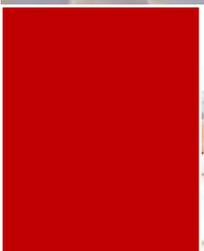
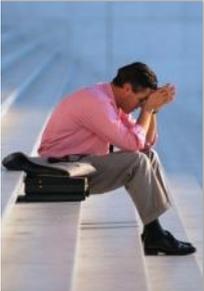
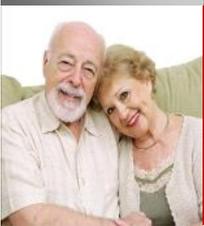
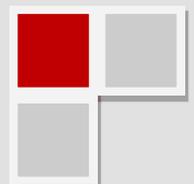


2014



# JAHRESBERICHT 2014

SELBST HILFE  
OSTTIROL



## INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	Seite 3
Das Team der Selbsthilfe Osttirol	Seite 5
Aufgaben und Ziele	Seite 6
Wie arbeiten SH-Gruppen	Seite 7
Gründungsarbeit	Seite 8
Qualitätssicherung	Seite 10
Unterstützung bestehender SHG´s	Seite 11
Beratungstätigkeiten/Info/Anfragen	Seite 13
Öffentlichkeitsarbeit	Seite 14
Kooperation und Vernetzung	Seite 15
Projekte	Seite 17
Weiterbildung	Seite 19
Gesundheitsförderung	Seite 22
Finanzbericht	Seite 23
Aktivitäten	Seite 27
Vorschau auf das Jahr 2015	Seite 31
Dank und Anerkennung	Seite 31
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite 32

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.



### Zum Geleit!

Im Marmorsaal des Sozialministeriums wurde die Selbsthilfe Osttirol im vergangenen Jahr für ihr besonderes Engagement in der Pflege ausgezeichnet: Diese hohe Anerkennung galt der Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige.

Dabei wird in kurzer Zeit eine professionelle Schulung vermittelt, die Unterstützung und Sicherheit für die Pflege bietet. Wie ich damals diese Meldung über den Osttiroler Erfolg in

Wien erhielt, habe ich mich sehr gefreut. Ich darf der Selbsthilfe Osttirol nochmals zu dieser Auszeichnung gratulieren!

Wenn ein Angehöriger zu pflegen ist, vermag diese Familie in der Regel gar nicht vorauszu sehen, welche Anforderungen auf sie zukommt. Es fehlt natürlich oft das Wissen, wie die Pflege in der Praxis bestmöglich umgesetzt werden kann.

Die Pflegeleistung im häuslichen Bereich erfolgt aber zum größten Teil über die Familien: Unbezahlbare Leistungen, die aus dem persönlichen Bestreben heraus passieren, dem Angehörigen möglichst lange ein Leben im vertrauten familiären Umfeld zu gewährleisten.

Als Unterstützungseinrichtung ist die Selbsthilfe Osttirol ein regelrechter „Seismograph“ für

die Nöte der Menschen direkt vor Ort.

Wenn, wie in diesem Fall, pflegende Angehörige das Gefühl haben, gut informiert zu sein und die Lage unter Kontrolle zu haben, kommen sie mit den Herausforderungen wesentlich besser zurecht.

Für ein vorbildhaftes soziales Netzwerk steht die Selbsthilfe Osttirol, wo Betroffene und Angehörige sich mit ihrer eigenen Erfahrung aktiv einbringen, Raum schaffen für seelische Nöte, Informationen austauschen und Themen enttabuisieren:

Das wird Ihnen auch dieser Jahresbericht wieder vor Augen führen!

Ihr  
Bernhard Tilg  
Landesrat für  
Gesundheit und Pflege



### Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zweigstelle Osttirol der Selbsthilfe Tirol kann seit ein- einhalb Jahrzehnten auf eine äußerst wertvolle Arbeit für die Bevölkerung unseres Bezirkes zurückblicken.

Das Angebot von zwischenzeitlich rund 60 Selbsthilfegruppen und über 5.000 betreuten KlientInnen stellt eine österreichweit außergewöhnliche Entwicklung dar.

Unsere MitarbeiterInnen sowie alle ehrenamtlichen Kräfte sind zwischenzeitlich 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 „selbsthilfe-freundliches Krankenhaus“ entwickeln möchte, ein entscheidender Zukunftsfaktor.

Wir 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 Wegweiser - Funktion 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



### **Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe VertreterInnen der Selbsthilfegruppen in Osttirol!**

Im Zuge meiner Recherchen für dieses Vorwort, konnte ich nochmal mit Staunen das abgeschlossene Vereinsjahr 2014 Revue passieren lassen. In der Schnelllebigkeit unserer Zeit vergisst man allzu rasch, weil uns die Planung der Zukunft den Blick für die Gegenwart mitunter versperrt und Vergangenes gänzlich aus dem Blickfeld verschwindet. Der bewusste Blick zurück eröffnet mir ein breites Spektrum an Aktivitäten, die unser Vereinsjahr 2014 als überaus aktiv und erfolgreich kennzeichneten. Im vorliegenden Jahresbericht werden Sie ausführlich darüber informiert.

Einige Highlights möchte ich jedoch Eingangs nicht unerwähnt lassen. So starteten wir das Jahr 2014 in einem neuen Büro. Die Geschäftsstelle hat in den ehemaligen Räumlichkeiten der Sparkasse im Foyer des Bezirkskrankenhauses Lienz eine neue Heimat gefunden. In strategisch günstiger und vor allem für Interessierte gut erreichbarer Ebene ist die Geschäftsstelle stärker denn je frequentiert und fungiert als Zentrum aller selbsthilferelevanten Aktivitäten. Zudem wurde eine neue Homepage gestaltet. Der Frühlingsball 2014 und 10 Jahre Parkinson in Osttirol im April eröffneten den Reigen zahlreicher Aktivitäten und Veranstaltungen.

Die Beteiligung an den Projekten „Gesunde Stadt“ und „einzigARTig“, die Initiierung und Mitarbeit im Behindertenbeirat, sowie die Wiederholung des im Jahr 2013 so erfolgreich gestarteten Projektes Fortbildungsinitiative für pflegende Angehörige“

zeigen, dass die Selbsthilfe Osttirol auch vereinsübergreifend sehr aktiv ist und sich zu Themen der Gesundheitsförderung, Prävention, Rehabilitation und Vorsorge einzubringen weiß. Für das Pflegeprojekt wurden wir im Herbst sogar mit einer Auszeichnung der Volkshilfe geehrt.

An den beiden Veranstaltungen „Weltschlaganfalltag und Brustkrebstag“ wird auch die gute Kooperation mit dem Systempartner Krankenhaus transparent. Die Veranstaltungen konnten mit den verantwortlichen Ärzten, dem Pflegepersonal und dem Spitalmanagement sehr erfolgreich umgesetzt werden und lassen hoffen, dass die Realisierung des Projektes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ in greifbare Nähe gerückt ist. Unsere Kernkompetenz aber liegt in der aktiven Arbeit in den Selbsthilfegruppen selbst. Auch hier gibt es unzähliges zu berichten.

Hervorheben möchte ich die Gruppenübergreifende Initiative „Selbsthilfe Aktiv“ mit dem Ziel die Vernetzung der Gruppen auch untereinander zu forcieren und alle Betroffenen aktiver an Prozessen zu beteiligen. Mit dem Projekt „Weihnachtsfeier“ ist dies erstmals sehr erfolgreich gelungen. Zudem konnten neue Gruppen gegründet und bestehende Gruppen ausgebaut werden. Das Benefiz Adventkonzert in der Spitalskirche war für uns alle ein besinnlicher Abschluss für ein höchst aktives Jahr.

Auch die Planung des 7. Osttiroler Selbsthilfetages im November dieses Jahres, nahm bereits im Vorjahr unzählige Arbeitsstunden der Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle in Anspruch. Das Programm kann sich sehen lassen. Wir erwarten eine interessante Veranstaltung mit Top ReferentInnen, sowie erstmals in länderübergreifender Kooperation mit unseren Südtiroler Partnervereinen.

