen eine plötzliche extreme Aktivitätssteigerung im Gehirn zugrunde liegt.

**Gruppentreffen:  
jeden 3. Dienstag im Monat  
um 19.30 Uhr im Selbsthilfetreff**



**KINDER-  
EPILEPSIE  
ELTERNGRUPPE**

## Synapse – Elterninitiative für Kinder mit Lernschwächen

Seit Anfang 2013 trifft sich die Gruppe „Synapse“ jeden 1. Mittwoch im Monat, um sich mit anderen Eltern „legasthener“ Kinder auszutauschen.



Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Initiatorin Barbara Kunzer will Hinterbliebenen von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe durch das gemeinsame Gespräch anbieten.

Neue Selbsthilfegruppe:

„Suizid – zurückgelassen!?“

Eltern von Kindern mit Epilepsie:

## Neue Selbsthilfegruppe in Lienz

Ab 17. September trifft sich die neue Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Epilepsie jeden 3. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr im Erdgeschoss des Schwesternheimes des BKH Lienz.



liche Faktoren, Schädigungen des Gehirns während der Geburt oder durch Unfälle, oder auch verschiedene Vorerkrankungen gehören. Bei Betroffenen können außerdem auch Stresssituationen epileptische Anfälle auslösen. „Hat ein Kind epileptische Anfälle, führt dies unweigerlich zu Problemen, sei es im Kindergarten, in der Schule oder im Alltag“, klärt Gerlinde Lukasser auf. „Epilepsie tritt plötzlich von einer Sekunde auf die andere auf. Bei meiner Tochter war dies das erste Mal in Verbindung mit Fieberkrämpfen der Fall. Ich kann mich noch heute an die Angst und den Stress erinnern. Von einer derartigen Erkrankung ist die ganze Familie betroffen, auch die Geschwister. Den Betroffenen gilt immer eine erhöhte Aufmerksamkeit, wodurch die „gesunden“ Kinder oft weniger Zuwendung erhalten. Aber auch die erkrankten Kinder lei-

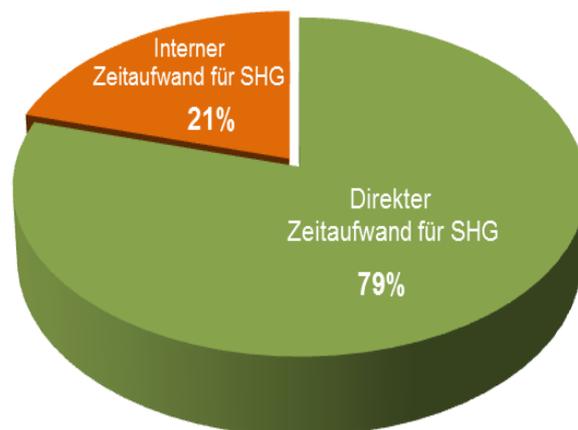
**Wir bedanken uns beim Journal Verlag für  
die Vorstellung der neuen Selbsthilfegruppen**

## UNTERSTÜTZUNG BESTEHENDER SELBSTHILFEGRUPPEN

### Organisatorische und administrative Unterstützung

Das Büro unterstützte die Gruppen bei der Gestaltung der Einladungen für die Gruppentreffen und Veranstaltungen, entwirft Folder und leitet die Veranstaltungstermine an die Medien weiter. Die administrative Unterstützung bezieht sich im Wesentlichen auf die Hilfestellung bei

- Kopier- und Computerarbeit,
- Erstellen der Folder und Infoblätter
- Kontaktaufnahme mit Referenten
- Organisation und Durchführung der Vorträge und Infoabende
- Entwurf von Aussendungen und die Konzeption von Ankündigungen
- je nach Bedarf Unterstützung im Zuge der Gruppentreffen (Moderation der Gruppentreffen, Auffrischung der Gruppenregeln usw.)
- Organisation von Seminaren und Supervisionen für Selbsthilfemitgliedern



### Folder und Infoblätter:



## Infrastrukturangebote für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe Osttirol und deren Selbsthilfegruppen arbeiten niedrigschwellig und bürgernah in einem **diskreten Rahmen**. Gute Erreichbarkeit und ein barrierefreier Zugang auch für kranke und behinderte Menschen ist ein zentrales Qualitätsmerkmal für diese Kontakt- und Begegnungsstätten. Mit dem **Selbsthilfetreff, Iselweg 5a in Lienz** konnten über die Wohnungseigentum Räumlichkeiten angemietet werden. Seit Jänner 2012 finden der Großteil der Treffen in den neuen Räumlichkeiten statt.



Seit Jänner 2013 wurden der Selbsthilfe seitens des BKH Lienz zusätzliche **Räumlichkeiten im Schwesternheim gegenüber des BKH –Lienz** zur Verfügung gestellt. Sämtliche Sitzungen sowie einige Gruppentreffen finden dort statt. In den Räumlichkeiten der Selbsthilfe im Schwesternheim wurden zwei Computer installiert, welche nach Absprache von den Gruppenmitgliedern benutzt werden können.



## Organisation und Durchführung von Vorträgen und Infoabenden

Durch zahlreichen Themen- und Gruppenspezifischen Informationsveranstaltungen und Vorträge, erfolgt eine **flächendeckende Informationsweitergabe sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit** für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Die Mitarbeiter der Selbsthilfe Osttirol unter-

stützen die Gruppen bei der Organisation und Umsetzung. Für die Veranstaltungen in Lienz stellt das BKH -Lienz sowie das Wohn- und Pflegeheim Lienz die Räumlichkeiten zur Verfügung und in den Bezirken können die Räumlichkeiten der sozialen Kooperationspartnern genutzt werden.



*Alkohol - Freund oder Feind - Infoabend des Vereines A-h-A*



*Diabetiker Infotag*

## Serviceleistungen

Zahlreiche Gruppen nahmen das Angebot in Anspruch, ihre Aktivitäten in den Veranstaltungskalender der SELBSTHILFE TIROL Homepage eintragen zu lassen.

Die Serviceleistungen bezogen sich des Weiteren auf die Bereitstellung von themenspezifischen Informationen aus dem Internet sowie die Kontaktherstellung zu anderen sozialen Institutionen.

[www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

## Beratungstätigkeit, bzw. Bürofrequenz

### Die Beratungstätigkeit bezieht sich:

- auf die allgemeine Vereinstätigkeit und Gruppenarbeit,
- Hilfestellung und Beratung zu Förderansuchen. Dazu qualifizierte Weiterverweisung,
- Herstellen von Kontakten zu Sozial- und Vernetzungspartnern sowie medizinisches Fachpersonal des BKH – Lienz

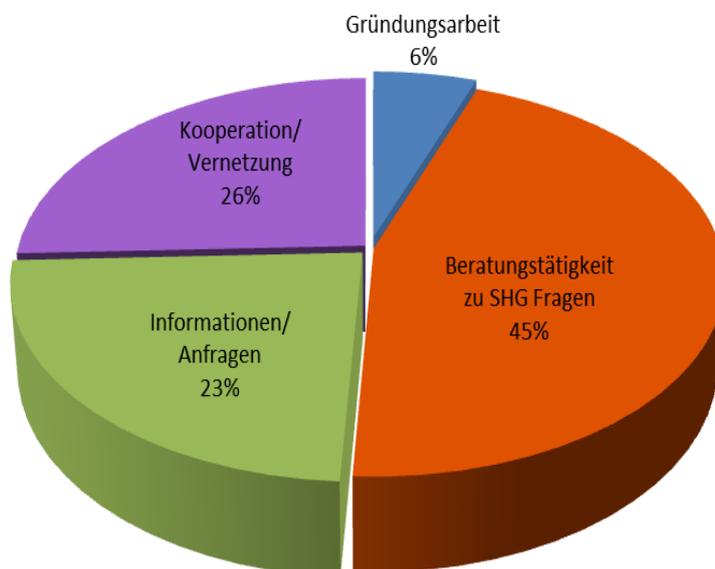
- Information über die Wirkung von Selbsthilfe
- Krisengespräche zur Klärung der Kompetenzen in den Gruppen

Der komplexe Prozess der Arbeit im Büro verlangt nach Qualitätssicherung mit System. Dieses Modell macht den Arbeitsprozess nachvollziehbar und zeigt die hohe Kundenfrequenz im Selbsthilfe-Büro auf.

