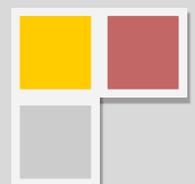


2015



JAHRESBERICHT 2015



INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte	Seite	3
Das Team der Selbsthilfe Osttirol	Seite	5
Aufgaben und Ziele	Seite	6
Wie arbeiten SH-Gruppen	Seite	7
Wohin geht die Reise...	Seite	8
Gründungsarbeit	Seite	11
Qualitätssicherung	Seite	13
Unterstützung bestehender SHG´s	Seite	14
Beratungstätigkeiten/Info/Anfragen	Seite	13
Öffentlichkeitsarbeit	Seite	17
Kooperation und Vernetzung	Seite	18
Projekte	Seite	21
Weiterbildung	Seite	29
Gesundheitsförderung	Seite	22
Finanzbericht	Seite	31
Aktivitäten	Seite	35
Vorschau auf das Jahr 2015	Seite	39
Dank und Anerkennung	Seite	39
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite	40

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.



Mehr Lebensfreude und besser informiert!

Mitglieder von Selbsthilfegruppen können mit ihrer Krankheit besser

umgehen, wissen besser darüber Bescheid, haben weniger Angst vor der Krankheit und empfinden mehr Lebensfreude. Das belegt die praktische Arbeit der Selbsthilfe Osttirol, aber auch wissenschaftliche Studien bestätigen dies. Selbsthilfegruppen widmen sich der gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen, von denen die Mitglieder entweder selbst oder deren Angehörige betroffen sind. Sie gegenseitig zuhören und gemeinsam mehr erreichen - das hilft allen.

Die Selbsthilfegruppen unterstützen Betroffene der gesamten Bandbreite von Alkoholismus bis zur chronischen Darmerkrankung Zöliakie. Dabei sind sie kein Ersatz für eine professionelle medizinische Versorgung, sondern ergänzen diese mehr als sinnvoll.

Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Dafür steht aber die Selbsthilfe Osttirol mit aktiver, persönlicher Unterstützung zur Verfügung. Das gilt auch für pflegende Angehörige, die mitunter an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Belastbarkeit gehen: Wer sich nicht regelmäßig eine Verschnaufpause gönnt, läuft Gefahr, sich vollständig zu verausgaben. In einer Selbsthilfegruppe lernt man, sich die notwendigen Freiräume zu schaffen und die Unterstützung von professioneller Hilfe zu akzeptieren.

tieren.

Allein im Zweigverein Osttirol wirken über 50 verschiedene Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe führt zu mehr Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten – ganz im Sinne der „Health Literacy“, die als österreichweit festgelegtes Gesundheitsziel ausdrücklich persönliche Kompetenzen und Verantwortungsbewusstsein einfordert.

Daher danke ich dem Team der Selbsthilfe Osttirol für den ausgezeichneten Einsatz für die Gesundheitsförderung im Bezirk Lienz. Allen Mitgliedern der bereits aktiven und auch zukünftigen Gruppen gelten meine besten Wünsche: wenn an die Stelle von Resignation und gesellschaftlicher Isolation die Aktivität, das Sprechen über Ängste und die mit einer Erkrankung verbundenen Belastungen treten können.



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 56 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 „selbsthilfefreundliches 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 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



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

Der vorliegende Tätigkeitsbericht des Jahres 2015 stellt im Überblick die zahlreichen Projekte, Aktivitäten und Veranstaltungen, sowie die Geschäftsstellen-spezifische Aufgaben und Tätigkeiten des gesamten Vereines im abgelaufenen Jahr dar.

Unser Vereinsjahr 2015 war wieder durch zahlreiche kleinere und einige große Projekte gekennzeichnet. Dazwischen reihte sich eine Vielzahl an Aktivitäten aneinander, die darauf abzielten, die 56 Selbsthilfegruppen mit Effektivität und Effizienz unmittelbar zu unterstützen.

Besonders hervorheben darf ich in diesem Zusammenhang den 7. Osttiroler Selbsthilfetag unter dem Motto „Körper/Geist/Seele“ mit den beiden Schwerpunktthemen „Psychische Erkrankungen“ und „Alternative Behandlungsmethoden – Möglichkeiten und Grenzen“. Hochkarätige ReferentInnen und Moderatoren trugen maßgeblich dazu bei, dass dieser 7. Osttiroler Selbsthilfetag sowohl bezogen auf die Vorträge und Workshops als auch im Hinblick auf den Besucherandrang das bisher da gewesene deutlich in den Schatten stellte. Das unglaubliche Publikumsinteressen, ausgebuchte Workshops und ein gelungenes Rund-um Service durch die MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle, den Ausstellern, sowie der Fachschule der Dominikanerinnen bescherte uns eine Flut an Glückwünschen und jede Menge positives Feedback. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist auch die nachhaltige Wirkung des Selbsthilfetages bezogen auf vermehrten Beratungsbedarf, gesteigertes Interesse und Beitritte in Selbsthilfegruppen.

Auch das Projekt „Hilfe für pflegende Angehörige“ konnte wiederum mit viel Erfolg durchgeführt werden. Bemerkenswert dabei ist neben dem Engagement der KursabsolventInnen vor allem auch die konstruktive Unterstützung durch die ReferentInnen und Systempartner. Ein besonderer Dank an dieser Stelle dem Roten Kreuz Lienz für die außerordentliche und unentgeltliche Unterstützung im Zusammenhang mit der Durchführung des Pflegeprojektes.

Weiters darf ich höchst erfreut berichten, dass das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ nach Jahren der Entwicklungs- und Aufbauarbeit nun von ersten Erfolgen gekrönt wurde. So fanden sowohl die Eigen- als auch Fremdbewertung zur Erlangung des Gütesiegels „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ sehr erfolgreich statt. Die feierliche Überreichung des Qualitätssiegels wird in den nächsten Wochen zu erwarten sein. Somit trägt das Bezirkskrankenhaus Lienz als erstes Krankenhaus in Tirol das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und dies mit Fug und Recht. Die Zusammenarbeit mit dem Zweigverein und die Investitionen, welche der Gemeindeverband Bezirkskrankenhaus Lienz für die Bereitstellung räumlicher, personeller und sonstiger Hilfsmittel tätigt, gelten Österreich weit als außergewöhnlich. Durch die enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Pflegepersonal, wird es uns in den nächsten Jahren gelingen die selbsthilfefreundliche Haltung in der Unternehmenskultur des Hauses weiter auszubauen und somit das Ziel der nachhaltigen individuellen Behandlung und Betreuung von PatientInnen zu erreichen.

Bei Durchsicht des vorliegenden Tätigkeitsberichtes werden Sie feststellen, dass eine Fülle an weiteren Aktivitäten stattgefunden hat. Jede einzelne wurde mit Engagement und viel Idealismus umgesetzt und so darf ich ein aktives und arbeitsreiches Vereinsjahr und eine bewegte Vereinsperiode zum Abschluss bringen.

Ich danke insbesondere dem Vorstand und der Geschäftsstelle für die gute Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen.

Zudem gilt mein Dank allen, die mit uns gemeinsam an der Realisierung der Gesundheits- und Sozialziele für den Bezirk Osttirol arbeiten und so einen Teil dazu beitragen, den Menschen des Bezirks auch die künftige Versorgung zu sichern.