Es freut mich als Obfrau, Ihnen einen so umfangreichen Jahresbericht zu präsentieren. Dies ist nur möglich, weil sich viele Beteiligte aktiv in das Vereinsleben einbringen.

So bleibt mir allen diesen Beteiligten für die Mitgestaltung eines überaus erfolgreichen Vereinsjahres DANKE zu sagen.

**DANKE** allen politisch Verantwortlichen insbesondere BR Bgm. Dr. Andreas Köll, Obmann des Gemeindeverbandes Bezirkskrankenhaus Lienz und LA Bgm. DI Elisabeth Blank, Obfrau des Gemeindeverbandes Bezirksaltenheim sowie allen unterstützenden Gemeinden und BürgermeisterIn.

**DANKE** dem Systempartner Bezirkskrankenhaus; nur durch die Bereitstellung der Infrastruktur, wie Personal und Räumlichkeiten seitens des Bezirkskrankenhauses ist die Vereinstätigkeit im Bezirk gesichert.

**DANKE** dem Systempartner Wohn- und Pflegeheim Lienz; für die Bereitstellung der Räumlichkeiten bei Veranstaltungen und Fortbildung, sowie der Mitfinanzierung des Projektes „Fortbildungsinitiative für pflegende Angehörige“.

**DANKE** an alle Gruppenleiter und die Mitglieder der Selbsthilfegruppen; für ein aktives Miteinander im Verein.

**DANKE** allen Systempartner, wie Rotes Kreuz, Sozial- und Gesundheitssprengel, Ärzte, Schulen, Ämter, oder Behörden und Bildungseinrichtungen im Bezirk.

**DANKE** dem Land Tirol und der TGKK sowie allen Sponsoren für die Bereitstellung von finanziellen Mitteln. Abschließen gilt mein Dank im Besonderen dem Vorstand und den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle unter der Führung von Geschäftsstellenleiterin Fr. Christl Rennhofer.

**DANKE** für eure qualitätvolle Arbeit.

Herzlichst  
Ihre Obfrau der  
Selbsthilfe Osttirol  
Daniela MEIER, MBA

## Die Geschäftsstelle

der SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit

Informationen zum Thema „Selbsthilfe“  
erhalten Sie im Büro  
BKH-Lienz, Eingangsbereich  
Montag bis Freitag 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

---

Kerstin Moritz, Christine Rennhofer  
und Brigitta Kashofer

---



## DAS TEAM DER SELBSTHILFE

Geschäftsstellenleitung Christine Rennhofer ist mit 10 Wochenstunden über den Zweigverein geringfügig beschäftigt. Die Lohnkosten von Kerstin Moritz (20 Wochenstunden) sowie Brigitta Kashofer (40 Wochenstunden) werden vom Gemeindeverband BKH Lienz übernommen.

Das BKH Lienz unterstützt, in enger Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen des Bezirkes neben der Behandlung von Krankheiten auch die Prävention, Vorsorge und Gesundheitsförderung. Damit sichert der Gemeindeverband BKH Lienz die Weiterführung der Selbsthilfeunterstützung im Bezirk auch für die Zukunft.

## Unser Vorstand

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



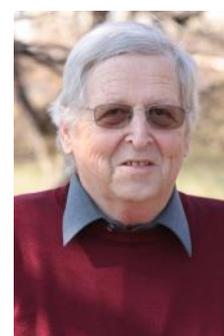
Obfrau:  
**Daniela Meier, MBA**



Obfrau Stv.:  
**Ingrid Tagger**



Kassier:  
**Wolfgang Rennhofer**



Kassier Stv.:  
**Josef Isep**



Schriftführerin:  
**Pia Schlichenmaier**



Schriftführerin Stv.:  
**Peter Mair**



Erw. Vorstand:  
**Mag. Verena Remler**

**Beiräte:**  
Prim. Dr. Josef Gromann  
Dr. Sabine Fliesser  
Vbgm. Meinhard Pargger  
Prim. Dr. Martin Schmidt  
Mag. Rudolf Schwarzer

**Rechnungsprüfer:**  
Christian Kraler  
Petra Schieder

# AUFGABEN und ZIELE

## 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

- die Entwicklung eines positiven Klimas in der Selbsthilfe zu fördern
- die Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen zu verbessern bzw. zu erhalten
- die Prävention als Prinzip der Gesundheitspolitik durch Information zu steigern
- die Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegern, Patienten, Betreuern und Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens zu verstärken
- die Effizienz der eingesetzten Mittel im Gesundheitsbereich zu verbessern

## Allgemeines

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** bietet

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

# WIE ARBEITEN SELBSTHILFEGRUPPEN

## Was ist eine SHG

- Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richtet, von denen sie selbst (oder als Angehörige) betroffen sind
- Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische und/oder therapeutische Versorgung
- Selbsthilfegruppen sind nicht Gewinn orientiert
- Jede/r TeilnehmerIn ist in eigener Sache aktiv und selbst verantwortlich
- Ziel einer Selbsthilfegruppe ist die Selbstständigkeit ihrer Teilnehmer, gegenseitige Entlastung, Veränderung der persönlichen Lebensumstände, Übernahme von Eigenverantwortlichkeit
- Selbsthilfegruppen werden nicht von Professionisten geleitet
- Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungseinrichtungen
- die aktive Mitarbeit der Teilnehmer ist erwünscht

## Wie arbeitet eine SHG

- die Gruppe trifft sich regelmäßig, meist einmal pro Woche, manchmal aber auch nur ein- oder zweimal im Monat
- die Teilnahme an einer SHG ist kostenlos
- Arbeitsstil und Ziele ergeben sich meist im Laufe der Zeit
- die Gruppengröße ist individuell
- um einen intensiven Prozess zu erreichen, entscheiden sich viele Gruppen für eine überschaubare Mitgliederzahl
- Experten wirken in der Gruppe nicht mit, es sei denn, die Gruppe bittet sie ausdrücklich für einzelne Treffen hinzu
- manchmal geht die Initiative auch von professionellen HelferInnen aus. Diese unterstützen die SHG in der Startphase. Aber auch sie wirken bei der eigentlichen Gruppenarbeit nicht mit
- jeder ist in der SHG gleichberechtigt und bringt sich mit seinen persönlichen Sorgen und Ansichten ein
- für vertrauensvolle Gespräche ist Verschwiegenheit wichtig

## Ziel einer SHG

- Menschen kennen lernen, die selbst betroffen, oder Angehörige eines Betroffenen sind
- sich selbst helfen - gemeinsam mehr erreichen
- mit ihnen ins Gespräch kommen
- Erfahrungen austauschen
- Sorgen und Ängste aussprechen, besprechen, gemeinsam sich zur Seite stehen und auch gemeinsam mit Experten Lösungen suchen und herbeiführen
- voneinander und miteinander lernen
- Infos zu spezifischen Problemen einholen, auch Experten zu Rate ziehen
- sich gegenseitig zuhören, ermutigen, unterstützen, helfen EIGENE Entscheidungen zu finden, mit denen jeder sein Leben zufriedenstellend und eigenverantwortlich leben kann
- regelmäßige Treffen und Informationsveranstaltungen mit Experten
- Erfahrungsaustausch mit anderen themengleichen Selbsthilfegruppen im In- und Ausland



# GRÜNDUNGSARBEIT

## Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

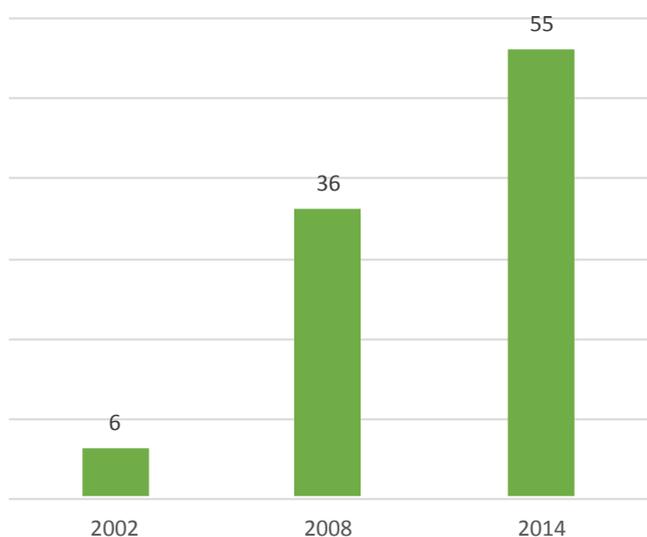
Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt aber dazu einen Erfahrungsschatz, der genützt werden kann. So bietet die Selbsthilfe Osttirol allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfgedanken aufzugreifen und eine SHG zu gründen, Unterstützung und Information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



Zwei neue Gruppen konnten im Jahr 2014 gegründet und 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



- **Himmelblau & Grasgrün**  
Hilfe für Angehörige schwerstkranker Kinder
- **Essstörungen - Den Körper lieben lernen**

## NEUGRÜNDUNGEN



**zwischen Bangen  
und Hoffen**

**Hilfe  
für Angehörige  
schwerstkranker Kinder**

Seit der Diagnose ist nichts mehr so wie vorher. Wird mein Kind leben oder sterben? Wann? Wie? Warum?