## INFORMATION und ANFRAGEN

Das Büro der SELBSTHILFE Osttirol versteht sich als Anlaufstelle für Interessierte von Selbsthilfe, Betroffene und Angehörige. In den letzten Jahren entwickelte sich das Büro

immer mehr als Drehscheibe für Hilfesuchende, welche dann von den Mitarbeitern an die verschiedensten sozialen Einrichtungen weitergeleitet und somit zielorientiert geholfen wurde.



# ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

## Wie erfährt die Öffentlichkeit von der Arbeit und Wirkung der Selbsthilfegruppen?

Gemeinsam mit Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen berichtet die Selbsthilfe Osttirol regelmäßig in Printmedien, in Radiosendungen sowie an öffentlichen Veranstaltungen und Tagungen über sein Angebot und die Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Darüber hinaus bieten wir Infovorträge in sozialen Institutionen, Schulen und Ausbildungsinstitutionen zur Methode der Selbsthilfe und Empowerment an.

**Engagement, das nach außen und innen wirkt - durch Teamwork von Hauptamtlichen, Vorstand und Gruppenmitgliedern.**

## Pressearbeit

Wöchentliche Weiterleitung der SHG-Einzeltreffen an den Osttiroler Boten, Kleine Zeitung, Radio Osttirol, Osttirol Journal und Tiroler Tageszeitung. Interviews für Bezirksmedien zu aktuellen Themen wie Gruppengründungen, Selbsthilfe Tage usw.

## Vereinszeitschrift „INTERN“

Das Kommunikationsmedium der SELBSTHILFE OSTTIROL „INTERN“ erscheint vierteljährlich und beinhaltet neben Veranstaltungshinweisen, sowie den Informationen zu neuen Gruppen auch themenspezifische Beiträge zu den einzelnen Gruppen und Krankheitsbildern. Durch Sponsoren konnten jeweils 200 Exemplare gedruckt werden. Auf der Home-Page steht das Kommunikationsblatt als Download zur Verfügung.

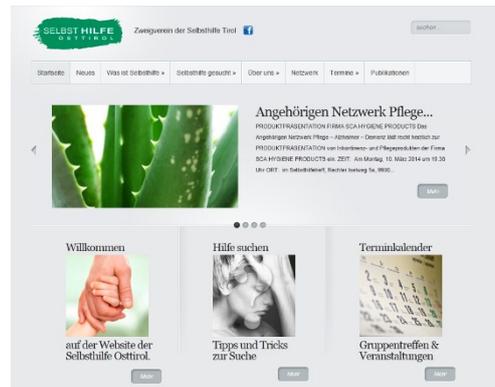
## Homepage

Wir sind zu finden unter:

**[www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)**

Im Sinne zeitgemäßer Informationsvermittlung wird die Homepage ständig ergänzt und dem neuesten Informationsstand angepasst.

So finden der aktuelle Terminkalender mit den Gruppentreffen und den Veranstaltungen der Selbsthilfe ihre Präsenz.



## Schulen

Des Öfteren wurden Unterrichtsstunden im Fach „Ethik“ und „Soziale Kompetenz“ durch die **Selbsthilfe** gestaltet. GS Christine Rennhofer konnte das **Angebot und die Wirkung der Selbsthilfe** an den Schulen vorstellen.

Begleitet wurde sie von Gruppenleitern, welche eindrucksvoll über ihre Betroffenheit berichteten und Bewältigungsstrategien vermitteln konnten.



Dem Zweigverein Osttirol ist es wichtig, gerade mit diesen Gesundheitsthemen schon bei der Jugend präventiv anzusetzen.

## Medienberichte

Beobachtung und Archivierung der selbsthilferelevanten Presseberichte-Weiterleitung von themenspezifischen Berichten für die Selbsthilfegruppen.

**Wir bedanken uns bei den Osttiroler Medienvertretern für die ausführlichen Berichterstattungen der selbsthilfespezifischen Themen und Einschaltungen der wöchentlichen Ankündigungen.**

### Selbsthilfe Osttirol als Drehscheibe im Sozialbereich

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 Monaten die im Bezirk gut funktionierende Vernetzung.

**Synergie-Effekte** mit:

- allen bestehenden sozial und gesundheitsrelevanten Einrichtungen

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

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

### Verhältnisse der Selbsthilfe zur Ärzteschaft

Das Verhältnis zwischen der Selbsthilfe und der Ärzteschaft war in der Vergangenheit immer wieder durch Misstrauen und Vorurteile überlagert. Nach wie vor gibt es bei einzelnen Ärzten Bedenken gegenüber medizinisch halbgebildeten Laien, welche Ärzte mit "Internet-Print-Out Syndromen" und kritischen Rückfragen, sowie hohen Anspruchshaltungen konfrontieren und sich als sehr zeitaufwendige und „teure“ Patienten präsentieren. Dem gegenüber ist festzustellen, dass viele Ärzte gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit kompetenten und gut informierten Patienten haben.

Nachfolgend werden auf drei Ebenen Kooperations-Modelle zwischen der Selbsthilfe und der Ärzteschaft dargestellt.

- In der täglichen klinischen Praxis stellt die Selbsthilfe das Angebot einer weitreichenden und umfassenden Information. Die Betreuung eines Patienten, insbesondere mit chronischer Erkrankung, ist in der Praxis sehr zeitaufwendig. Für den Betroffenen sind es auch die über die primären Basisinformationen hinausgehenden, vor allem in den psychosozialen Bereichen hineinreichenden Aspekte, die von der Selbsthilfe mit Informationsangebot abgedeckt werden können. Erfahrungen anderer Betroffener und individuelle Modelle der Adaptation des Krankheitsmanagements an den Alltag können hier weitergegeben werden und für den Betroffenen eine wertvolle Information darstellen.
- Die Selbsthilfe hat als Betroffenen- und Angehörigen Organisation den Stellenwert eines offiziellen Ansprechpartners, für die Ärzteschaft. Dies ist insbesondere in einem zunehmend unüberschaubaren und inflationären Angebots-Spektrum Großteils zwar seriöser, teilweise leider aber auch weniger seriöser medizinischer Leistungen enorm wichtig. Die Selbsthilfe trägt hier eine wichtige, regulative Verantwortung. In Kooperation mit der Ärzteschaft können qualitativ kontrollierte Informationsunterlagen und Materialien erarbeitet und bereitgestellt werden.
- In Zeiten zunehmender Anstrengung zur Kostendämpfung im Gesundheitssystem kommt der

Selbsthilfe eine gesundheits- und gesellschaftspolitische Rolle zu. Die auf gesundheitsökonomischer Ebene mitunter zu beobachtende Gleichsetzung von Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit führt immer wieder zu Fehlentwicklungen, die gerade chronisch kranke Menschen benachteiligen. Die Selbsthilfe sollte deshalb vermehrt in gesundheitspolitische Entscheidungsprozesse mit einbezogen werden und in Gremien wie dem Hauptverband oder diversen gesundheitspolitischen Arbeitsgruppen vertreten sein. Ein wesentlicher Aspekt, der wiederum die Ärzteschaft mittelbar betrifft, ist die Wirkung der Selbsthilfe bei Bewilligungsverfahren kostenintensiver medikamentöser Therapien oder bestimmter Heilverfahren. Hier gilt es, die ärztlich gestellten Indikationen auf politischer Ebene als Interessenvertretung der Betroffenen zu unterstützen.