Herzlichst
Ihre Obfrau der Selbsthilfe Osttirol

Die Geschäftsstelle

der SELBSTHILFE OSTTIROL bietet

- kostenlose Unterstützungsarbeit
- kostenlose Beratung
- Vertraulichkeit, Verschwiegenheit

Informationen zum Thema „Selbsthilfe“
erhalten Sie im Büro
BKH-Lienz, Eingangsbereich

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.



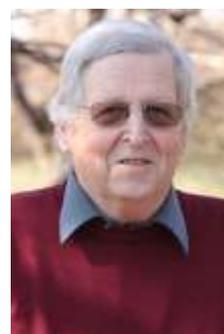
Obfrau:
Daniela Meier, MBA



Obfrau Stv.:
Ingrid Tagger



Kassier:
Wolfgang Rennhofer



Kassier Stv.:
Josef Isep



Schifführerin:
Pia Schlichenmaier



Schifführerin Stv.:
Peter Mair



Erw. Vorstand:
Mag. Verena Remler

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

Rechnungsprüfer:
Christian Kraller
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 Selbsthilfe-

gruppen 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, Pflegepersonal, Betreuern und Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens zu verstärken
- die Effizienz der eingesetzten Mittel im Gesundheitsbereich zu verbessern

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
- Eine Selbsthilfegruppe soll dazu beitragen sich gegenseitig zu entlasten, Veränderung der persönlichen Lebensumstände zu bewirken sowie die Übernahme von Eigenverantwortlichkeit anzustreben
- 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, sich gemeinsam zur Seite zu 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



Wohin geht die Reise

Zukünftige Herausforderungen für die Selbsthilfe



Dr. Andrea Kdolsky,
Bundesgeschäftsführerin der ARGE Selbsthilfe Österreich:

In den letzten Jahren ist die Bereitschaft der Entscheidungsträger auf sozial- und gesundheitspolitischer Ebene gestiegen, die Selbsthilfe an Diskussions-, Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen zu beteiligen. Durch die Kenntnis ganzer Versorgungsketten bündelt sich in Selbsthilfegruppen ein enormes Maß an Erfahrungskompetenz, welche die Fachkompetenz auf Grund der anderen Perspektive sehr gut ergänzen kann. „Selbsthilfegruppen leisten Information und Aufklärung auf der Grundlage persönlicher Erfahrungen, sie verweisen auf Lücken und Schwachstellen im Versorgungssystem, sie sind Indikator für neue oder sich ausweitende soziale und gesundheitliche Probleme“.

Die Auseinandersetzung mit der Frage, wie die Selbsthilfe ihren ursprünglichen Charakter – der vor allem durch die gegenseitige Unterstützung unmittelbar Betroffener bzw. mittelbar Betroffener z.B. Angehörige gekennzeichnet ist—bewahren und gleichzeitig eine Weiterentwicklung entsprechend ihrem gestiegenen Stellenwert und ihrer erweiterten Aufgaben gewährleisten kann, wird zukünftig an Wichtigkeit gewinnen. Es ist darauf zu achten, dass Selbsthilfegruppen nicht als Anhängsel der professionellen Einrichtungen gesehen werden, sondern als wertvolle Ergänzung. In dieser Funktion sollen Selbsthilfegruppen offensiv neue Sicht- und Handlungsweisen wie z.B. die Verknüpfung von Fach- und Erfahrungswissen vertreten, praktizieren und fördern. Das bedeutet aber auch, dass Selbsthilfegruppen mit den Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich stärker in einen Dialog über ihre Visionen und Zielsetzungen treten müssen. Ein Ziel der aktiven Auseinandersetzung ist es, die Beteiligung der Selbsthilfegruppen nicht als unerwünschtes Einmischen zu begreifen, sondern als Erweiterung des beruflichen Handelns.

Die Beteiligung an Beratungs- und Entscheidungsgremien auf Landes- und Bundesebene bedeutet für die Selbsthilfe in Österreich wegen der fehlenden Rahmenbedingungen eine große Herausforderung. So ist z.B. die Vor- und Nachbereitung von Sitzungen nebenbei und ehrenamtlich kaum zu leisten und Vertreter der Selbsthilfe fühlen sich gegenüber den etablierten Interessenvertretern wie z.B. Ärztekammer oder Sozialversicherungsträger benachteiligt. Diese Ungleichheit beinhaltet das Risiko, wiederum in eine untergeordnete Position zu geraten, für andere Interessen instrumentalisiert zu werden oder von Entscheidungsträgern als „Feigenblatt“ für unliebsame Entscheidungen benützt zu werden. „Der Selbsthilfe fehlt der Apparat im Rücken, der sie schnell und kompakt mit den Informationen versorgt, die sie unbedingt benötigt“.

Eine wirksame und qualifizierte Umsetzung der kollektiven Patientenrechte braucht aktive Unterstützung auf der inhaltlichen Ebene durch gut aufbereitete Informationen, ein entsprechendes Weiterbildungsangebot zur Kompetenzerweiterung und es braucht eine Arbeits- und Infrastruktur, die den inhaltlichen Austausch anregt und Abstimmungs- und Rückkoppelungsprozesse mit der Basis intensiviert. „Allerdings sind auch hier die Voraussetzungen für den Dialog auf Augenhöhe noch längst nicht erfüllt und die Selbsthilfe wird noch weiter selbstbewusst und beharrlich ihr Ziel einer angemessenen Beteiligung verfolgen müssen“.

Während in Österreich die individuellen Patientenrechte wie Rechte auf Gesundheitsfürsorge und gleichen Zugang zur Behandlung und Pflege, das Recht auf Achtung und Würde und Unversehrtheit, das Recht auf Selbstbestimmung, das Recht auf ausreichende ärztliche und medizinische Information, das Recht auf sachgerechte medizinische Behandlung und das Recht auf Nachbehandlung in der Patientencharta durch eine Vereinbarung zwischen dem Bund und den Bundesländern formal recht gut verankert sind, gibt es für die kollektiven Patientenrechte bzw. kollektive Patientenbeteiligung keine gesetzliche Regelung.

Die Mitsprachemöglichkeiten von Selbsthilfegruppen als Stimme der Betroffenen bzw. deren Angehörigen stellen kollektive Patientenrechte dar, die ein Partizipationsrecht an den öffentlichen Entscheidungen und Gestaltungen im Sozial- und Gesundheitswesen einräumen z.B. Informationsrechte, Rechte auf Anhörung und Beratungsbeteiligung und schließlich auch Rechte auf Mitwirkung mit Stimmrecht an Entscheidungen über alle Fragen der Struktur des Sozial- und Gesundheitswesens, des Ressourceneinsatzes, der Gestaltung von Prozessen, der Erstellung, Verteilung und Bewertung von Leistungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Thema kollektive Patientenbeteiligung schon 1994 in ihrer „Declaration on the Promotion of Patients' rights in Europe“ aufgenommen.