Abgesehen von Krankenhausaufenthalten, Therapien und Kontrollen befindet man sich in einer dauernden emotionalen Achterbahn zwischen Hoffen und Bangen um das kranke Kind.

Trotzdem gilt es einen „normalen“ Alltag zu bewältigen: Arbeiten, kochen, Wäsche waschen – funktionieren eben. Vielleicht sind noch Geschwister des kranken Kindes da, die auch ihren Anteil an Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit brauchen.

Die ganze Familie ist gefordert bei der Aufgabe, die Zeit mit dem kranken Kind zu genießen und sowohl dem Leben als auch dem Tod eine würdevolle Chance zu geben.

Eine schwere und intensive Herausforderung, die sich gemeinsam leichter bewältigen lässt.



**Essstörungen.  
Den Körper lieben  
lernen**

Die Selbsthilfegruppe wird von Beate J. Persil-Gruber, Akad. Sozial- u. Bildungsmangerin, Psychotherapeutin i.A.u.S., Lebens- u. Sozialberaterin begleitet. Menschen mit Essstörungen sollten die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Medizin, Psychotherapie und einer Selbsthilfegruppe in Anspruch nehmen. In Osttirol ist dies seit 2014 in der Selbsthilfegruppe „Essstörungen. Den Körper lieben lernen“ möglich. Interessierte können das jeden 2. Mittwoch im Monat stattfindende Treffen besuchen (19:00 Uhr SH-Treff, Rechter Iselweg 2)



## 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 Tätigkeitsaufstellung 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.

## Arbeitszeitaufwand 2014 - Büro Osttirol

Die Tätigkeit der Unterstützungsstelle wird in folgende Kategorien mit dementsprechendem Arbeitszeitaufwand eingeteilt:

Bereich	Zeitaufwand (min)	
Gründungsarbeit	1.645	
Unterstützung best. SHG	104.213	
Informationen/Anfragen	13.195	
Öffentlichkeitsarbeit	12.235	
Kooperation/Vernetzung	11.560	
Weiterbildung Mitarbeiter	9.390	
Qualitätssicherung	4.995	
Projekte	22.340	
Internes	5.401	
Vorstand/Bespr./Sitzungen	14.100	
<b>Gesamt:</b>	<b>199.074</b>	<b>108%</b>
Sollstunden 2014	183.900	100%

### Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen

telefonisch  
persönlich  
per E-Mail  
Beratungen bei Veranstaltungen

**2.246**

2014 wurden die Kriterien zur Erlangung des Zertifikates „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ finalisiert. Die Kriterien wurden in Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lienz entwickelt.

Die Pilotierung der Vergabe des Zertifikates wird ebenfalls am BKH Lienz durchgeführt und wurde im letzten Quartal des Jahres mit Übermittlung sämtlicher Unterlagen zur Selbstbeurteilung und dem Beginn der Durchführung der selbigen eingeleitet.



Selbsthilfe  
freundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung der

SELBST HILFE  
TIROL

# 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

## 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 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 benützt werden können.



## KONTAKTCAFE

Es ist ein offener Treffpunkt für alle Selbsthilfe-Aktive und selbsthilfeinteressierte Bürger. Man kann dort Erfahrungen austauschen, gute Gespräche führen, Spaß haben oder 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 Bürgern mit der Selbsthilfe.



## 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:

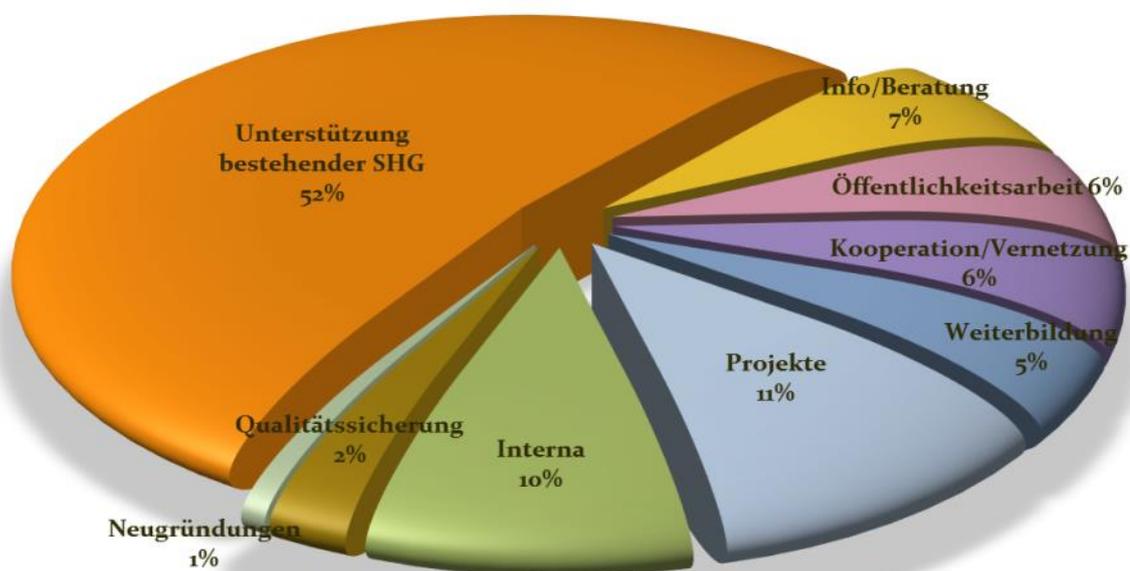
- auf die allgemeine Vereinstätigkeit und Gruppenarbeit
- Hilfestellung und Beratung zu Förderansuchen und qualifizierte Weiterverweisung
- Herstellen von Kontakten zu Sozial- und Vernetzungspartnern sowie medizinisches Fachpersonal des BKH – Lienz
- Information über die Wirkung von Selbsthilfe
- Krisengespräche 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 wurden. Somit konnte zielorientiert geholfen werden.



# 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 Bildungsstätten 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.

## Medienberichte

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

## 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 Homepage 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.

The image shows the cover of the magazine 'INTERN', September 2014 issue. The main title is 'INTERN' in large, bold letters. Below it, the subtitle is 'Ausflug Innerschlöß'. The cover features a group photo of people on a hike. Text on the cover includes: 'Ausgabe OSTTIROL September 2014', 'Themen in dieser Ausgabe: Ausflug, Lebensgeschichte, Hilfe für pflegende Angehörige, HAK Lienz, Gruppensprechersitzung, Info-Ecke/Heizkostenzuschuss', 'Herausgeber: SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol', 'Anschrift: SELBSTHILFE TIROL - Zweigverein Osttirol', 'E-Mail-Adresse: selbsthilfe-osttirol@kbb-lienz.at', 'Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at', and 'Der Druck erfolgt auf Bestellung bei der Druckerei STRASSE'. There is also a small logo for 'SELBSTHILFE TIROL'.