**Zusammenfassend** kann also festgestellt werden, dass die Selbsthilfe im Netzwerk der Gesundheitsversorgung eine entscheidende Rolle spielt. Im Interesse des einzelnen Betroffenen ist intensive Kooperation zwischen der Ärzteschaft und der Selbsthilfe von enormer Wichtigkeit. Im Bezirkskrankenhaus Lienz hat sich hier ein meines Wissens einmaliges Modell realisieren lassen. Die Selbsthilfe befindet sich mit einem Büro im Krankenhaus. Somit können Betroffene direkt vor Ort über die Angebote der Selbsthilfe informiert werden. Das Verhältnis der Selbsthilfe zu den Vertretern der Ärzteschaft, wird durch dieses Beispiel deutlich intensiviert und verbessert. Aus meiner Sicht ist das in Lienz entstandene Projekt der „Selbsthilfe im Krankenhaus“ als positives Modell beispielgebend.

Mit freundlichen Grüßen  
Prim. Dr. Josef Großmann



## Vernetzungstreffen der Sozialpartner

2-mal jährlich findet ein Vernetzungstreffen im Büro der Selbsthilfe Osttirol statt, um anfallende Themen und neueste Tätigkeitsaufgaben auszutauschen. Am Vernetzungstreffen nehmen Vertreter der sozialen Einrichtungen wie z.B. Sozialsprengel, Caritas, Rotes Kreuzes, Sozialamtes Lienz, Sozialarbeiterinnen des BKH – Lienz, ÖZIV, TGKK usw. teil. Es werden konstruktive Gespräche über den Zuständigkeits- und Kompetenzbereich der einzelnen sozialen Einrichtungen geführt. Durch diese Treffen konnte die Vernetzung zum Wohle der Betroffenen verstärkt werden.



## ÖZIV – Projekt Support

Ist ein europaweit einzigartiges Angebot des Österreichischen Zivilinvalidenverbandes zur Verbesserung der Chancen von Menschen mit körperlichen Einschränkungen am Arbeitsmarkt. ÖZIV bietet Coaching, Information und Beratung für Arbeitssuchende und in Arbeit stehende Menschen mit Körperbehinderungen, Sinnesbehinderungen und chronischen Erkrankungen. Die Zweigverein Osttirol vermittelt laufend Betroffene an die Kontaktadresse weiter wodurch sich eine sehr gute Zusammenarbeit entwickelte.

## Bildungshaus Lienz

Das Bildungshaus Lienz versteht sich als wichtiger Veranstaltungs- und wertorientierte Bildungsarbeitsstätte im Bezirk. Einige der Osttiroler Selbsthilfegruppen sind im Bildungshaus Lienz kostenlos untergebracht.

## Psychische Gesundheit – pro mente Tirol

Die Psychische Gesundheit – pro mente Tirol bietet Beratung, Begleitung, Therapie in und nach psychischen Krisensituationen. Die Beratungsstelle in Lienz vermittelt Betroffene an die Gruppen weiter und unterstützt die Gruppenarbeit. Weiteres fanden viele der Gruppentreffen in den Räumen des Psychosozialen Dienstes statt.

## Pfarreien Osttirol

Im ländlichen Bereich funktioniert die Zusammenarbeit mit den Pfarreien sehr gut, die Informationen der Selbsthilfe über die Ankündigungen in der Messe weiterzuleiten. Auch in der Stadt Lienz werden die Selbsthilfegruppen von den Pfarreien unterstützt.

## Caritas

Die Caritas arbeitet für Menschen, die kurz- oder längerfristig Hilfe brauchen. Sie helfen ungeachtet der Herkunft, Religion oder persönlichen Schuld. Ausgangspunkt der Hilfe sind konkrete menschliche Notsituationen. Zum Wohle der von Not betroffenen Menschen, streben die Selbsthilfe und die Caritas Osttirol nach Zusammenarbeit.

## Mini Med

Da es den Verantwortlichen des MINI MED Studiums ein Anliegen ist, sich mit Organisationen und Institutionen im Gesundheitsbereich zu vernetzen, hatten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich bei den einzelnen MINI MED Vorträgen zu präsentieren und Informationsmaterial am Infotisch aufzulegen. Die Mini Med - Infoblätter wurden an die Gruppensprecher ausgeteilt und um Unterstützung der Bewerbung gebeten.

## Jugendkolumne

Die Jugendkolumne ist ein Vernetzungstreffen der sozialen Einrichtungen Osttirols, an dem Dr. Hatzer Chefredakteur des Osttiroler Boten teilnimmt und dies mit einer Gratis-Kolumne fördert.

In dieser wöchentlichen Kolumne schreibt jeweils ein Mitarbeiter einer sozialen Einrichtung über ein aktuelles Jugendthema aus seinem Arbeitsbereich. Mitarbeiter mehrerer sozialer Einrichtungen zeigen großes Interesse, die Serie mitzugestalten.

Die Selbsthilfe hat dadurch immer wieder die Möglichkeit Beiträge diverser Gruppen und Thematiken kostenlos einzuschalten.

*Teilnehmer der Vernetzungstreffen aus den verschiedensten sozialen Bereichen*



## Fortbildungsinitiative für PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende Angehörige fordern oft sehr viel von sich selbst. Der Kurs bot praktische Hilfe, zeigte aber auch notwendige Grenzen auf.

Am 23. September startete die achteilige Fortbildungsreihe mit insgesamt 110 wissenshungrigen Teilnehmern. Die einzelnen Module fanden jede Woche abends jeweils in Lienz, Matriei und Abfaltersbach statt.

Aus den demographischen Rahmenbedingungen für die Bedarfs- und Entwicklungsplanung im Bezirk Lienz ging hervor, dass sich der Anteil der über 85-jährigen in den nächsten 40 Jahren nahezu verdreifachen wird, was mit einer Steigerung der Nachfrage an Pflege- und Betreuungsleistung einhergehen wird. Um die derzeitigen informellen Pflege und Betreuungsleistungen (ca. 75%) in den Familien zu stützen, bedarf es Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Als „SELBSTHILFE OSTTIROL“ sehen wir unseren Auftrag darin, die Selbsthilfepotentiale pflegender Angehöriger zu stützen und zu fördern, um älteren und hilfsbedürftigen Menschen den Verbleib im eigenen, gewohnten Umfeld möglichst lange zu sichern. Deshalb werden wir die Fortbildungsreihe „Hilfe für pflegende Angehörige“ auch 2014 regionsbezogen und mit der Unterstützung zahlreicher Fach-ExpertInnen durchführen.

Ziel der Ausbildung war es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die



Pflege sehr eingeschränkt sind, umfangreiche und professionelle Schulungen zur Verfügung zu stellen, um sie bei ihrer wertvollen Tätigkeit zu unterstützen.

Die meisten Menschen haben den Wunsch bzw. das Bedürfnis, zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung versorgt zu werden.

Pflegende Angehörige, die sich dieser Aufgabe stellen, fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in der Praxis bestmöglich umgesetzt werden kann. Zu Beginn sind betreuende Personen manchmal gar nicht in der Lage vorzusehen, wo sich Probleme ergeben könnten und welche Anforderungen auf sie zukommen.

Dieser Umstand führt zu Überlastung und Verunsicherung. Wenn Pflegende aber das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zurecht.

In speziellen Schulungen und Kursen für pflegende Angehörige wurde durch fachliche Anleitung und praktische Übungen das nötige Knowhow vermittelt.



*Die Teilnehmer der Region Lienz beim Abschlussmodul  
„Übersicht der helfebietenden Einrichtungen“*

## SELBSTHILFETAG 09. NOVEMBER 2013

Bis auf den letzten Platz gefüllt waren die Vorträge und Workshops beim 6. Osttiroler Selbsthilfetag am 09. November. Der Andrang war enorm, das Interesse groß und der Bedarf aktueller denn je.

Alle Workshops waren ausgebucht und das Interesse an den Vorträgen ungebrochen. Weit über 1500 BesucherInnen nutzten die Angebote des Selbsthilfetages und bestätigten das breite Interesse der Öffentlichkeit für die Anliegen der Selbsthilfe.

In den Räumlichkeiten der Wirtschaftskammer Lienz wurden kostenlos Möglichkeiten aufgezeigt die Gesundheit positiv zu fördern.

Zum Schwerpunkt **Gesunde Region – Seele, Ernährung, Bewegung-** wurde aufgezeigt das Gesundheit eng verknüpft mit der Einheit von **Körper, Geist und Seele** ist.