Der Europarat hat dann im Jahr 2000 die Mitgliedsländer aufgefordert, die notwendigen rechtlichen und politischen Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich Patientenbeteiligung entwickeln kann. Dabei kommt Selbsthilfegruppen eine besondere Bedeutung zu, da sie spezifisches Wissen aus Betroffenenicht bereitstellen und als Katalysator für Veränderung in Richtung patientenorientiertes Handeln wirken und so ein wichtiger Baustein für eine bedarfsorientierte Versorgung sind. „Selbsthilfe in Gruppen ist selbstbestimmte gemeinsame Suche nach Unterstützung sowie kritische Auseinandersetzung mit Mängeln, Defiziten und Lücken in den gegebenen Strukturen der Erbringer und Finanzgeber sozialer und gesundheitsbezogener Dienstleistungen und schafft damit solidarische Netze zur Bewältigung bestehender Problemlagen. Selbsthilfe in Gruppen hat die Fähigkeit, aus individueller Betroffenheit sowohl kollektive Erfahrungen und Integration als auch Teilhabe und Interessenvertretung zu erzeugen.

Deutschland hat bereits 2004 die kollektive Patientenbeteiligung im Sozialgesetzbuch (§ 140 f SGB V) geregelt und in der Patientenbeteiligungsverordnung festgeschrieben, wer eigentlich legitimiert ist, die Interessen der Patienten zu vertreten und gleichzeitig auch definiert, welche Anforderungen diese Organisationen erfüllen müssen.

Grundsätzlich lassen sich drei Formen der Beteiligung unterscheiden:

Die Verfahrens-, Beratungs- und Entscheidungsbeteiligung:

Die Verfahrensbeteiligung umfasst die vollständige Information der Gruppe von Patienten über alles, was in formellen Gremien verhandelt wird oder werden soll. Selbsthilfegruppen haben dann die Möglichkeit, sich selbst eine Meinung zu bilden und dies gegenüber der Politik und der Öffentlichkeit zu vertreten.

Die Beratungsbeteiligung umfasst nicht nur das Recht, den eigenen Standpunkt darzustellen, sondern auch das Recht gehört zu werden und eine inhaltliche Auseinandersetzung nötigenfalls zu erzwingen.

Bei der Entscheidungsbeteiligung sind Selbsthilfegruppen gleichberechtigt an allen Entscheidungen, von denen Patienten betroffen sind, beteiligt.

Obwohl es in Österreich zaghafte Ansätze für die aktive Beteiligung der Selbsthilfe gibt, besteht dringend Nachholbedarf. Es gilt umgehend verbindliche Beteiligungsstrukturen aufzubauen und diese auch gesetzlich zu verankern. „Ohne entsprechende gesundheitspolitische, rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen wird die österreichische Selbsthilfe nur sehr schwer ihre potentiell bedeutende Rolle in der Entwicklung des österreichischen Gesundheitswesens und der Gesundheitsförderung spielen können.

Die fehlende Regelung wer eigentlich legitimiert ist, die Interessen der Patienten zu vertreten hat dazu geführt, dass es in Österreich in den letzten Jahren zu einem wahren Wildwuchs an Patientenvertretungen gekommen ist und es überhaupt nicht mehr klar ist, wessen Interessen diese Organisationen vertreten. Sind es die Interessen einer handvoll Personen, die den Anspruch erheben, für alle Patienten zu sprechen oder stehen Erwerbsinteressen dahinter, die ausschließlich der Gewinnoptimierung dienen. Voraussetzung für die kollektive Patientenvertretung ist eine ausreichende, basisdemokratische Legitimierung. Diese Anforderungen erfüllen in Österreich nur zwei Interessenvertretungen der Patienten: auf gesetzlicher Ebene sind das die Patientenanwaltschaften und zum anderen die unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe in Österreich

Die Erfahrungen in Deutschland haben gezeigt, dass sich die kollektive Patientenbeteiligung bewährt hat. „Sie hat zum Beispiel dazu beigetragen, dass es zu vielen Maßnahmen und Entscheidungen deutlich mehr Transparenz gibt.

Auch haben manche schwierigen Beschlüsse durch das sowohl zustimmende als auch kritische Votum der Patientenvertretung an Glaubwürdigkeit und Akzeptanz gewonnen. Und: Patientenvertreter haben sich als verlässliche und kompetente Partner erwiesen, wenn es galt, auch kontroverse Entscheidungen nach außen zu vertreten“. Die Umsetzung der kollektiven Patientenrechte – als neue Form der Beteiligung für die Selbsthilfe – ist von drei Elementen abhängig:

- von einer legitimierten Vertretung
Vertreter kollektiver Patienteninteressen müssen über eine basis-demokratische Legitimierung verfügen. Es ist dringender Handlungsbedarf gegeben, die Vertretung zu benennen und auf gesetzlicher Ebene zu verankern.
- von der Wahrung der Unabhängigkeit
hier bedarf es klarer Regeln, die Transparenz herstellen und die Grenzen der Einflussnahme eindeutig aufzeigen. Die Unabhängigkeit sowohl in politischer als auch finanzieller Hinsicht erscheint als *conditio sine qua non*.
- von verbindlichen Rahmenbedingungen auf der finanziellen, personellen und strukturellen Ebene.

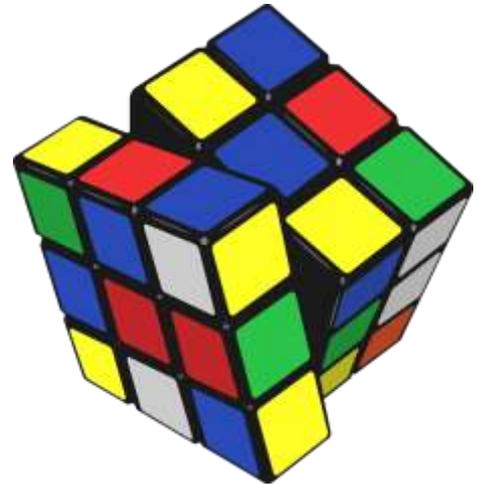
Der hohe Stellenwert der Selbsthilfe findet in Österreich derzeit keinen Niederschlag in verbindlichen Fördervereinbarungen. Die Selbsthilfe wird dadurch in eine Bittstellerrolle gedrängt und die fehlende Förderung vor allem der bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen macht Kooperationen mit der Industrie notwendig, um eine kontinuierliche Selbsthilfearbeit sicherzustellen. Die Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen ist grundsätzlich nicht abzulehnen, setzt aber klare Vereinbarungen bezüglich der Ziele und Rahmenbedingungen voraus, um die Unabhängigkeit zu wahren. Die Selbsthilfe wird den hohen Stellenwert nur dann erhalten und ausbauen können, wenn sie ihre Unabhängigkeit bewahrt und sicherstellt, dass sie ausschließlich die Interessen ihrer Mitglieder vertritt. Hier bedarf es klarer Regeln, die Transparenz herstellen und die Grenzen der Einflussnahme eindeutig aufzeigen. Wenn Selbsthilfegruppen nur als „Fußtruppen“ betrachtet werden, die z.B. Pharmaunternehmen beim Kampf gegen das ungeliebte Werbeverbot für verschreibungspflichtige Medikamente oder bei der Einführung eines neuen Produktes unterstützen sollen, ist das abzulehnen. Unabhängigkeit zu wahren ist aber als Prozess zu sehen, in dem immer wieder überlegt werden muss, wo die Risiken liegen, die grundsätzlich vorhanden sind und die objektiv erkennbar sind. Dabei gilt es auch, die Wirkmechanismen von Marketing zu kennen und zu berücksichtigen. In Deutschland erfolgt die Selbsthilfeförderung seit 1993 durch die Sozialversicherungsträger aus den Beiträgen der Versicherten. In diesem Zusammenhang gilt es auch aufzuzeigen, dass durch die Selbsthilfe Einsparungen im System möglich sind. „Durch die Kenntnis ganzer Versorgungsketten und dabei auftretender Verluste an Qualität und Wirtschaftlichkeit verfügen Selbsthilfegruppen über eine Kompetenz, die als wesentliche Ergänzung der Expertenmeinung zu sehen ist. Damit dieses Erfahrungswissen in den selbsthilferelevanten Gremien eingebracht werden kann, braucht es jedoch entsprechende Strukturen und Rahmenbedingungen, um die individuellen Erfahrungen der Selbsthilfegruppen-Teilnehmer zu sammeln und zu bündeln und daraus kollektive Anliegen zu formulieren oder Defizite aufzuzeigen.



Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

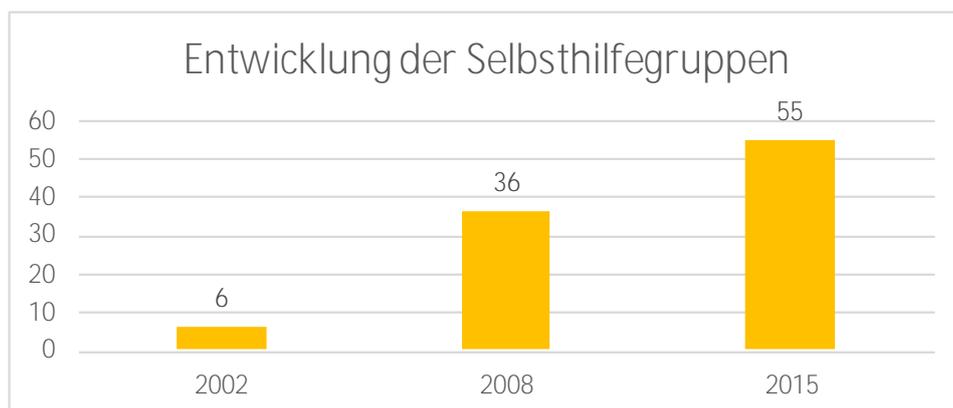
Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt aber dazu einen Erfahrungsschatz, der genützt werden kann. So bietet die Selbsthilfe Osttirol allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfedanken aufzugreifen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen, Unterstützung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

In der Aufbauphase der neuen Selbsthilfegruppe begleiten und moderieren wir auf Wunsch die ersten Treffen. Ebenso unterstützen wir bei der Öffentlichkeitsarbeit. Es werden erste Vereinbarungen zur Arbeitsweise der Gruppe festgelegt, wie beispielsweise Gesprächsregeln, Ablauf der Gruppentreffen oder Leitungsformen. Wir geben dazu Erfahrungen weiter, die sich in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen bewährt haben. Besonders hilfreich sind auch die Weiterbildungsmöglichkeiten der Selbsthilfe Osttirol. Dabei werden Fähigkeiten und Kompetenzen der Seminarteilnehmer erweitert und der



Zwei neue Gruppen konnten im Jahr 2015 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.

- **STOMA - Hilfe Osttirol**
- **Suchtverhalten - Alarmsignal**
SH-Gruppe für Suchterkrankungen



NEUGRÜNDUNGEN



STOMA HILFE Osttirol

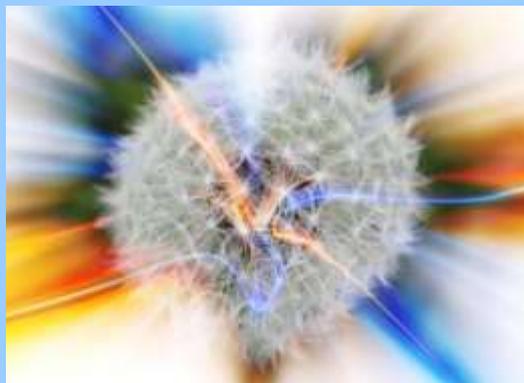
Romana Huber

Ein Stoma zu haben, vorübergehend oder permanent, bedeutet eine große Veränderung im Leben eines Betroffenen. Manche Menschen brauchen lange, das Leben mit einem Stoma zu akzeptieren, andere stellen sich schneller darauf ein – es gibt kein "richtig" oder "falsch", wie man mit einem Stoma lebt.

Wir möchten Ihnen hier konkrete Tipps und Hilfestellungen für Ihr Leben und Ihren Alltag geben, damit Sie Ihr Leben nach der Stomaoperation so unbeschwert wie möglich weiterführen können.

Gruppentreffen:

**jeden 2. Freitag im Monat
um 17.00 Uhr im
im Schwesternheim gegenüber
BKH Lienz**



SUCHTVERHALTEN ALARMSIGNAL Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen

Andrea Ponholzer

Das Ziel der Gruppentreffen ist die Erlangung, Stabilisierung und Erhaltung der Abstinenz. Um dieses Ziel zu erreichen, wird in den Gruppenstunden vertrauensvoll und offen über anstehende Probleme der TeilnehmerInnen gesprochen, aber auch über Erfolge, die erreicht wurden. Hierdurch lernen die Betroffenen voneinander und miteinander, was Sinn einer Selbsthilfegruppe ist.

All dies geschieht in völliger Vertraulichkeit, denn nach außen hin besteht für alle Gruppenmitglieder Schweigepflicht

Gruppentreffen:

**jeden 2. Donnerstag im Monat
um 18.00 Uhr
im Schwesternheim gegenüber
BKH Lienz**

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, 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

Arbeitszeitaufwand 2015 - Geschäftsstelle Selbsthilfe Osttirol

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

Bereich	Zeitaufwand (min)	
Gründungsarbeit	1.415	
Unterstützung best. SHG	117.950	
Informationen/Anfragen	13.780	
Öffentlichkeitsarbeit	9.280	
Kooperation/Vernetzung	13.115	
Weiterbildung Mitarbeiter	4.510	
Qualitätssicherung	3.610	
Projekte	28.015	
Internes	4.290	
Vorstand/Bespr./Sitzungen	10.875	
Gesamt:	206.840	112 %
Soll 2015	184.890	100%

Gesamtanzahl der Beratungen/Anfragen

telefonisch
persönlich
per E-Mail

1.846

2015 wurden die Kriterien zur Erlangung des Zertifikates „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ finalisiert. Die Kriterien wurden in Zusammenarbeit mit dem MCI Innsbruck und dem Bezirkskrankenhaus Lienz entwickelt.

Die Pilotierung der Vergabe des Zertifikates wird ebenfalls am BKH Lienz durchgeführt und wurde im letzten Quartal des Jahres nach Übermittlung des Selbstbeurteilungsbogen an das MCI eingeleitet.



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 Konzeption von Ankündigungen
- je nach Bedarf Unterstützung im Zuge der Gruppentreffen (Moderation der Gruppentreffen, Auffrischung der Gruppenregeln usw.)
- Organisation von Seminaren und Supervisionen für Selbsthilfemitglieder



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.

Im **Selbsthilfetreff, Iselweg 5a in Lienz** finden der Großteil der Gruppentreffen statt.