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

# Pressespiegel (Auszug)



Christine Rennhofer-Moritz, Geschäftsführerin der Selbsthilfe Osttirol, mit Sektionschef Manfred Pullinger (BMASS) und dem Geschäftsführer der Volkshilfe Österreich, Erich Feininger (r.). Foto: Volkshilfe Österreich

## Selbsthilfe Osttirol wurde für Projekt ausgezeichnet

„Hilfe für pflegende Angehörige“ lautete der kürzlich zu Ende gegangene Fortbildungskurs, den die Selbsthilfe Osttirol pflegenden Angehörigen anbot. Nun gab es dafür den Österreichischen Pflege- und Betreuungspreis.

Im Sozialministerium in Wien nahm Christine Rennhofer-Moritz, Geschäftsführerin der Selbsthilfe Osttirol, am 5. November die Anerkennungsurkunde für besonderes Engagement in der Pflege und Betreuung für ihr Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“ entgegen.

Die Auszeichnung wurde von der Volkshilfe 2006 ins Leben gerufen. Ziel ist es das Engagement pflegender Angehöriger, ehrenamtlicher Helfer, pflegenden Kinder und Jugendlicher in

WIRTSCHAFT OSTTIROLER BOTE 23



finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfügung zu stellen. Sie soll bei der täglichen Arbeit Unterstützung und Sicherheit bieten. Die Vortragenden waren Spezialisten im eigenen Bereich und vermittelten in einfachen theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen das nötige Know-how für die Betreuung und Pflege zuhause.

Sozialminister Rudolf Handschöcker dankte für die aufopfernde Tätigkeit und hohe menschliche Kompetenz, die pflegende An-

## Selbsthilfe startet Kurs für pflegende Angehörige

Die Selbsthilfe Osttirol beginnt Mitte September mit einer Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige. In Lienz, Matrei und Sillian finden dazu Infoveranstaltungen statt.



l.,i.n.r.: Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz und Obfrau Daniela Meier von der Selbsthilfe Osttirol wollen durch die Kursreihe pflegenden Angehörigen nicht nur Wissen vermitteln sondern auch Grenzen aufzeigen.



## Wenn der eigene Körper der Feind ist ...

Ständige Unwohlseinheit ist dem eigenen Körper giftig als böher Rivalkörper, eine Essstörung zu entwickeln.

Seit 2014 bietet die neue Selbsthilfegruppe „Der Körper haben lernen“ Menschen mit Essstörungen und deren Angehörigen die Möglichkeit von Unterstützung, Beratung und Austausch in angenehmer, geschützter Atmosphäre.

Aktuelle Studien gehen von über 200.000 Österreicherinnen aus, die zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung erkrankten. Die Ursachen für Essstörungen

prestabilen und biologischen Ursachen gesellschaftliche Normen (wie der weit verbreitete Schlankheits- und körperlich die den Nihilismus vieler Essstörungen bilden. Je „extremwüchsig“ ein Land ist, desto größer ist die Schere zwischen Ideal und Realität und umso unzufriedener sind vor allem Frauen mit ihrem Körpergewicht. Moderne Diäten propagieren eine meist extreme Schlankheit. In Kombination mit Wertesystem, Erfolg, Glück und Selbstwert wird eine Körperästhetik veranlagt, die das Gen für Menschen nicht unterstützen kann. Das hat dann fatale Folgen, wenn die Lösungsstrategie sich diesem vorgegebenen Idealismus äußerlich anzunähern, zu inneren Konflikten führt. Die körperliche Erschöpfung („Ist immer, desto schöner“) wird mit dem psychischen Befindlichkeiten „Jähens“, Bewusstheit und ausdauernd verbunden.

» Eine Essstörung kommt nicht von einem auf den anderen Tag und kann daher auch nicht von einem auf den anderen Tag vergehen! «

Das Leben der Betroffenen lässt zwanghaft im Essen liegen. Nicht Essen, Unbeschwerter Gemüts, gesunder Appetit und Hunger sind nicht mehr möglich. Essen wird mit Scham und Schuldgefühlen, der Angst, zuzunehmen und/oder Esslingen, zu versagen, gleichgesetzt. Von den fast 30% der jungen Mädchen in Österreich, die ein abnormales Essverhalten zeigen, ist etwa die Hälfte unterjährig. An Magersucht, „Anorexia“, erkranken vor allem junge Mädchen und Frauen im Alter von 8 bis 30 Jahren. Das Hungern wird bei diesen jungen Mädchen, die glauben, durch eine Kontrolle über ihr Leben erlangen zu können, zum Lebensstabil, 6-10% der Magersüchtigen sterben an den Folgen der Unterversorgung. Der Übergang zwischen Magersucht und Ess-Brechseln kann fließend sein.

» Zur Sucht kann jeder Prozess werden, den wir nicht mehr unter Kontrolle haben! «

## Selbsthilfegruppe „Himmelblau & Graugrün“ Zwischen Bangen und Hoffen

» Eine geliebten Menschen lachen zu sehen, ist sehr schwer. Als Eltern daneben stehen zu müssen, wann das eigene Kind lebensbedrohlich erkrankt ist, ist kaum zu ertragen. Hitzu kommt es auch noch die Ungewissheit, wie es wohl weitergehen wird.



Es ist schön und spannend, ein Kind zu bekommen, es aufzuwachen zu sehen und auf seinem Weg ins Leben begleiten zu dürfen. Wenn plötzlich ein Ereignis diesen normalen Lauf der Dinge stoppt, wenn etwas das Leben des eigenen Kindes bedroht, dann erscheint es vielen Eltern so, als wären ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Das kann ein Unfall sein, aber auch eine heimtückische Krankheit – und plötzlich greift das Leben der gesamten Familie aus dem Gleichgewicht. So ist es auch Annette Waggauer ins Leben gegangen. Mutter von drei Kindern im Alter von drei, sechs und acht Jahren, als sie bei ihrer Tochter Romy mit der zystischen Diagnose „Pangliom“, einer speziellen Form eines Gehirntumors, konfrontiert wurde. „Bei vielen chronischen Erkrankungen gibt es gute und kritische Zeiten, die auch wir erleben. Die Krankheit von Romy entwickelt sich schleichend, wie eine tickende Zeitbombe. Man schwankt zwischen Hoffen und Bangen, man weiß nie, wie es weitergehen wird“, beschreibt die Die Oberkärntnerin empfindet die Situation persönlich als enorme psychische Belastung, doch weiß sie auch, dass jedes Familienmitglied anders damit umgeht. „Meine Tochter selbst ist unglaublich tapfer, sie schafft alles. Sie besucht auch ganz normal die Schule und eigentlich merkt man meistens nur an Kleinigkeiten, dass sie krank ist. Letztes Jahr hatte sie eine halbseitige Gesichtslähmung, doch verbesserte sich diese durch eine Bestrahlung.“ Für die medizinische Behandlung und Betreuung führt Annette Waggauer mit ihrer Tochter nach Kärnten. Als sie erfuhr, dass Eltern von Kindern mit einem ähnlichen Schicksal am Klinikum in Innsbruck ein gutes Netzwerk zurückgreifen können, um sich untereinander auszutauschen, regte sich auch in ihr der Wunsch, mit anderen Betroffenen sprechen zu können. „Es tut gut, miteinander zu reden. Nachdem es mir nicht gelungen ist, eine

**SELBST HILFE TIROL**  
Lienz, Osttirol  
BKH Lienz / 4. Stock  
Tel. 04852/606-290 oder 0664/3856606

**Selbsthilfegruppentreffen:**  
Multiple Sklerose 0664/3856606  
Montag, 28. Februar um 14.00 Uhr im Selbsthilfetzentr Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz (Eingang neben Feinkost Zaugg)  
„Lichtblick“ für Betroffene psychischer Erkrankungen 0676/9305150  
Montag, 20. Februar um 16.00 Uhr im Selbsthilfetzentr Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz (Eingang neben Feinkost Zaugg)  
MAP-Menschen mit Angst, Panikattacken 0676/9305150  
Montag, 30. Februar um 19.00 Uhr im Selbsthilfetzentr Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz (Eingang neben Feinkost Zaugg)  
AL-ANON – Angehörige von Personen mit Alkoholproblemen 0664/9371606  
Montag, 20. Februar um 20.00 Uhr Rechter Iselweg 5, 1. Stock, 9900 Lienz

# KOOPERATION UND VERNETZUNG

## 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.

## 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

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 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.