Die Erhaltung vollständiger, geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit wird uns nicht geschenkt. Sie muss täglich neu erarbeitet werden und erfordert die Bereitschaft zur Veränderung in vielen Bereichen.

Wir müssen auf verschiedenen Ebenen tätig werden, Trägheit durch Aktivität ersetzen, die Lebens- und Ernährungsumstände überdenken, den Weg zurück zur Natur und Einfachheit finden, der Seele

Raum für Entwicklung und Wohlfühl geben, um aus den inneren Quellen der Kraft schöpfen zu können. Wir müssen lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen und präventiv vorzubeugen.

Einer der Höhepunkte war sicher der Impulsvortrag **„Spitze sein wenn's drauf ankommt“** mit Matthias Herzog . Er war authentisch, witzig und „bewegte“ die Zuhörer wortwörtlich. Ein kurzweiliger und informativer Vortrag der andere Sichtweisen aufzeigte und positive Denkanstöße vermittelte, gespickt mit umsetzbaren Ideen und Lösungsvorschlägen.

Die Referenten des Nachmittagsprogramms, **Hospiz- und Palliativversorgung sowie Trauerarbeit** hatten als gemeinsames Ziel - die Verbesserung der Lebensqualität von unheilbar kranken und sterbenden Patienten sowie ihrer Angehörigen . **"Leben bis zuletzt"**.

Das tolle Feedback ermutigt schon wieder zu Vorbereitungen für den 7. Selbsthilfetag, welcher 2015 stattfinden wird. Die Selbsthilfe Osttirol wird alles daran setzen wieder ein ansprechendes Programm mit namhaften ExpertInnen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammenzustellen.



Der Workshop Dance-Ability hat Menschen mit und ohne Behinderung zusammengebracht



Der vollbesetzte Saal bei der Eröffnungsfeier



Eröffnung durch Obfrau Daniela Meier und GS-Leiterin Christl Rennhofer gedolmetscht in Gebärdensprache



Für das leibliche Wohl sorgten die Schülerinnen der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen

## WEITERBILDUNG für SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Weiterbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen wurden in Kooperation mit dem **Fonds Gesundes Österreich** – einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH durchgeführt.

Mit gezielten Weiterbildungsprogrammen werden Fähigkeiten und Kompetenzen der Seminarteilnehmer gestärkt bzw. erweitert.

Gesundheit Österreich  
GmbH ● ● ●

Geschäftsbereich



**Fonds Gesundes  
Österreich**

### „Achtsamkeit in der Gesundheits- und Entwicklungsförderung und in der Prävention“

**Seminarleitung: Dr. Michael E. Harrer**

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Supervisor

**Termin:** 11. und 12. Oktober 2013

Schloss Lengberg, Nikolsdorf

Ein Seminar mit folgenden Inhalten:

- die Wurzeln von Achtsamkeit und ihre Definitionen
- Ziele, Wirkungen und Nutzen von Achtsamkeitspraxis
- die Anwendung von Achtsamkeit in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen
- konkrete Übungen
- Integration von Achtsamkeit in das tägliche Leben



### EDV - Grundlagen Teil 3 - WINDOWS 7, WORD 2010, E-MAIL

6 Abende je 3 Stunden = 18 Unterrichtsstunden

**Seminarleitung: Mag. Caroline Eder** Termine : 03. April bis 22. April 2013

Ort: WK Lienz, Amlacher Straße 10, 9900 Lienz

## Professionelle Kommunikation- Agieren statt reagieren

### Seminarleitung: DI Christine Brugger

Geschäftsführerin von Radio Osttirol, seit mehreren Jahren als Trainerin für Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit tätig

#### Termin:

20. April 2013

Die TeilnehmerInnen lernten wie sie die Öffentlichkeitsarbeit nach innen und außen gestalten. Sie wurden über die Richtlinien der PR informiert und erhielten wichtige Tipps für die Professionalisierung des Auftretens vor und in den Medien.

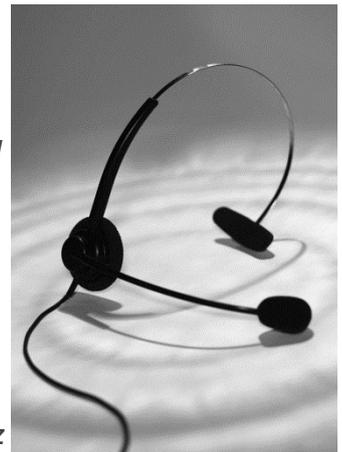
### Inhalte:

*Kompetente Nutzung und Umgang mit Medien*

*Grundlagen der PR und Aufbau einer Erstinformation*

*Presseaussendung und Pressekonferenz*

*Interviewtraining (Radiointerview)*



## Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 2

### Seminarleitung: Gerlinde Grohotolsky

Pädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin u. Organisationsentwicklerin, Expertin für Gesundheitsförderung;

**Termin:** 21. Juni 2013

Das Leitthema von Modul 2 war Konfliktmanagement – effizient zusammenarbeiten ohne Spannungen in SHG. Der inhaltliche Bogen wurde von Konflikte erkennen, Konflikte bewältigen, Konflikte lösen und Konfliktgespräche führen gespannt. Vorerst wurden die Grundlagen von Kommunikation aus dem Modul 1 vertieft.

Die TeilnehmerInnen lernten „Aktives Zuhören“, bekamen Theorieinputs aus der Mediation. In verschiedenen Rollenspielen wurden Konfliktlösungen erarbeitet.

Die TeilnehmerInnen erhielten Hilfestellungen, um das Entstehen von Konflikten zu vermeiden. Sie wurden weiters ermutigt und gestärkt, Gefühle anzusprechen und Blockaden abzubauen.

Wenn Krisen und Konflikte in SHG nicht gelöst werden können, sollte ein „Neustart“ mit Hilfe von UnterstützerInnen versucht werden.

## „Reflexionen aus dem Gruppenalltag“

### Seminarleitung: Gerlinde Grohotolsky

Pädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin u. Organisationsentwicklerin, Expertin für Gesundheitsförderung;

**Termin:** 03. Dezember 2013

Rahmenbedingungen für die Arbeit von SHG, Abläufe und Spielregeln von Gruppentreffen, Rollenverständnis und Auftragsklärung von Leitungspersonen, Grenzen von Selbsthilfegruppen, Einstiegsszenarien.

Grundlagen der Kommunikation, Sach- und Beziehungsebene, aktives Zuhören, Wahrnehmen und Vermuten, Blitzlichttechnik, Feedback Regeln.

Dieses Seminar richtete sich an:

- Initiator/innen von Selbsthilfegruppen,
- Personen in der Gründungsphase,
- Leitungspersonen und Mitglieder von bestehenden Selbsthilfegruppen



## **SEMINAR FÜR GRUPPENLEITER „FEUER IN GRUPPEN ENTFACHEN“**

**Seminarleitung: KLAUS VOGELSÄNGER**

Am Freitag, 15. Februar und Samstag, 16. Februar fand im Wohn- und Pflegeheim Lienz ein Seminar mit Klaus Vogelsänger unter dem Titel „Feuer in den Selbsthilfegruppen entfachen“ statt. Mehr als 20 Gruppensprecher folgten der Einladung und waren begeistert vom Referenten, der kompetent, professionell und mit Humor dieses Thema beleuchtete.

Gemäß der alten Bauernregel „Humor ist wenn man trotzdem lacht“ wurde im Seminar darauf geachtet, dass wir die heilsame Wirkung unseres Humors nicht aus den Augen verlieren. Wir öffneten uns für neue und kreative Ideen und erforschten, was das Gruppenleben in Selbsthilfe-gruppen bereichernd und spannend machen kann.

U.a. wurden an den zentralen Themen und Fragestellungen

- Wertschätzende Kommunikation
- Herausforderungen annehmen und nicht aussitzen
- „Wir sitzen alle in einem Boot“ Unterstützung gemeinsamer Verantwortung u. Gruppenbewusstsein gearbeitet.