Seit Jänner 2013 wurden der Selbsthilfe seitens des BKH Lienz zusätzliche **Räumlichkeiten im Schwesternheim gegenüber des BKH – Lienz** zur Verfügung gestellt.

Sämtliche Sitzungen und 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,



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

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

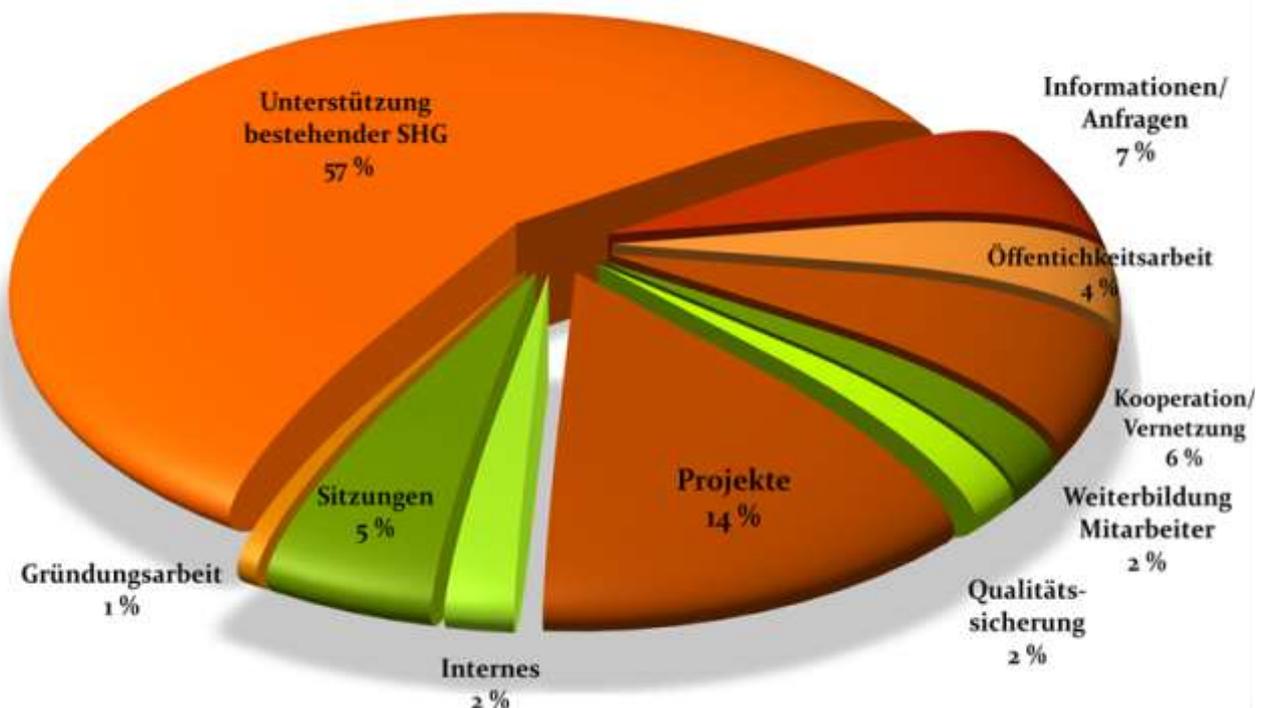
- Information über die Wirkung von Selbsthilfe
- Krisengespräche zur Klärung der Kompetenzen in den Gruppen

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 gehol-



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 ihr 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

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 in der HAK Lienz, im Gymnasium sowie in der Fachberufsschule der Dominikanerinnen durch die **Selbsthilfe** mitgestaltet. Dort konnte das **Angebot und die Wirkung der Selbsthilfe** durch die Geschäftsstellenleitung sowie einzelner Gruppenleiter (u.a. Angst und Depressionen, Netzwerk Pflege, Osteoporose) vorgestellt werden.

Dem Zweigverein Osttirol ist es wichtig, gerade



mit
sen



die-
Ge-

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

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 Bezirkskrankenhauses Lienz**. Bei gemeinsam organisierten Informationsveranstaltungen und Infoständen im Foyer 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.

Palliativ Team Lienz

Menschen in der letzten Lebensphase sind mit besonderen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert, ebenso auch deren Angehörige und Betreuer. Das Palliativteam bietet fachliche Unterstützung für behandelnde Ärzte, Hauskrankenpflege und soziale Dienste und baut Brücken zwischen Krankenhaus und Zuhause.

Dadurch kann der Verbleib in vertrauter Umgebung ermöglicht werden. Das Palliativteam hilft körperliche Beschwerden zu kontrollieren, seelisches Leid zu verringern, soziale Beziehungen bestmöglich weiterzuführen. Das gelingt durch gute Symptomkontrolle, Unterstützung und Beratung der Erkrankten und ihrer Angehörigen.

Tiroler Hospiz

Ehrenamtliche, speziell ausgebildete MitarbeiterInnen unterstützen Menschen im Umgang mit Krankheit, Abschiednehmen und Trauer.

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 Selbsthilfe-Gruppen 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.

ARGE

Selbsthilfe Österreich

Die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol Frau Maria Grander wurde bei der Generalversammlung am 14.07.2015 zur Bundesvorsitzenden der ARGE gewählt. Die ARGE Selbsthilfe Österreich ist ein Zusammenschluss der unterschiedlichen Formen der

Selbsthilfe in Österreich. Zu den Mitgliedern des unabhängigen, gemeinnützigen Vereins zählen 9 themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und - Kontaktstellen und 39 themenbezogene, bundesweit tätige Selbsthilfeorganisationen. Diese vertreten insgesamt rund 1.700 Selbsthilfeorganisationen und rund 250.000 Betroffene und Angehörige in ganz Österreich.

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

In regelmäßigen Abständen trifft sich der 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 nachgekom-



Teilnehmer Vernetzungstreffen aus den verschiedensten sozialen Bereichen



Herzsportgruppe Osttirol

Die Herzsportgruppe Lienz hat seit Juni einen neuen Sportgruppenleiter. Die Aufgaben von Güttersberger Franz übernimmt Gianluca Russo.

Die Treffen finden in der VS Lienz Nord statt (mittwochs, bei Schulbetrieb, von 19:00 - 20:00 Uhr). Dort werden sinnvolle Bewegungs- und Entspannungsübungen vermittelt, die Herz- und kreislaufstärkend sind (unter der Leitung von Dipl. Sportlehrerin **Claudia Sophia Cappel**, Sportwissenschaftlerin).

Die seit 20 Jahren tätige Herzsportgruppe, die von Primar Prof. Dr. Peter Lechleitner ins Leben

gerufen wurde, lädt alle Betroffenen des Bezirkes ein, von ihrem Angebot Gebrauch zu machen. Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, am Herzen operiert worden sind oder an einer Herzschwäche, an Angina pectoris oder an hohem Blutdruck leiden, kommen genauso in Frage, wie jene, die wegen ihrer etwas angegriffenen Gesundheit ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Die Herzsportgruppe will aber nicht nur für jene da sein, die bereits ernste gesundheitliche Probleme haben sondern auch für die Menschen die an Risikofaktoren leiden. Sie will helfen Lebensgewohnheiten bereits im Denken zu ändern, Hilfe zu mehr Lebensqualität zu geben und letztlich auch das Leben zu verlängern.