## Pfarreien Osttirol

Die Selbsthilfegruppen werden von den Pfarreien unterstützt, Veranstaltungen werden teilweise sogar in den Messen angekündigt.

## 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 u.a. 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.

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

## Behindertenbeirat

Im März traf sich erstmals auf Initiative von Christine Rennhofer-Moritz, der neu geschaffene, überparteiliche Beirat für Menschen mit Behinderung zu einer Sitzung. Dabei setzen sich die zwölf Beiräte mit den Wünschen und Anregungen von Menschen mit Beeinträchtigungen auseinander.

Schritt für Schritt soll den eingelangten Wünschen nachgekommen werden, was sukzessive zu einer Verbesserung der Lebenssituation für Menschen mit Behinderungen in der Sonnenstadt führen soll. GS-Leiterin Christl Rennhofer nimmt regelmäßig an den Sitzungen teil.

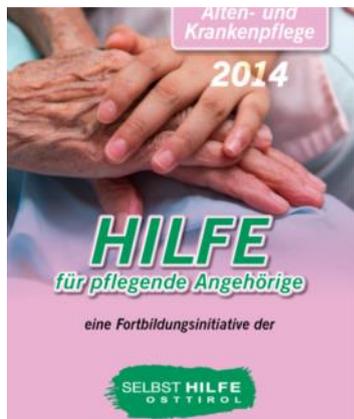
## Gesunde Stadt

Die Geschäftsstellenleiterin entwickelte die Idee zur „Gesunden Stadt Lienz“. Sie stellte Anfang 2014 eine Arbeitsgruppe zusammen mit dieser sie gemeinsam ein Grundkonzept entwickelte, welches BGM Ing. Elisabeth Blanik und dem Stadtmarketing Lienz vorgestellt wurde, in der Hoffnung das dieses Projekt ins Leben gerufen wird.



*Teilnehmer 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 einzel-

nen Module fanden jede Woche abends jeweils in Lienz, Matri und Sillian statt.

Aus den demographischen Rahmenbedingungen für die Bedarfs- und Entwicklungsplanung im Bezirk Lienz geht hervor, dass sich der Anteil der 85-jährigen in den nächsten 40 Jahren nahezu verdreifachen wird, was mit einer signifikanten Steigerung der Nachfrage an Pflege- und Betreuungsleistung einhergehen wird.

Der größte Teil an Pflege- und Betreuungsleistung erfolgt über die Familien im häuslichen Bereich. Leistungen, die einerseits aus einer persönlichen Intention heraus passieren, um ein Leben im vertrauten familiären Umfeld längst möglich zu gewährleisten, andererseits stellen diese unbezahlten (unbezahlbaren) Leistungen den „Stabilisator“ dar, der es sichert, dass die Betreuung und Pflege auch in Zukunft, trotz wachsendem „Markt“ finanzierbar bleibt.

Wir in der Selbsthilfe sehen unseren Auftrag darin, gerade den Bereich der pflegenden Angehörigen

dahingehend zu unterstützen, dass sie ihrer „Stabilisator Funktion“ für die Gesellschaft auch in Zukunft gewachsen sind.

Der große Erfolg der Fortbildungsreihe im letzten Jahr hat uns dazu veranlasst auch dieses Jahr am begonnenen Weg festzuhalten. Die Fortbildungsreihe für pflegende Angehörige soll zum einen Wissen vermitteln, zum anderen aber auch dem Erfahrungsaustausch dienen.

Dank der großzügigen Unterstützung zahlreicher Sponsoren aus dem öffentlichen und privaten Bereich, konnten wir auch heuer ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammenstellen, welches alle wesentlichen Facetten der Pflege umfasst. Die Vortragende sind Spezialisten im eigenen Bereich und werden in einfachen theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen das nötige Know-how für die Betreuung- und Pflege zuhause vermitteln.

Ziel der Fortbildungsreihe ist es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, in kurzer Zeit und ohne großem finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfügung zu stellen, die bei der täglichen Arbeit Unterstützung und Sicherheit bieten soll. In speziellen Schulungen und Kursen für pflegende Angehörige wurde durch fachliche Anleitung und praktische Übungen das nötige Knowhow vermittelt.

## PFLEGE- UND BETREUUNGSPREIS 2014

**volkshilfe.**  
ÖSTERREICH

**Anerkennungsurkunde für besonderes Engagement in der Pflege und Betreuung für das Projekt  
“Hilfe für pflegende Angehörige“**

Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer Moritz nahm die Urkunde als Vertretung der Selbsthilfe Osttirol im Marmorsaal des Sozialministeriums entgegen.



# EinzigARTig 2014



Direktor Andreas Weiskopf, Leiter des Sonderpädagogischen Zentrums Lienz, und Oskar Stocker, internationaler Künstler mit Osttiroler Wurzeln, haben das großartige Projekt „einzigARTig“ ins Leben gerufen, wo Schüler der Sonderschule Lienz porträtiert wurden und so in den Mittelpunkt gerückt werden.

Der Selbsthilfe Osttirol bot sich die Gelegenheit in diesem Rahmen ihre einzelnen Gruppen zu präsentieren und mit folgendem Abendprogramm zu umrahmen:

- “SELBA” – selbständig im Alter/Seniorentraining Schnupperstunde
- Pränatal-Diagnostik aus der Sicht der Eltern behinderter Kinder
- “Hölle Alkohol”/offene Gesprächsrunde mit Karl Bader und Rene Zeiner
- GESUNDE KNOCHEN/rechtzeitig vorbeugen gegen Osteoporose
- “Angst – Depressionen – Burn-out” – Fragen und Antworten mit Prim. Dr. Schmidt, Christine Rennhofer & Wolfgang Rennhofer

## Initiator Andreas Weiskopf über das Projekt:

In einer Zeit, die sich im Wandel befindet, werden von der Politik Schritte gesetzt, die notwendig sind, um den Bedürfnissen der Gesellschaft Rechnung zu tragen. Natürlich auch in Hinsicht auf die veränderte Wahrnehmung im Umgang mit Menschen mit Behinderung. Es beginnt bei der vorgeburtlichen Untersuchung, erstreckt sich über die Frühförderung, die vor-, schulische und nachschulische Förderung, die Eingliederung in das Berufsleben und endet bei der Frage nach dem sinnvollen Altern jener Menschen, die trotz aller Maßnahmen noch immer am Rande der Gesellschaft stehen. Ihre Teilhabe an der Gesellschaft darf nicht nur geduldet, nein sie muss selbstverständlich werden.

Der Blick in die Gesichter von Menschen mit Behinderung fällt vielen nicht leicht und wird deshalb lieber vermieden. „einzigARTig“ will diese Unsicherheit sichtbar machen, die Gesellschaft zwingen jene Gesichter anzusehen, die ausgeblendet werden, um das Gesicht des Problems nicht sehen zu müssen. Riesige Portraits von Schülerinnen und Schülern, aufgestellt an besonderen Plätzen, sollen die Menschen zum Hinschauen auffordern und veranlassen, dass sie ihre Gedanken zum Thema „Menschen am Rande“, „Umgang mit Menschen mit Behinderung“ und „Inklusion“ kreieren. „einzigARTig“ stellt diese Kinder in den Mittelpunkt, lasse den Scheinwerfer auf sie richten und gebe ihnen einen besonderen Wert.



## WEITERBILDUNG für SELBSTHILFGRUPPEN

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 im Alltag – eigene Persönlichkeitsanteile verstehen**

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

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Supervisor

**Termin:** 11. und 12. Oktober 2014, Schloss Lengberg, Nikolsdorf

Basiswissen wurde vermittelt und für Fortgeschrittene aufgefrischt, was Achtsamkeit ist, wie sie wirkt, wie sie kultiviert und wie sie im Alltag genutzt werden kann.

Individuelle Möglichkeiten zur Nutzung der gesundheitsfördernden Wirkung der Achtsamkeit wurden anhand konkreter belastender Situationen der TeilnehmerInnen erarbeitet.

Insbesondere das Modell des achtsamen Umgangs mit Persönlichkeitsanteilen wurde vorgestellt und konnte genutzt werden.