Wir kamen zum Schluss, dass wenn es gelingt, ein Gruppenleben zu entwickeln und zu pflegen in dem es nicht vorrangig darum geht, bestimmte festgelegte Ziele zu erreichen, sondern darum, offene Räume zu gestalten, in denen Menschen sich entfalten und öffnen können, dann wird Gruppenarbeit für alle Beteiligten zu einer lebendigen, inspirierenden, heilsamen und spannenden Erfahrung.



## **WEITERBILDUNG für MITARBEITER Wirksam begleiten - Systemische Gesprächsführung“**

**Seminarleitung: Mag. Christine Lindenthaler**

Mitarbeiterinnen Kerstin MORITZ und Brigitta KASHOFER nahmen an der Seminarreihe WIRKSAM BEGLEITEN - „Systemische Gesprächsführung“ in Salzburg teil.

In 3 Modulen (48 Einheiten) wurden die Inhalte:

- \* Lösungsfocussierte Gesprächsführung
- \* Gewaltfreie Kommunikation (GFK/M.Rosenberg)
- \* Kommunikationspsychologische Aspekte
- \* Minimax Interventionen
- \* Authentizität in der Begleitung
- \* Analoges Arbeiten in der Prozessbegleitung
- \* Bilder, Symbole und Methapern

Kerstin Moritz und Brigitta haben die Weiterbildung mit Erfolg abgeschlossen und erhielten dafür eine Zertifizierung.

## SELBSTHILFE als wichtige SÄULE im GESUNDHEITSWESEN

### Selbsthilfe im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung

Selbsthilfegruppen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Sekundär- und Tertiärprävention.

Nachdem der Zugang zu einer Selbsthilfegruppe meist durch ein Defizit z.B. durch eine chronische Erkrankung, gegeben ist, sind Selbsthilfegruppen vor allem in der Sekundär- und Tertiärprävention tätig. Im Rahmen der Sekundärprävention steht ein möglichst frühzeitiges Erkennen und Behandeln konkret drohender Krankheiten im Mittelpunkt. In der Tertiärprävention geht es um Maßnahmen die Folgeschäden oder Rückfällen verhindern.

In Selbsthilfegruppen werden persönliche Ressourcen gestärkt und genutzt und damit ein geeigneter Umgang mit der Krankheit ermöglicht. Das führt zu einer Reduktion der individuellen Belastungen und Risiken und kann mittel- bis langfristig dem Wiedereintritt eines Krankheitsereignisses entgegen wirken (Sekundärprävention) und/oder eine Verschlimmerung der Krankheit vermeiden (Tertiärprävention). Selbsthilfegruppen haben aber auch in der Primärprävention einen hohen Stellenwert, da Betroffene meist gerne bereit sind, im Rahmen von Präventionsmaßnahmen mitzuwirken, um als „Paradebeispiel“ der Bevölkerung z.B. die Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen vor Augen zu führen.

### Selbsthilfegruppen im Rahmen der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist ein gesellschafts- und gesundheitspolitisches Konzept, das die Aktivierung und Anregung zur Eigenverantwortlichkeit und Selbständigkeit in den Mittelpunkt stellt. Gesundheitsförderung kann aber nicht verordnet werden und kann ohne Beteiligung der BürgerInnen und Stärkung ihres Selbsthilfepotentials nicht

greifen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet für Betroffene einen Schritt zu stärkerer Eigenverantwortlichkeit im Hinblick auf eine schwierige Lebenssituation. An die Stelle von Resignation, Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation, die als zusätzliche Krankheitsrisikofaktoren wirken, tritt Aktivität, das Sprechen über Ängste und Belastungen, Enttabuisierung von Krankheiten und ein selbstbestimmter Umgang mit Problemen bzw. Krankheiten. Das hat natürlich positive Auswirkungen auf das soziale, physische und psychische Wohlbefinden.

*„Selbsthilfegruppen sind wichtige Akteure im Gesundheitswesen“*

Die Bewältigung des Lebens z.B. mit einer chronischen Erkrankung macht oft eine Veränderung bisheriger Verhaltensweisen notwendig. Diese Veränderung kann aber nicht nur von professioneller Seite (ÄrztInnen, TherapeutInnen usw.) erfolgen, sondern setzt persönliches Engagement voraus. In der Ottawa-Charta (1986) heißt es: „Selbsthilfe und soziale Unterstützung sowie flexible Möglichkeiten der größeren öffentlichen Teilnahme und Mitbestimmung für Gesundheitsbelange sind dabei zu unterstützen bzw. neu zu entwickeln“ (Ottawa-Charta, 1987). Selbsthilfegruppen wird an dieser Stelle eine wesentliche Funktion für Gesundheitsförderung zugewiesen.

*Auszug aus den Fachstandards für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen*



Zur Nachvollziehbarkeit und Darstellung aller Buchungen zeichnet die SELBSTHILFE OSTTIROL sämtliche Geschäftsfälle nach den Grundsätzen einer ordnungsgemäßen Buchhaltung in Form einer Einnahmen-/ Ausgabenrechnung mit Computerunterstützung auf. Die Zahlen des folgenden Finanzberichtes 2013 geben Rechenschaft und Transparenz über die Verwendung der Gelder ab. Die SELBSTHILFE OSTTIROL finanziert sich hauptsächlich mit finanziellen Mitteln der öffentlicher Hand und privater Sponsoren. Hauptsubventionsgeber sind der Gemeindeverband BKH Lienz, vertreten durch **LA Dr. Andreas KÖLL** und das Land Tirol, vertreten durch **LR DI Dr. Bernhard**

**TILG**, sowie der Stadtgemeinde Lienz, vertreten durch Bürgermeisterin **LA Dipl.- Ing. Elisabeth BLANIK** und die Vizebürgermeister **Meinhard PARGGER** und **DI Stefan TAGGER**.

Weiterer wesentlicher Subventionsgeber ist die Marktgemeinde Nussdorf/Debant, vertreten durch Bürgermeister **Ing. Andreas PFURNER** sowie die Marktgemeinde Sillian, Bürgermeister **Erwin Schiffmann**, für die Unterstützung.

Referentenhonorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen wurden vom Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) übernommen.

# JÄHRLICHER FINANZBERICHT DER SELBSTHILFE OSTTIROL

2013

Lienzer Sparkasse Girokonto 01000-01128

## EINNAHMEN

Kategorie	2013	2012	% ÄNDERUNG	2-JAHRES-TREND
Durchlaufer	327,37 €	287,45 €	↑ 14%	
Eigenleistung	5 000,00 €	600,00 €	↑ 733%	
Habenzinsen	1,50 €	7,85 €	↓ -81%	
Kostenrückerstattung	454,65 €	700,00 €	↓ -35%	
Selbstkostenanteil	2 401,00 €	520,00 €	↑ 362%	
Spenden	362,70 €	505,50 €	↓ -28%	
Sponsoren	4 900,00 €	1 020,00 €	↑ 380%	
Subventionen	2 000,00 €	2 000,00 €	→ 0%	
Landesregierung Tirol	12 000,00 €	12 000,00 €	→ 0%	
Stadtgemeinde Lienz	8 500,00 €	7 500,00 €	↑ 13%	
Gemeinde Nußdorf/Debant	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Gesundheit Österreich (FGÖ)	5 000,00 €	3 000,00 €	↑ 67%	
Tiroler Gebietskrankenkasse	1 000,00 €	1 000,00 €	→ 0%	
Marktgemeinde Sillian	500,00 €	0,00 €	↑ 500%	
Projekte	4 500,00 €	0,00 €	↑ 4500%	
<b>GESAMT:</b>	<b>47 647,22 €</b>	<b>29 840,80 €</b>	<b>↑ 60%</b>	

Die auffallenden, gravierenden Veränderungen der einzelnen Finanzposten gegenüber dem Vorjahr bei den Einnahmen, als auch bei den Ausgaben, beziehen sich auf die:

- ⇒ Durchführung des 6. Osttiroler Selbsthilfetages am 9. November
- ⇒ Durchführung des Projekts „Hilfe für Pflegende Angehörige“ im Herbst.