Die Mitglieder der SHG „turnen“ aber nicht nur, sondern pflegen auch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch, nehmen ärztliche Beratung in Anspruch oder erhalten Informationen zu Fi-



nanzberatung oder steuerliche Erleichterungen.

Sie wollen gemeinsame Ausflüge unternehmen, neue Freunde gewinnen und vermitteln, dass niemand mit seinen Problemen allein ist.

Kontakt:

**Gianluca Russo
Dolomitenstraße 29
9900 Lienz
Mobil: 0664/521 28 64**

Treffen:

VS Lienz Nord/Turnsaal



1. LIENZER GESUNDHEITSGESPRÄCHE

Bei den 1. Lienz Gesundheitsgesprächen diskutierte die Führungsspitze der TGKK mit den Verantwortlichen des Bezirkes, wie gemeinsam die gesundheitliche Versorgung in Osttirol gesichert und verbessert werden kann.

Die TGKK-Führungsspitze nutzte die Eröffnung der neuen Servicestelle zum direkten Austausch und Gespräch mit den Verantwortlichen des Bezirks im Rahmen der Lienz Gesundheitsgespräche. Gemeinsam wurden die Anliegen, Sorgen und Chancen für Osttirol im Bereich der gesundheitlichen Versorgung sehr intensiv und konstruktiv diskutiert. Nur gemeinsam können die Herausforderungen der Zukunft bewältigt und die gesundheitliche Versorgung

in Osttirol abgesichert und verbessert werden. Die Selbsthilfe Osttirol wurde hinsichtlich der gleichzeitigen Eröffnung der neuen Servicestelle als wichtiger Partner des Gesundheitssystems erwähnt (besonders das Pflegeprojekt wurde hervorgehoben).

Die TGKK hat mit dem „Ambulatorium für physikalische Therapie“ im Dolomitencenter Lienz als private Krankenanstalt einen Vertrag zur Abrechnung der physiotherapeutischen Leistungen. Diese wurde im Jahr 2015 um die Bereiche Ergotherapie und Logopädie erweitert.

Im Namen der Selbsthilfe Osttirol wurde gebeten die Problematik der Kostenübernahme für Psychotherapie zu überdenken, da auch wissenschaftlich belegt werden kann, dass diese auch präventiv wirkt und die Kosten im Gesundheitswesen mittel- und langfristig gesenkt werden kann. Seitens der TGKK wurde versprochen diesbezüglich in Wien Gespräche zu führen.

Teilnehmer: Dr. Peter Zanier (Ärztevertreter Bezirk Osttirol), Dr. Andreas Mair (ärztlicher Leiter am BKH Lienz), BR Dr. Andreas Köll (Obmann BKH Lienz) und Geschäftsstellenleiterin Christl Rennhofer

Fortbildungsinitiative für PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Seit nunmehr drei Jahren arbeiten wir als Zweigverein Selbsthilfe Osttirol daran, die Belastungssituation pflegender Angehöriger in Form von Beratung und Wissensvermittlung zu mildern. Dabei fungieren wir als Drehscheibe in enger Kooperation mit den professionellen

Dienstleistern im Gesundheits- und Sozialbereich, wie beispielsweise den Sozial- und Gesundheitssprengeln, dem Roten Kreuz, den Wohn- und Pflegeheimen, ÄrztInnen und PflegeexpertInnen, sowie sonstiger in der intra- und extramuralen Pflege tätiger ProfessionistInnen.

Alleine die Tatsache, dass der größte Teil an Pflege- und Betreuungsleistung über die Familien im häuslichen Bereich erfolgt, verdeutlicht die Höhe

der potentiellen Belastungsfaktoren für pflegende Angehörige. Belastungsfaktoren, die es abzuschwächen gilt, um die Finanzierbarkeit von Pflege auch für zukünftige Generationen zu sichern.

Die Fortbildungsreihe „Hilfe für pflegenden Angehörige“ versteht sich als ein Beitrag dazu, Pflegenden gezielt zu unterstützen. Es soll einerseits Wissen über Pflege vermittelt und andererseits eine Plattform zu gemeinsamen Erfahrungsaustausch geboten werden.

Dank der großzügigen Beteiligung 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.

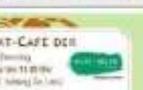
Ziel der Fortbildungsreihe ist es, pflegenden Angehörigen, die selbstverständlich auch zeitlich durch die Pflege sehr eingeschränkt sind, in kurzer Zeit und ohne großem finanziellen Aufwand eine umfangreiche und professionelle Schulung zur Verfü-

SELBSTHILFE IV 04770901

Quer durch das Jahr bietet die Selbsthilfe, Östtirol verschiedene Freizeitaktivitäten.

Nach dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“ kann jeder zu den gruppenübergreifenden Angeboten teilnehmen.

SELBST HILFE Aktiv

<p>Singen & Scherzen ist Medizin für die Herzen</p> <p>WANN: jeden 2. Montag im Monat BEGINN: 16:00 - 17:30 Uhr WO: Inederschiele Lienz</p> <p>Unter der Leitung von Monika Tappele treffen wir uns monatlich im Rhythmus eines gemeinsamen Singens und Lachens um miteinander zu verknüpfen. Einfach unbekanntes und professionell!</p> 	<p>Gedächtnistraining</p> <p>WANN: jeden 3. Montag im Monat BEGINN: 9:00 - 10:00 Uhr WO: Selbsthilfetreff</p> <p>Wer isstet, der erobert - hier gibt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Alles ohne Leistungsdruck. Jeder ist herzlich willkommen. Eine Gute Weisheit!</p> 
<p>Gemeinsam Bewegen macht mehr Spaß</p> <p>WANN: jeden 4. Freitag im Monat BEGINN: 15:00 Uhr Ort: wird bekanntgegeben</p> <p>Aktivitäten wie Wandern/Spazieren gehen, Rad fahren, Langlaufen, Ski fahren, Tischtennis und vieles mehr! Die Bewegungsgruppe wird geleitet von Rosalind Pölzler</p> 	<p>Kreativ sein macht gemeinsam mehr Spaß</p> <p>WANN: jeden Freitag BEGINN: 11:00 Uhr ORT: Selbsthilfetreff</p> <p>Bitte Elin Herfeld und Sophie Hoffmann veranstalten Freitag, 11:00 Uhr, abwechslungsreich und mit Geselligkeit, umherzuwandern, spazieren, Kaffee trinken und vieles mehr!</p>  
<p>„Mahlzeit miteinander“ - gemeinsam schmeckt's am Besten</p> <p>WANN: Termine werden bekanntgegeben</p> <p>„Es gibt nichts, aber auch gar nichts, das Menschen mehr zusammen verbindet als gemeinsames Essen und Gelingen.“ Karl-Henry Pflanzl und Klaus Steinhilber</p>  	<p>Ordinanz am Computer - Umgang mit Windows, Internet, Mail & Co</p> <p>WANN: Dienstags - jeweils 14-tägig Zeit: 14:30 Uhr Ort: Schwestertheim</p> <p>Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Funktionen am eigenen Laptop. Mit Robert Umacker und Brigitta Kuchler</p>  
<p>Selbsthilfe - Stammtisch</p> <p>WANN: jeden 1. Montag im Monat BEGINN: 18:00 Uhr WO: KIRCHENWIRT Lienz</p> <p>Der Stammtisch soll ein Ort der Begegnung sein, bei dem man die Möglichkeit hat, sich über alle Möglichen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.</p>	<p>KONTAKT-CAFE DER SELBSTHILFE</p> <p>jeden Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr Inederschiele Lienz</p> <p>Alle die prüfen sich selbst und haben in gewohnter Atmosphäre Anschluss an alle Selbsthilfegruppen. Wir freuen uns!</p>

TRAUER-WANDERUNG für verwaiste Eltern und Sternkindergruppe ins Kristeinaltal

mit Gedanken, Texten und Austausch bei der Kapelle und Jause bei der Alm

Freitag, 3. Juli 2015

Im gemeinsamen Erinnern, Hoffen und Beten wurde erfahren, dass wir in unserer Trauer nicht alleine sind und im miteinander Raum für Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges liegen kann.