### **Professionelle Kommunikation**

**Seminarleitung: DI Christine Brugger**

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

**Termin:**  
25. Oktober 2014

**Inhalte:**

- Wie Kommunikation funktioniert
- Theoretische Annahmen und praktische Übungen
- Bedeutung der Körpersprache
- Bearbeitung von Fallbeispielen aus der Gruppe



## Potentialorientierte Selbsterfahrung als Quelle der Kraft im Alltag

**Seminarleitung: Dr. Michael GARTNER**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (ÖBVP/ECP), Innsbruck

**Termin:** 4./5. Oktober 2014

Gemeinsame Übungen um von sogenannten gewaltvollen oder zerstörerischen Gefühlen, denen wir oft im Alltag ausgesetzt sind „runterzukommen“, ohne uns selbst oder andere dabei zu verletzen, um zu schauen, was hinter diesen Gefühlen vergraben ist: die Liebe.

Die Erkenntnis, dass hinter all unseren Gefühlen die Sehnsucht nach Liebe und Wertschätzung verborgen liegt, macht uns einander verständlich und kann uns selbst und andere heilen.

Mit Hilfe des Atems und anderer körperbezogener Übungen

machten wir uns auf die Suche, konnten Altes und Belastendes hinter uns lassen und uns für Neues öffnen.

Dieses Seminar war für all jene gedacht, die über einen kurzen Zeitraum, die uns innewohnende Kraft und Lebensenergie entdecken wollten, um in Frieden zusammen mit anderen nach vorne zu schauen.

Verschiedene im Alltag anwendbare Entspannungs- und

Aktivierungstechniken aus der Atem- und Entspannungstradition, sowie Imagination und Bewegung haben uns dabei unterstützt.

Bewusstes Atmen ist ein wunderschöner Weg, LIEBE zu erfahren - die Liebe, die uns als größte zwischenmenschliche Kraft den Weg der Bewusstwerdung zeigt.



## „Nicht nur nett, sondern ehrlich“

**Seminarleitung: Klaus Vogelsänger**

**Termin:** 21./22. Februar 2014

### **Inhalt:**

Auch in Selbsthilfegruppen geraten wir immer wieder in Meinungsverschiedenheiten. Unterschiedliche Wünsche und Erwartungen führen zu Problemen und Konflikten.

Vielen Menschen machen solche Situationen Angst. Doch sie lassen sich auch als Chance sehen für Entwicklung, Wachstum für uns selbst und für unsere Kommunikation und unsere Beziehungen zu Anderen.

Wir konnten gemeinsam erforschen wie es gelingen kann, auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu hören, um auch in schwierigen Situationen wert-

schätzend und klar mit anderen Menschen zu kommunizieren. Hierbei beschäftigten wir uns immer wieder mit eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Fragen.

Nicht irgendwelche Rezepte waren Inhalt dieses Seminars, sondern die Sensibilisierung unserer Intuition und die Stärkung des Vertrauens in die

Kraft von Echtheit, Klarheit und Selbst- Bewusst-Sein – speziell in Selbsthilfegruppen.

Die TeilnehmerInnen erhielten anhand praktischer Übungen einen lebensnahen Einblick in die Haltung und Methodik der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.



## **ARGE KOOPERATIONSTREFFEN IN SALZBURG**

**für themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und Kontaktstellen am 4/5. September in Salzburg.**

Die Selbsthilfe Osttirol war durch Obfrau Daniela Meier sowie GS-Leiterin Christl Rennhofer vertreten. Die vertretenen Bundesländer stellten sich anhand der vorbereiteten Steckbriefe kurz vor, berichteten zu aktuellen Themen im eigenen Bundesland und Problemfeldern, welche im Rahmen dieser zwei Tage erörtert worden sind. Geklärt wurde bei diesem Treffen auch welche Agenten die Bundes ARGE in diesem Zusammenhang übernehmen sollte.

Zum Aufgabenbereich der ARGE Selbsthilfe Österreich gehört unter anderem, die Bedürfnisse und Interessen der Selbsthilfegruppen zu bündeln und in Entscheidungsgremien im Sozial- und Gesundheitsbereich einzubringen.

Die ARGE Selbsthilfe Österreich gibt einen guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der Betroffenen und deren Angehörigen und stellt gleichzeitig sicher, dass nicht Einzelinteressen, sondern die Anliegen einer breiten Basis vertreten werden.



## **WEITERBILDUNG für MITARBEITER Wirksam begleiten - Systemische Gesprächsführung“ Seminarleitung: Mag. Christine Lindenthaler**

Mitarbeiterinnen Kerstin MORITZ und Brigitta KASHOFER nahmen  
am Vertiefungstag zur Seminarreihe

**WIRKSAM BEGLEITEN - „Systemische Gesprächsführung—Follow up“ in  
St. Martin am Tennengebirge teil.**

Inhalte:

- \* Systemisches Arbeiten in der Praxis
- \* Vertiefen der lösungsfocussierten Kompetenzen
- \* Supervision

Kerstin Moritz und Brigitta Kashofer 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 Selbstständigkeit in den Mittelpunkt stellt. Gesundheitsförderung kann aber nicht verordnet werden und kann ohne Beteiligung der Bürger 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 (Ärzte, Therapeuten 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*



Die Mitglieder des Vereins haben das Recht, über die finanziellen Auswirkungen informiert zu werden, und der Vorstand hat die Pflicht, diese Informationen weiterzugeben, Der § 20 Vereinsgesetz schreibt dies eindeutig vor.

In „diesem Bericht“ wird ein Einblick in die Gestaltung des Rechnungswesens im Verein „Selbsthilfe Osttirol“ gegeben.

Die gewöhnlichen Einnahmen bzw. Ausgaben der Selbsthilfe Osttirol liegen weit unter der Grenze von € 1 Million pro Jahr. Daher 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 aufgezeichnet. Bei der Einnahmen / Ausgaben – Rechnung werden die Zahlungsströme im Zahlungszeitpunkt festgehalten und es werden die Geldbewegungen dargestellt. Durch die Differenz zwischen Einnahmen und Ausgaben, verbunden mit der Darstellung der Liquidität zu Beginn des Jahres und am Ende des Jahres ergibt sich die Vermögensübersicht.

Durch dieses geordnete Rechnungswesen wird größte Transparenz in die finanzielle Gebarung der Selbsthilfe Osttirol gebracht, was sowohl den

Vereinsmitgliedern und Vorstandsmitgliedern zugutekommt, als auch dem Gläubigerschutz dient. Die SELBSTHILFE OSTTIROL finanziert sich hauptsächlich mit finanziellen Mitteln der öffentlicher Hand und privater Sponsoren. Hauptsubventionsgeber sind der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Osttirol, 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 Vizebürgermeister Meinhard PARGGER sowie GR Charly KASHOFER.

Weiterer wesentlicher Subventionsgeber ist die Marktgemeinde Nussdorf/Debant, vertreten durch Bürgermeister Ing. Andreas PFURNER. Danke an die Marktgemeinde Sillian, Bürgermeister Erwin Schiffmann für die Unterstützung. Danke auch den Osttiroler Gemeinden für ihre Spende von gesamt € 530,00 und den privaten Personen, welche in Form von Kranzablösen unserem Verein einen Betrag von € 392,10 zukommen ließen. “Last but not least”, Danke allen Künstlern und Helfern, welche den Verein Selbsthilfe Osttirol bei den Veranstaltungen unentgeltlich unterstützen. **DANKE!**

## Außenfinanzierung in Form von Kostenübernahmen

Die in der Tabelle angeführten Kosten werden aus dem Budget der jeweiligen Institutionen beglichen. Es finden daher keine Geldflüsse zwischen den Institutionen und dem Verein Selbsthilfe Osttirol statt. Daher können diese

Ausgaben in der Buchhaltung der Selbsthilfe Osttirol keine Anerkennung finden. Es ist dem Verein jedoch ein großes Bedürfnis, dankend den Förderern den wertschätzenden Raum im Finanzbericht zu geben.