# JÄHRLICHER FINANZBERICHT DER SELBSTHILFE OSTTIROL

2013

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128

SH-Mitgliederbetreuung	Seminare	OB Ankündigungen	Raumleten	Subvention SH-Gruppen
4 610,70 €	587,60 €	1 618,64 €	2.612,33	3 370,00 €
↑ 43%	Aktiv - Gruppe			Teilbetrag Kategorie SH- Gruppenunterstützung
Mitglieder-/Gsprechertreffen Ausflug/ Weihnachtsfeier	486,54 €	Osttiroler Bote	Selbsthilfe - Treff	

## AUSGABEN

Kategorie	2013	2012	% ÄNDERUNG	2-JAHRES-TREND
Aufwandsentschädigung	720,00 €	1 650,00 €	↓ -56%	
Ausstattung	1 858,54 €	1 040,93 €	↑ 79%	
Bankspesen	279,60 €	166,92 €	↑ 68%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	→ 0%	
Büromaterial	1 959,60 €	1 699,06 €	↑ 15%	
Durchlaufer	327,37 €	287,45 €	↑ 14%	
Fortbildung Mitarbeiter	1 702,00 €	1 095,50 €	↑ 55%	
Gebühren	0,00 €	22,10 €	↓ -100%	
Gehälter	5 415,20 €	5 267,64 €	↑ 3%	
SH-Gruppenunterstützung	9 474,55 €	8 996,75 €	↑ 5%	
Instandhaltung	0,00 €	13,74 €	↓ -100%	
SH-Mitgliederbetreuung	4 610,70 €	3 233,90 €	↑ 43%	
Öffentlichkeitsarbeit	18 913,14 €	1 369,01 €	↑ 1282%	
Postgebühren	479,67 €	372,30 €	↑ 29%	
Projekte	4 595,93 €	0,00 €		
Reisekosten	2 257,61 €	2 393,26 €	↓ -6%	
Sozialversicherung	160,58 €	152,23 €	↑ 5%	
Telefonkosten	439,60 €	590,46 €	↓ -26%	
Versicherungen	453,25 €	457,54 €	↓ -1%	
Webkosten	188,90 €	94,00 €	↑ 101%	
<b>GESAMT:</b>	<b>54 556,24 €</b>	<b>29 622,79 €</b>	<b>↑ 84%</b>	

Die Umsetzung von Beschlüssen des Vorstands und der Mitgliederversammlung wurden unter der Einhaltung eines Haushaltsplans, ausgerichtet auf Ehrlichkeit, Zweckmäßigkeit und Sparsamkeit: Vermeidung von Säumnisgebühren, bzw. Nutzung von Skonti, günstigen Angeboten usw. durchgeführt.

In den Ausgaben nicht inkludiert sind:

**€ 6.937,50** für **Weiterbildung / Seminare** für **SHG-Mitglieder**, die wurden vom **FGÖ** bezahlt.

Ca. **€ 46.500,00** Lohnkosten, diese wurden vom **Gemeindeverband BKH Lienz** übernommen.

Ca. **€ 6.000,00** für **Büromiete**, die wurden vom **Gemeindeverband BKH Lienz** übernommen

## Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128

<b>Posten</b>	
<b>Stand per 01.01.2013</b>	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	211,87
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	47,42
Andere	-
<b>Summe Posten</b>	<b>259,29 €</b>
<b>Geschäftsvorgänge</b>	
Einnahmen 2013	47 647,22
<b>Forderungen (offene Rechnungen)</b>	<b>540,00</b>
<b>Summe der Geschäftsvorgänge</b>	<b>48 187,22 €</b>
<b>Andere Posten</b>	
Vorschuss Subvention 2013	1 000,00
Eigenleistung Selbsthilfetag 2013 (lt. Budgeterstellung)	5 643,53
<b>Summe anderer Posten</b>	<b>6 643,53 €</b>
<b>Summe</b>	<b>55 090,04 €</b>

<b>Posten</b>	
<b>Stand per 31.12.2013</b>	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	(15,05)
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	8,85
Andere	-
<b>Summe aktueller Posten</b>	<b>(6,20 €)</b>
<b>Geschäftsvorgänge</b>	
Ausgaben 2013	54 556,24
Verbindlichkeiten	-
<b>Summe der Geschäftsvorgänge</b>	<b>54 556,24 €</b>
<b>Andere Posten</b>	
	-
<b>Summe anderer Posten</b>	<b>- €</b>
<b>Summe</b>	<b>54 550,04 €</b>

**Bilanz - Saldo** (ergibt sich aus den offenen Rechnungen) **540,00 €**

Unter der Wahrung der Vereinsinteressen, Einhaltung der finanziellen Verpflichtungen, sowie der Verbuchung der offenen Forderungen und Verbindlichkeiten ergibt sich ein Überschuss von Aktiv- und Passivseite der Buchführung 2013.

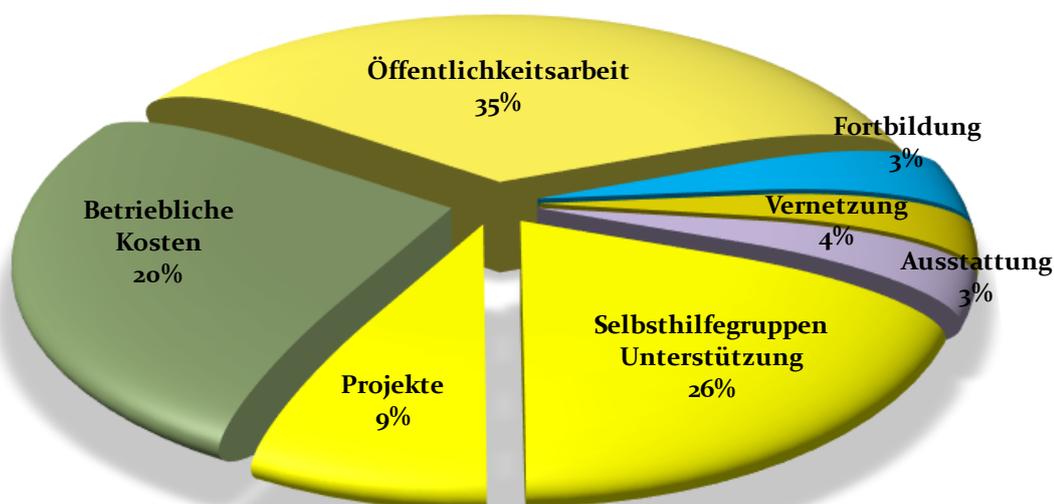
Einsicht gewährt wird in das Vorhandensein aller Belege, Übereinstimmung von Belegen und Buchungen sowie die korrekte Verbuchung der Belege.

Die detaillierte Buchhaltung liegt im Büro der Selbsthilfe Osttirol zur Einsicht auf.

## Grafische Darstellung der Ausgaben:

Typ Vermögensgegenstand	Betrag
Selbsthilfegruppen Unterstützung	14 085,25 €
Öffentlichkeitsarbeit	19 102,04 €
Vernetzung	2 257,61 €
Fortbildung	1 702,00 €
Ausstattung	1 858,54 €
Betriebliche Kosten	10 627,50 €
Projekte	4 595,93 €
	54 228,87 €

### Ausgaben 2013



## Abrechnung Selbsthilfetag 2013

Einnahmen		Ausgaben	
Subventionen	2.000,00	Ausstattung	960,85
Fonds Gesundes Österreich	10.000,00	Büromaterial	1.401,48
Sponsoren,	4.700,00	Gruppenunterstützung	356,99
Eigenleistung, Standgebühren	4.643,53	Medien, Druckerei	3.366,60
		Miete, Gebühren	915,75
		Honorare, Reisekosten, Übernachtungen, Diäten, Workshops, Referenten	14.106,36
		Postgebühren	149,82
<b>Gesamt:</b>	<b>21.343,53</b>	<b>Gesamt:</b>	<b>21.257,85</b>
Überschuss:			85,68

Durch die zahlreichen Vorträge, Infoabende, Veranstaltungen und der damit verbundenen guten medialen Berichterstattung, erfolgte eine flächendeckende Informationsweitergabe, sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Dies ist aus dem enormen, positiven Feedback als Reaktion auf diese Veranstaltungen ersichtlich.