7. SELBSTHILFETAG 2015



Alle zwei Jahre lädt die Selbsthilfe Osttirol zum Selbsthilfetag – die diesjährige Veranstaltung am 7. November brach alle Rekorde. Unsere Erwartungen wurden bei weitem übertroffen, die Workshops waren ausgebucht und der Besucherandrang war so groß wie noch nie. Dem Umgang mit psychischen Erkrankungen war der Vormittag gewidmet. ORF-Moderator Mag. Wolfram Pirchner begeisterte mit seinem Vortrag und sprach offen über seine Erfahrungen mit Panikattacken, Angstzuständen und Therapien. Psychologin Dr. Georg Fraberger verblüffte die Zuhörer mit so mancher Aussage über seine Einstellung zum Leben. „Was den Menschen wirklich ausmacht, hat weniger mit seinem Körper zu tun als vielmehr mit der Art des Fühlens. Hier musste ich selbst oft erkennen: Hoppala, ich denke in eine falsche Richtung“, so Fraberger.

Primar Dr. Martin Schmidt sprach über psychische Störungen von Menschen sowie von Störungen in der Gesellschaft, von Stigmatisierung und Entstigmatisierung. Die Podiumsdiskussion zum Thema psychische Erkrankungen leitete Wolfram Pirchner. Viktor Staudt, der nach seinem Selbstmordversuch beide Beine verlor, nahm genauso daran teil wie Martin

Schmidt, Georg Fraberger, Berta Lackner, die an Zwangsstörungen leidet, Wolfgang Rennhofer, Dr. Renate Ausserbrunner und Norbert Erlacher, Leiter einer Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Der Nachmittag war dem Thema „Alternativen der Heilung“ gewidmet. Prof. Dr. Peter Lechleitner zeigte Möglichkeiten, Grenzen und auch Gefahren komplementärer Heilmethoden auf. Dr. Daniela Zojer sprach über Quantenmedizin, Dr. Alexander Meislinger über Homöopathie, Margit Dummer über schamanische Heilarbeit und Ing. Herbert Lusser betrachtete das menschliche Lebensumfeld aus der energetischen Richtung. Auch das Thema alternative Heilmethoden lockte viele Besucher an, sodass der Saal, wie am Vormittag, bis auf den letzten Platz besetzt war.

Viktor Staudt leitete am Nachmittag einen Workshop zum Thema Selbstmordprävention mit SchülerInnen der



Workshop mit Viktor Staudt

Ein einmaliges und beeindruckendes Erlebnis

Beim Selbsthilfetag hatten 30 interessierte Jugendliche die Möglichkeit einen Workshop mit Viktor Staudt in Anspruch zu nehmen.

Der Referent aus Bologna widmete sich – basierend auf seiner Lebensgeschichte – dem Tabuthema des Suizids.

Die Jugendlichen saßen damit einem Menschen gegenüber, der offen und ehrlich über die Tiefen seines Lebens sprach, dem er mit einem Suizid ein Ende setzen wollte.

Wenn man jetzt annimmt, dass seine Geschichte NUR frustrieren kann, täuscht man sich aber.

Viktors offene und reflektierte Sicht auf diesen Abschnitt seines Lebens, kann jungen Menschen helfen, Probleme in ihrem Leben nicht mit „Vertuschung“ und „Scham“ zu begegnen.

Die Botschaft dieses Mannes an die Jugendlichen erreichte die Zuhörerschaft:

Wenn ihr Probleme habt, die euch quälen, versteckt euch nicht, erzählt vertrauten Personen davon, nehmt ärztliche Hilfe in Anspruch, wendet euch an Hilfsstellen.....

Es gibt für die meisten Schwierigkeiten in deinem Leben eine Lösung, die oft aber erst durch Hilfe von außen in dein Blickfeld rückt! Wenn euch Personen anvertrauen, dass es ihnen nicht gut geht, nehmt sie ernst und bietet ihnen, ohne aufdringlich zu sein, eure Hilfe an....

Manchmal genügt es, dass ihr ihnen einfach zuhört....

Manchmal aber braucht es konkrete Unterstützung...

(etwa im Falle von Suizidgedanken das Begleiten zu einem Arzt)....

Die Jungen Menschen hatten an diesem Samstagnachmittag Zeit und Raum sich diesem Tabuthema zu widmen, mit einem Menschen, der selber weiß, wie es sich anfühlt, nicht mehr weiter zu wissen.

Die Aufmerksamkeit des Referenten galt einzig und allein den Fragen und Themen dieser 25 Interessierten. 100 Minuten, deren Inhalt und Lernertrag, wohl immer im Gedächtnis der Jugendlichen bleiben werden.

Moritz: *Ich finde es unglaublich, dass man nach so einem schweren Schicksalsschlag noch den Willen hat, weiter zu leben.*

Sabrina: *Ich finde es unglaublich, dass er über seinen Suizidversuch vor einer kleinen Gruppe so offen sprechen kann.*

Jasmin: *Ich empfand seinen Vortrag als sehr erkenntnisvoll und jetzt weiß ich mehr über Menschen die Suizidgedanken haben.*

Gisela: *Ich finde es gut, dass er sich das Ziel gesetzt hat, mit seiner Geschichte anderen Mut zu geben.*

Iris: *Ich finde es faszinierend, dass er trotz seiner Vergangenheit, es mit Humor nimmt.*

Erand: *Ich fand, es cool, dass er es mit Humor genommen hat.*





Viktor Staudt: Ein Leben, eine Geschichte, eine Inspiration

Seit sein Buch „Die Geschichte meines Selbstmordes“ erschienen ist, ist er ständig unterwegs und bekommt viel Zuspruch. Trotzdem hat er manchmal noch schlechte Gedanken. "Aber jetzt weiß ich, das sie nicht echt sind und wieder vorbeigehen", betont Staudt. Und er weiß, dass es Menschen gibt, auf die er sich verlassen kann. "Du bist nicht allein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Es gibt tolle Leute, die dich sofort umarmen und unterstützten möchten. Du bist ihnen nur noch nicht begegnet." so Staudt.

Er selbst hat sein Leben der Präventionsarbeit gewidmet und hält Vorträge und veranstaltet Workshops zu diesem Thema. Am Freitag, 06. November lud die Selbsthilfe Osttirol zu einer Lesung in die Stadtbücherei Lienz ein.