Institution	Zweck	Betrag
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Lohnkosten 60 Wochenstunden	€ 50.661,04
Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz	Büromiete im BKH-Lienz Räumlichkeiten Schwesternheim	€ 3.500,00 € 4.200,00
Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)	Referentenhonorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	€ 6.800,00

### Selbsthilfe Osttirol

#### EINNAHMEN



METRIK	DIESES JAHR (2014)	LETZTES JAHR (2013)	% ÄNDERUNG	5-JAHRES-TREND
Durchläufer	6.498,40 €	327,37 €		
Habenzinsen	1,32 €	1,50 €	↓ -12%	
Kosterückerstattung	239,40 €	454,65 €	↓ -47%	
Selbstkostenanteil	1.492,00 €	2.401,00 €	↓ -38%	
Spenden & Eigenleistung	2.018,72 €	5.362,70 €	↓ -62%	
Sponsoren	2.016,32 €	4.900,00 €	↓ -59%	
Subventionen Andere	1.000,00 €	6.500,00 €	↓ -85%	
Sub. Land Tirol	15.460,90 €	12.000,00 €	↑ 29%	
Sub. Stadt Lienz	8.276,00 €	8.500,00 €	↓ -3%	
Sub. Gem. Nussdorf/Deb	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Sub. Marktgem. Sillian	500,00 €	500,00 €	→ 0%	
Gesundheit Österreich	0,00 €	5.000,00 €	↓ -100%	
TGKK	3.000,00 €	1.000,00 €	↑ 200%	
GV Bezirksaltenheim	5.000,00 €	0,00 €		
<b>GESAMT:</b>	<b>46.203,06 €</b>	<b>47.647,22 €</b>	<b>↓ -3%</b>	

#### Ausgaben

Die Umsetzung von Beschlüssen des Vorstands und der Mitgliederversammlung wurden unter der Einhaltung des Haushaltsplans durchgeführt.

Geachtet wurde auf Ehrlichkeit, Zweckmäßigkeit und Sparsamkeit, Vermeidung von Säumnisgebühren, bzw. Nutzung von Skonti, günstigen Angeboten usw.

# JÄHRLICHER FINANZBERICHT

## SELBSTHILFE OSTTIROL



2014

### AUSGABEN

Mitgliederbetreuung	Subventionen SHG	Ankündigungen OB	Miete & Reinig. SH-Treff	Diverses
<b>3.684,46 €</b>	<b>3.300,00 €</b>	<b>1.856,18 €</b>	<b>2.534,78 €</b>	<b>1.734,81 €</b>
Sommerausflug				Kopien / Folder
Weihnachtsfeier				Seminare
				Veranstaltungen
<b>GESAMT: 13.110,23 €</b>				

METRIK	DIESES JAHR (2014)	LETZTES JAHR (2013)	% ÄNDERUNG	5-JAHRES-TREND
Aufwandsentschädigung	0,00 €	720,00 €	↓ -100%	
Ausstattung	1.144,54 €	1.858,54 €	↓ -38%	
Bankspesen	212,86 €	279,60 €	↓ -24%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	→ 0%	
Büromaterial	975,91 €	1.959,60 €	↓ -50%	
Durchlauf	6.498,40 €	327,37 €		
Fortbildung Mitarbeiter	2.091,40 €	1.702,00 €	↑ 23%	
Gebühren	0,00 €	0,00 €	→ 0%	
Gebrauchsgüter	236,40 €	0,00 €	↑ 100%	
Gehälter	5.534,34 €	5.415,20 €	↑ 2%	
Gruppenunterstützung SHI	9.425,77 €	9.474,55 €	↓ -1%	
Instandhaltung	64,89 €	0,00 €	↑ 100%	
Mitgliederbetreuung	3.684,46 €	4.610,70 €	↓ -20%	
Öffentlichkeitsarbeit	3.477,38 €	18.913,14 €	↓ -82%	
Postgebühren	294,11 €	479,67 €	↓ -39%	
Projekte	8.720,44 €	4.595,93 €	↑ 90%	
Reisekosten	1.494,50 €	2.257,61 €	↓ -34%	
Seminar/Gästekbetreuung	258,25 €	0,00 €	↑ 100%	
Sozialversicherung	97,52 €	160,58 €	↓ -39%	
Telefonkosten	631,94 €	439,60 €	↑ 44%	
Versicherungen	472,78 €	453,25 €	↑ 4%	
Webkosten	112,80 €	188,90 €	↓ -40%	
<b>GESAMT:</b>	<b>46.148,69 €</b>	<b>54.556,24 €</b>	<b>↓ -15%</b>	

**Posten****Stand per 01.01.2014**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	(15,05)
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	8,85
Lienzer Sparkasse Profitkonto 004009890	60,47
Kassabuch zum Profitkonto 004009890	88,33
Andere	
<b>Summe Posten</b>	<b>142,60 €</b>

**Geschäftsvorgänge**

Einnahmen 2014 Girokonto 010000-01128	46.203,06
Einnahmen 2014 Profitkonto 004009890	-
Forderungen	-
<b>Summe der Geschäftsvorgänge</b>	<b>46.203,06 €</b>

**Andere Posten**

Andere	-
<b>Summe anderer Posten</b>	<b>- €</b>

**Summe****46.345,66 €****Posten****Stand per 31.12.2014**

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	88,76
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	11,21
Lienzer Sparkasse Profitkonto 004009890 / Konto geschlossen	-
Kassabuch zum Profitkonto 004009890 / Konto geschlossen	-
<b>Summe aktueller Verbindlichkeiten</b>	<b>99,97 €</b>

**Verbindlichkeiten**

Ausgaben 2014 Girokonto 010000-01128	46.148,69
Ausgaben 2014 Profitkonto 004009890	97,00
Verbindlichkeiten	-
<b>Summe Verbindlichkeiten</b>	<b>46.245,69 €</b>

**Andere**

Umbuchungen	-
<b>Summe Andere</b>	<b>- €</b>

**Summe****46.345,66 €****GESAMT BILANZ SALDO 2014****(0,00 €)**

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 2014.

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.

## AKTIVITÄTEN der SELBSTHILFE

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

### Gruppensprechertreffen

Oftmals geht es in der Selbsthilfe um schwierige und schmerzhaft Lebenssituationen. Schon allein die Zugehörigkeit zur Selbsthilfe Osttirol und der gegenseitig Austausch tun einfach gut.

Aber wie gestalten wir ganz konkret unsere Mitarbeit in der Selbsthilfe, so dass es uns unterstützt und vitalisiert? Wie kann es gelingen, dass wir nach unserer Sitzung mit einem erfüllten Gefühl nach Hause gehen? Neben dem Gespräch und dem Erfahrungs-Austausch gibt es noch ganz viele ungeahnte Ideen und Möglichkeiten. 2014 haben wir uns bei diesem Austauschtreffen für neue und kreative Ideen geöffnet und erforscht, was unsere Zusammenarbeit bereichernder und spannender machen kann.

### Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung fand am 21. März 2014 im Wohn- und Pflegeheim statt. 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

Am Samstag, den 26. April war der Kolpingsaal Lienz Treffpunkt für alle Osttiroler Tanzbegeisterten. Die Selbsthilfe Osttirol lud alle Freunde und Unterstützer zum geselligen Beisammensein ein. Bei Musik von den „Nachtwerkern“ wurde eifrig getanzt. Ein besonderes Highlight bot die Lindydance – Gruppe Osttirol mit ihrer Mitternachtseinlage. Die freiwilligen Spenden kamen den Selbsthilfegruppen in Osttirol zugute. Herzliche Gratulation an die Gewinner der 4 Hauptpreise bei unserer Tombola.



### 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 die Sichtweisen eines Betroffenen „M(ein) Weg aus der Angst und Depression“ und der Angehörigen: „Situation der Angehörigen“ sowie die Rolle der Selbsthilfe.



## Ausflug Innerschlöss

Unser alljährlicher Ausflug führte uns 2014 für einige gemütliche Stunden ins Innerschlöß im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern, eines der schönsten Täler Osttirols.

Es war für die Teilnehmer eine wunderschöne Wanderung durch das Gschlössstal.