### Gruppensprechertreffen

Am 04. Februar und am 08. Oktober fanden im Jahr 2013 die Gruppensprechertreffen statt. Diese ermöglichen eine Berichterstattung der Gruppensprecher über die jeweilige Gruppenentwicklung:

- Wie wird in der Gruppe gearbeitet?
- Mit welchem Erfolg?
- Was benötigt die Selbsthilfegruppe an Unterstützung?

Durch das Feedback der Gruppensprecher können der Vorstand und die Mitarbeiter der SELBSTHILFE OSTTIROL effizientere Unterstützung anbieten und individuell auf die Gruppenanliegen reagieren.

### Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung fand am 15. März 2013 im Wohn- und Pflegeheim statt. Zu Beginn erzählte uns „Frau Wolle“ unter dem Titel „Augenblick und Ohrenglück“ eine Geschichte und verzauberte damit nicht nur unsere Mitglieder sondern auch LA Dr. Andreas Köll, LA Bgm. DI Elisabeth Blank, Vizebürgermeister Meinhard Pargger sowie die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol Mia Grandner.

Ein Dank erging an das Land Tirol und die Stadtgemeinde Lienz, Marktgemeinde Nußdorf-Debant



sowie dem Gemeindeverband BKH Lienz für die gewährten Subventionen. Der Tiroler Gebietskrankenkasse als Teilsponsor des Buffets, sowie der Felbertauern AG für den Beitrag zu den Druckkosten ebenso dem Fonds Gesundes Österreich für die Unterstützung der Fortbildungsveranstaltungen und an diverse weitere Sponsoren, die im Jahresbericht aufgelistet sind. Auf diesem Wege möchten wir auch unseren Gruppenleitern für ihre wertvolle Arbeit innerhalb der Selbsthilfe Osttirol danken und bitten weiterhin um gute Zusammenarbeit.

### Frühlingsball

Großartige Stimmung herrschte beim Frühlingsball der Selbsthilfe Osttirol mit den „Osttiroler Bergvagabunden“ in der Dorfstube Tristach.



Obfrau Daniela Meier und Geschäftsstellenleiterin Christl Moritz-Rennhofer konnten den Tristacher Bürgermeister Ing. Mag. Markus Einbauer mit einigen seiner GemeinderätInnen, den Lienzer Vizebürgermeister Charly Kashofer, LA Mag. Verena Remler sowie zahlreiche Mitglieder und Gäste begrüßen und willkommen heißen.

Für die musikalische Stimmung und eine volle Tanzfläche sorgten die „Osttiroler Bergvagabunden“. Die freiwilligen Spenden kamen den Selbsthilfegruppen in Osttirol zugute.

### Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen im Bezirk Osttirol

Stigmatisierung und Diskriminierung von psychisch kranken Menschen ist eines der schwerwiegendsten Probleme, die Menschen mit schweren psychiatrischen Störungen erleben. Sie beeinträchtigt ihre Selbstachtung, trägt dazu bei dass Familienbeziehungen zerbrechen, wirkt sich negativ auf die Fähigkeit zur Anknüpfung sozialer Beziehungen und auf Wohnungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten aus.

Unter diesen Aspekt veranstaltet die Selbsthilfe Osttirol seit einigen Jahren in den verschiedensten Orten Osttirols Informationsveranstaltungen. **Fragen und Antworten zum Thema Angst, Depression und Burn Out** gibt Prim. Dr. Martin Schmidt, Psychiatrischer Leiter des BKH –Lienz. Aufgezeigt werden dabei auch die Sichtweisen eines Betroffenen „M(ein) Weg aus der Angst und Depression“ und der Angehörigen: „Situation der Angehörigen“ sowie die Rolle der Selbsthilfe.

## Ausflug Lucknerhaus Kals a.Gr.

Der heurige Ausflug führte uns nach Kals am Großglockner. Durch die großzügige Unterstützung des Vereines Kirche und Soziales /Dekanat Lienz und der Begleitung des Roten Kreuzes konnten über 120 Teilnehmer bei herrlichem Wetter den einmaligen Blick auf die Gebirgslandschaft des Nationalparks Hohe Tauern genießen. Bei der Rückfahrt wurde eine Kaffeepause im beeindruckenden Gradonna Mountain Resort eingelegt.

Neben der Selbsthilfeunterstützung und der Informationsarbeit zählt auch die Vernetzungsarbeit der Selbsthilfegruppen zu den zentralen Aufgaben der Osttiroler Selbsthilfe. Menschen mit den verschiedensten Krankheitsbildern lernen sich kennen und erfreuen sich gemeinsam an ihrer verbliebenen Lebensqualität.



## Selbsthilfe Kontaktcafé

Das **Kontakt-Café** findet wöchentlich immer dienstags **zwischen 9.00 und 11.00 Uhr im Selbsthilfetreff, Iselweg 5a, statt.**

Es ist ein offener Treffpunkt für alle Selbsthilfe-Aktive und an Selbsthilfe interessierten Bürgern und Bürgerinnen.

Man kann dort Erfahrungen austauschen, gute Gespräche führen, Spaß haben er einfach nur eine gute Tasse Kaffee unter Freunden trinken.

Der Zugang ist barrierefrei.

Ziel ist ein Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander, Austausch neuer Ideen, Gemeinsamkeit erfahren, erster Kontakt von Bürgerinnen und Bürger mit der Selbsthilfe.

**KONTAKT-CAFÉ DER**  
jeden Dienstag  
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, Lienz

**SELBST HILFE**  
TIROL  
Zweigverein Osttirol

Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen. **Wir freuen uns!**



## Weihnachtsfeier

Am 07. Dezember wurde zur alljährlichen Weihnachtsfeier in den Kultursaal Debant geladen. Über 140 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Für die musikalische Umrahmung sorgten der Michaeli-Chor Leisach“ und „Die Motreier Soatenmusik“, welche mit weihnachtlichen Klängen die Herzen der Besucher erwärmten. Mit besinnlichen sowie heiteren Texten und Geschichten zauberte Elisabeth Ploner sowie Pauli Moritz in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht. **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.**



## Kreativwerkstatt

In der Kreativgruppe unter Anleitung von Elfi Hernfeld und Sophie Hoffmann treffen sich Menschen – ob mit oder ohne künstlerischer Erfahrung – unter dem Motto „**Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß**“ um abwechselnd Mal- sowie Bastelarbeiten zu gestalten. Dabei kommt es gar nicht darauf an, dass ein besonders schönes Kunstwerk entsteht, viel wichtiger ist der Spaß und die Freude „Kreatives“ entstehen zu lassen.

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag um 15.00 Uhr im Selbsthilfetreff für ein paar gemeinsame Stunden – Stunden, die nicht nur dem Vorsatz der Selbsthilfe Osttirol einer geliebten Gemeinschaft dienen, sondern deren Erzeugnisse andere Menschen erfreuen. Zum Beispiel die in liebevoller Handarbeit hergestellten Gekchenkarten, Kerzen, Acrylbilder und Seidenmalereitücher.



Ziel der Gruppe ist es zur Kreativität zu ermutigen, um Gefühle, Gedanken und Beobachtungen Ausdruck zu verleihen. Darüber hinaus gibt der regelmäßige Besuch dieser Aktivitäten auch Tagesstruktur und ist sinnvolle Freizeitgestaltung, somit fördert man die gesunden Persönlichkeitsanteile und stärkt das eigene Selbstbewusstsein.

## Aktivitäten im Überblick

**SELBSTHILFE TIROL-ZWEIGSTELLE OSTTIROL** hat im vergangenen Jahr zahlreiche Vorträge und Infoabende organisiert und koordiniert. Ebenso haben die Mitarbeiter des Zweigvereines an selbsthilferelevanten Veranstaltungen im Sozial- und Gesundheitsbereich teilgenommen (die nachfolgende Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit).