Vielfach wird diese Tour auch als Wanderung in den schönsten Talschluss der Ostalpen bezeichnet. Die idyllisch gelegenen Almen von Außer- und Innerschlöß, der Blick auf den Großvenediger, die berauschenden Wasserfälle sowie der Frauenbrunnen werden uns lange in Erinnerung bleiben.

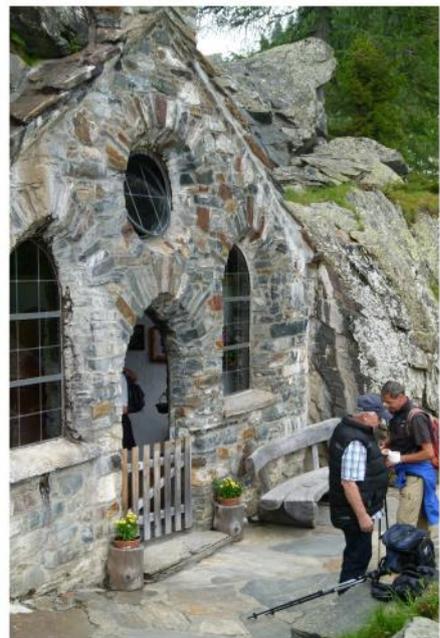
Der Sage nach soll das heilsame Wasser des Frauenbrunnens nicht nur Frauenleiden lindern,

sondern vor allem auch die Gesundheit der Augen fördern.

Einige verweilten kurz bei der beeindruckenden Felsenkapelle welche 1688 errichtet und zwei Mal durch Lawinen zerstört wurde.

Ob zu Fuß, mit Pferdekutschen oder Bummelzug, unsere Mitglieder gelangten ohne größere Anstrengungen hinein in das Zentrum der Osttiroler Bergwelt.

Am Fuße des Großvenedigers mit dessen großartigen Gletscherflächen vor Augen, kehrten wir dann zu einem gemeinsamen Essen ins Alpengasthaus Innerschlöß ein.



## Weihnachtsfeier

Über 160 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier in den Kultursaal Debant. Für die musikalische Umrahmung sorgten der Mädchenchor Nussdorf sowie eine Bläsergruppe rund um Mair Peter, welche mit weihnachtlichen Klängen die Herzen der Besucher erwärmten. Susanne Resl und Maria Steiner verzauberten mit besinnlichen Texten und Geschichten. für die Dekoration zeichneten sich die Aktivgruppe rund um Sophie Hofmann und Karl-Heinz Ploner verantwortlich – herzlichen DANK dafür!

**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.**



## Adventsingen 2014

“Und wir sehen schon den Stern.....”

Der Kirchenchor Tristach, die „Oberster Manda“, die St. Johanner Klarinettenmusik und Brigitte Raneburger stimmten am 19. Dezember 2014 mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein. Der Erlös kommt unseren Selbsthilfegruppen zugute.



## Aktivitäten im Überblick

**SELBSTHILFE TIROL-ZWEIGSTELLE OSTTIROL** hat im vergangen 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).

15.01.	Behindertenbeirat 1. Sitzung
12.02.	Gruppengründung „Himmelblau & Grasgrün“
13.02.	Gruppenleitersitzung
18.02.	Vernetzungssitzung Jugendkolumne
20.02.	Coaching für Vorstand und Mitarbeiter mit Klaus Vogelsänger
21./22.02	Seminar „Nicht nur nett sondern ehrlich“ mit Klaus Vogelsänger
24.02.	Sitzung „Gesunde Stadt“
10.03.	SCA Produktinformation—SHG Netzwerk Pflege“
11.03.	Jahreshauptversammlung Verein Hand in Hand
11.03.	Sitzung Behindertenbeirat
17.03.	Supervision Mitarbeiter
17.03.	Sitzung „Gesunde Stadt“
19.03.	Vernetzungstreffen Kinderplattform
21.03.	Mitgliederversammlung Selbsthilfe
25.03.	Infoveranstaltung Schwerhörigkeit
27.03.	Sozialsitzung
31.03.	PK Parkinson Infotag
04.04.	Infoveranstaltung Schlafstörungen
10.04.	Infonachmittag SB Kartitsch/Depressionen
10.04.	Infoabend Kartitsch/Angst, Depressionen
11.04.	Weltparkinson-Tag
23.04.	Treffen mit Psychotherapeuten
26.04.	Frühlingsball Kolpingsaal Lienz
12.05.	SELBA/Veranstaltung „einzigARTig“
14.05.	Hand in Hand/Veranstaltung „einzigARTig“
16.05.	A-h-A/Veranstaltung „einzigARTig“
19.05.	Synapse/Legasthenie Veranstaltung Sparkassensaal
19.05.	Osteoporose/Veranstaltung „einzigARTig“
21.05.	Lichtblick/Veranstaltung „einzigARTig“
22.05.	MAP/Menschen mit Angst- und Panikattacken/Veranstaltung „einzigARTig“

02.06.	Lichtblick/MAP/Besuch HAK
02.06.	Psychiatrie-Enquete/Landhaus Innsbruck
02.06.	Gruppenleitersitzung
13.06.	Lichtblick/MAP/Besuch HAK
15.06.	Ausflug Innergschlöss
17.06.	Jugendkolumne
27.06.	20-Jahre Kinderschutz Lienz
05.06.	Gedenkmesse Ferdinand Breschan-Bodner
04.08.	Vernetzungstreffen Bruneck
25.08.	PK „Hilfe für pflegende Angehörige“
28.08.	Sitzung SH-freundliches Krankenhaus
01.09.	Infoveranstaltung pflegende Angehörige Lienz
02.09.	Infoveranstaltung pflegende Angehörige Matri in Osttirol
04./05.	ARGE Kooperationstreffen in Salzburg
08.09.	Infoveranstaltung pflegende Angehörige Sillian
10.09.	PK Brustkrebstag
15.09.	Sitzung Gesunde Stadt
16.09.	Jugendkolumne
29.09.	Sitzung SH-freundlichen Krankenhaus
29.09.	Sitzung Gesunde Stadt
02.10.	Lichtblick/MAP/GuKP-Schule
03.10.	Brustkrebstag BKH Lienz
03./04.	Seminar mit Dr. Michael Gartner
09.10.	Gruppenleitersitzung
25.10.	Seminar Öffentlichkeitsarbeit
29.10.	Schlaganfalltag
03.11.	Sitzung Gesunde Stadt
05.11.	Supervision Mitarbeiter GS-Stelle
06.11.	Infoabend Beckenbodentraining
11./12.	Seminar mit Dr. Michael Harrer
18..11	Jugendkolumne
21.11.	Seminar Mitarbeiter GS-Stelle/Salzburg
25.11.	Sozialsitzung
04.12.	Infoabend Sillian/Lichtblick/MAP
06.12.	Adventgala zugunsten der SH Osttirol im Kolping
08.12.	Weihnachtsfeier Kultursaal Debant
19.12.	Adventsingen der SH Klosterkirche Lienz

### VORSTANDSSITZUNGEN 2014:

03.02

18.03

27.05.

09.09

04.11.

## VORSCHAU AUF DAS JAHR 2015

- Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- 09. April/Weltparkinson-Tag/BKH Lienz
- 08. Mai/Brustkrebstag/BKH Lienz
- 13. Juni/Ausflug
- **07. November/SH-Tag Wirtschaftskammer**
- 21. September/Weltalzheimertag
- 14. November/Diabetikertag/BKH Lienz
- Vorstandssitzungen
- Mitarbeiter Fortbildung
- Projekte
- Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- Infoveranstaltungen Trauergruppen
- Hilfe für pflegende Angehörige
- Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- Intensive Öffentlichkeitsarbeit
- 08. Dezember/Weihnachtsfeier
- 18. Dezember/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 TGKK
- der Gesundheit Österreich GmbH  
GB „Fonds Gesundes Österreich“
- der STADTGEMEINDE LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND BKH LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND WPH 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 in den Dienst der Sache gestellt haben
- allen GÖNNERN und FÖRDERERN der SELBSTHILFE OSTTIROL
- den VERTRETERN 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.

### 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: Lienzener Sparkasse AG  
Kto. 01000-011286, BLZ 20507  
ZVR: 602812356 DVR: 4002510