16.01.	Vorstellung Selbsthilfe - LLA Lienz
22.01.	Vernetzungssitzung Jugendkolumne
04.02.	Gruppenleitersitzung- WPH Lienz
15./16.02.	Seminar mit Klaus Vogelsänger „Feuer in Gruppen entfachen“
28.02.	Vernetzungssitzung „Kinderplattform“
01.03.	SHG „Suizid-Zurückgelassen?!“ - Hilfe für Hinterbliebene /Gründungsveranstaltung
12.03.	Vernetzungssitzung der Sozialpartner
15.03.	Mitgliederversammlung
19.03.	Informationsabend Depressionen,/Angst, Burn-out/Sparkassensaal Lienz
21.03.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit /HAK Lienz
22.03.	Multiple Sklerose Infotag- BKH Lienz
25.03.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit in der Krankenpflegeschule– Lienz
27.03.	Diabetiker Info „Aufzeichnungen mit PC“
03.04.	Soziales Vernetzungstreffen - Hl. Familie
03.04.	EDV – Kurs Modul 2 – Wifi Lienz
05.04.	Frühlingsball der Selbsthilfe Osttirol
08.04.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit in der Handelsakademie – Lienz
15.04.	Informationsabend „Die neue Armut“ - BH Lienz
19.04.	Polyneuropathie– Info– BKH
20.04.	Medien Seminar– WPH
22.04.	Pflege Info - Prägraten
23.04.	Informationsabend Depressionen,/Angst, Burn-out/Kals
29.04.	Diabetes und Prävention“ Mobile Fußpflege – mit Diabetesausbildung
29.04.	Diabetiker Osttirol „Die Bewegungsbox“ Kleine Schritte zu einem gesünderen Leben
14.05.	„Kein Auskommen mit dem Einkommen“ - Bildungshaus Vorstellung SH-Gruppe
23.05.	„Essstörungen“ – Vortrag mit Dr. Bühler im BH Osttirol – Vorstellung der SHG
28.05.	Jugendkolumne
29.05.	Diabetiker Osttirol: Diabetes und Bewegung-AKTIV PROGRAMM mit DGKS Gerti Klocker
29.05.	Gruppenleiter-Stammtisch (Schwesternheim)
29.05.	Blinde und Sehbehinderte/Draupark Neuerungen am Hilfsmittelsektor
03.06.	Teilnahme Prüfungssessen Fachschule für Dominikanerinnen
07.06.	Sprungbrett „Glöcklturn“ Eröffnung Diakonie de la Tour

08.06.	Gründungsfest der HOSPIZ-Gruppe Lienz
13.06.	Burn-on-Tag/Bildungshaus Lienz
21.06.	Seminar mit Gerlinde Grohotolsky/ Erste Schritte in der SHG
26.06.	Mitgliederfeier 3-Jahre-Diabetiker
26.06.	Gruppenleiterstammtisch
29.06.	Erlebnismesse für Jung und Alt in Debant
03.07.	Gemeinsame Wanderung nach Deferegggen
12.07.	Vernetzungstreffen Hl. Familie
12.07.	Sitzung „Gesunde Gemeinde Stadt Lienz“
13.07.	Ausflug der Selbsthilfe nach Kals a. Gr.
14.08.	Einweihung Gruppenräume A-h-A
04.09.	PK—“Hilfe für Pflegende Angehörige“
07.09.	Herbstausflug der Gruppen
13.09.	Sitzung „Gesunde Gemeinde Stadt Lienz“
17.09.	Infoabend Pflegeprojekt in Lienz
17.09.	Gründungstreffen Kinder Epilepsie
18.09.	Infoabend Pflegeprojekt in Matriei
19.09.	Infoabend Pflegeprojekt in Abfaltersbach
24.09.	Vernetzungstreffen Jugendkolumne
05.10.	Gemeinsame Trauerwanderung aller Trauergruppen - Helenenkirche
08.10.	Gruppenleitersitzung im WPH Lienz
10.10.	Sozialsitzung der Vernetzungspartner
10.10.	Vernetzungssitzung „Kinderplattform“
11./12.10.	Seminar: Achtsamkeit in der Gesundheits- und Entwicklungsförderung
11.10.	Eröffnung Vereinshaus – A-h-A
14.10.	5 Jahr Feier SHG Prostata Krebs
14.10.	Pressekonferenz Selbsthilfetag
05.11.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit in der Krankenpflegeschule Lienz
05.11.	A-h-A – Veranstaltung im BKH Lienz „Alkohol“
07.11.	6. Osttiroler Selbsthilfetag
19.11.	Infoveranstaltung „Depressionen, Burn-out“ - Gaimberg
20.11.	COPD Welttag – Veranstaltung im Wohn- und Pflegeheim Lienz
27.11.	Osttiroler Diabetikertag – BKH Lienz
03.12.	Seminar Gerlinde Grohotolsky: Reflexionen im Gruppenalltag, WPH Lienz
05.12.	Vorstellung SH-Arbeit/Berufsschule
07.12.	Weihnachtsfeier
07.12.	Gedenkmesse Sternenkinder
17.12.	Jugendkolumne
20.12.	Adventsingen

## VORSCHAU AUF DAS JAHR 2014

- Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- Frühjahrsball der Selbsthilfe 26.April
- Ausflug Innerschlöss
- Vorstandssitzungen
- Mitarbeiter Fortbildung
- Projekte
- Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- Hilfe für pflegende Angehörige
- Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- Intensive Öffentlichkeitsarbeit
- Weihnachtsfeier
- Adventsingen

## DANK und ANERKENNUNG

An dieser Stelle möchten wir allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der **SELBSTHILFE OSTTIROL** recht herzlich danken. Sie alle sind „Spenderinnen und Spender von Zeit, Kraft und Ideen“ – dies bringt die Vielfalt ehrenamtlichen Engagements in unserem Verein genau auf den Punkt.

### **DANK...**

- dem LAND TIROL
- Dachverband der SELBSTHILFE TIROL
- der TIROLER GEBIETSKRANKENKASSE
- der Gesundheit Österreich GmbH  
GB „Fonds Gesundes Österreich“
- der STADTGEMEINDE LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND BKH LIENZ
- der Gemeinde SILLIAN
- der Marktgemeinde NUSSDORF-DEBANT
- der LIENZER SPARKASSE
- den Firmen Sanibed , Fußpflege GABI,
- der MET- Praxis
- der FELBERTAUERN AG
- dem Verein Kirche und Soziales
- allen REFERENTEN, die sich im Rahmen der Veranstaltungen unentgeltlich
- allen REFERENTEN, die sich im Rahmen der Veranstaltungen unentgeltlich in den Dienst der Sache gestellt haben
- allen GÖNNERN und FÖRDERERN der SELBSTHILFE OSTTIROL
- den VERTRETERN und VERTRETERINNEN der MEDIEN

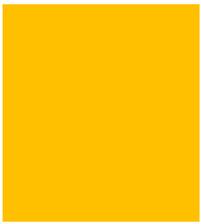
## Das AEIOU von Selbsthilfegruppen

Die Funktion von Selbsthilfegruppen kann aufgrund der Aussagen von Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen mit fünf Begriffen umschrieben werden:



**A** wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

**E** wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.



**I** wie Informieren: die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.

**O** wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.



**U** wie Unterhalten: Neben den "fachlichen" Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein "Kaffeehausklatsch" sein sollte.



“Was dem einzelnen nicht möglich ist,  
das vermögen viele.“

Friedrich Wilhelm Raiffeisen

#### **Impressum:**

SELBSTHILFE TIROL –  
ZWEIGVEREIN OSTTIROL  
Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und –  
gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich  
c/o Bezirkskrankenhaus Lienz,  
Eingangsbereich  
A-9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Straße 5,  
Tel.: 04852 / 606-290; FAX: 04852/606/280  
Mobil: 0664 / 38 56 606



Email: [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)  
Homepage: [www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)  
Bankverbindung: Lienzer Sparkasse AG  
Kto. 01000-011286, BLZ 20507  
ZVR: 602812356 DVR: 4002510