WELTALZHEIMERTAG 2015



Im vollbesetzten Vortragssaal am BKH Lienz stellten Primar Dr. Josef Großmann , Dr. Martin Schmidt sowie Dr. Mathias DalBianco die neuesten Entwicklungen in Sachen Demenz beim Welt-Alzheimerstag am 28. September vor.

„Die demografische Entwicklung zeigt eine immer höher werdende Lebenserwartung – vor allem auch bei uns in Osttirol. Auch die Anzahl der an Demenz erkrankten Menschen wird sich damit massiv erhöhen. Derzeit gibt es in Österreich rund 130.000 Menschen mit dementiellen Erkrankungen, ca. 60% davon haben Alzheimer. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Anzahl ungefähr verdoppelt haben“, berichtete Josef Großmann. Neben den gesellschaftlichen Veränderungen, die sich daraus ergeben, stellten die Ärzte vor allem auch den Zusammenhang zwischen Demenz- und seelischen Erkrankungen in den Mittelpunkt. „Es gibt psychische Erkrankungen, die aussehen wie Demenz, aber zum Beispiel eine Depression sein können. Diese Störungen – wie zum Beispiel Vergesslichkeit, geminderte Erinnerungsfähigkeit – sind gut behandelbar“, erklärte dazu Martin Schmidt.

Die Diagnostik sei bei diesen Erkrankungen sehr aufwändig. „Wichtig ist eine vernünftige Diagnostik und eine gute Behandlungsplanung. Der Zeifaktor spielt nämlich eine wichtige Rolle“, so Großmann. Eine große Bedeutung würden bei dieser Planung Angehörige und Hausarzt spielen. Der Betroffene selbst oder die Angehörigen sollten möglichst früh mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen. Dieser überweist





Gemeinsam gegen Brustkrebs.
AUS LIEBE ZUM LEBEN.

„Brust bewusst“

Der Brustkrebstag der Selbsthilfe Osttirol wurde in Zusammenarbeit mit dem BrustGesundheitsZentrum Osttirol veranstaltet und stellte in erster Linie eine Informationsquelle für gesunde Frauen, aber auch Patientinnen und Angehörige dar. Bei der diesjährigen Veranstaltung ging es in erster Linie um die Diagnostik und Therapiemöglichkeiten sowie zur Vorsorgeuntersuchung zu motivieren.

In Tirol erkranken jedes Jahr etwa 450 Frauen an Brustkrebs. Bei rund 60 Frauen wird diese Diagnose allein in Osttirol gestellt.

Das BrustGesundheitsZentrum Osttirol setzt bei der Behandlung auf Früherkennung und die Zusammenarbeit von Experten. Im Mittelpunkt der Betreuung stehen die Sorgen und die Bedürfnisse der Patientin die mit der Verdachtsdiagnose oder der Gewissheit „Brustkrebs“ konfrontiert ist.

Niemand muss mit der Diagnose Krebs alleine fertig werden. Medizinische Begleitung, die Selbsthilfegruppe „Leben mit Brustkrebs“ sowie die Krebshilfe Tirol unterstützen in dieser schweren Zeit.

Um die kostenlose Unterstützung zu fördern, organisierte die Selbsthilfe Osttirol zwei Benefizveranstaltungen. Ein Erlös von 1.100 Euro - zweckgebunden für die psychoonkologische Beratung Osttiroler Krebspatienten der Krebshilfe Tirol - konnte durch das Konzert der Band „Lying Facts“ sowie dem Kinofilm „Heute bin ich blond“ erzielt werden.

Die Selbsthilfe Osttirol möchte sich auf diesem Wege recht herzlich bei Brigitte Rossbacher vom Cine X und ihrem Team, Schneider Walter von Monokel, der Band „Lying Facts“ mit Dr. Christoph Buchberger sowie allen Spendern für die wertvolle Unterstützung bedanken.

Mit ihrer Teilnahme und Spende trugen sie zu einem wesentlichen Erfolg dieser Veranstaltungen bei.



ESSSTÖRUNGEN „Das Streben nach dem perfekten Körper“

„Das Streben nach dem perfekten Körper“ nannte Dr. Ingolf Bühler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Mittersill, seinen Vortrag am 12. Oktober im Sparkassensaal über Essstörungen, den die Selbsthilfe Osttirol organisierte. Studien belegen, dass schon die Volksschüler viel zu dick sind. Gesellschaftlich akzeptiert wird hingegen nur mehr der perfekte Mensch. Mit der Idealfigur werden Intelligenz, Erfolg und Gesundheit gleichgesetzt.

Verlierer dieser gesellschaftlichen Ausgrenzung sind heranwachsende Mädchen, junge Frauen, neuerdings auch junge Buben und Männer. Aktuell sind vier von 1.000 jungen Menschen an Magersucht erkrankt. Von allen psychischen Erkrankungen ist die Magersucht auch heute noch diejenige mit der höchsten Sterberate. Im Vortrag wurden die unterschiedlichen Erkrankungsbilder, der schleichende Übergang

vom Achten auf seinen Körper über „Körperkult“ bis zur Erkrankung deutlich gemacht sowie Hilfe- und Behandlungsmöglichkeiten, Grenzen von Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen aufgezeigt.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden die Selbsthilfe-Gruppen für Betroffene und Angehörige vorgestellt. Im Anschluss bestand die Möglichkeit für Gespräche mit den beiden Gruppenleiterinnen Beate Persil-Gruber (Psychotherapeutin) sowie Elfriede Vergeiner (Lebens- und Sozialberaterin i.A.).

GRUPPENTREFFEN:

Für Betroffene:
jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr



DIABETIKERTAG 2015

Samstag, 14. November 2015 am BKH Lienz:

REFERENTEN:

Dr. Johannes THONHAUSER:

DIABETISCHES Fußsyndrom – Wie kann ich die Katastrophe verhindern?

Wissenswertes zur gefürchteten Spätkomplikation langjähriger Zuckerkrankheit.

HILF DIR SELBST- Ich bin es mir wert!

1 x 1 der Selbstkontrolle und -hilfe: so einfach und doch so wirksam!!

Bettina ORTNER, BSc, Diätologin

„Diabetes und Essen – so kann's gelingen!“

Elisabeth FEICHTER, MAS

Bewegung als wirksames Therapeutikum bei Diabetes

Durch einen aktiven Lebensstil lässt sich der Teufelskreis durchbrechen.



WISSENSWERTES RUND UMS STOMA



Am Freitag, 20. Februar 2015 fand im Wohn- und Pflegeheim Lienz, Beda-Weber-Gasse 34 ein Infonachmittag zum Thema „Wissenswertes rund ums STOMA“ mit Referentin Silvia Gradenegger, DGKS WM/Kontinenz- und Stomaberaterin statt.

Gelegentlich ist es in der Folge einer Operation am Darm und/oder den Harnwegen aufgrund verschiedenster Ursachen erforderlich, einen sogenannten „künstlichen Ausgang“ anzulegen. Durch eine künstlich geschaffene Öffnung in der Bauchdecke wird der Darm oder ein Abschnitt der Harnwege nach außen abgeleitet. Die austretenden Darmausscheidungen oder der Harn müssen dann mit Hilfe spezieller Beutelsysteme aufgefangen werden.

Diese medizinischen Hilfsmittel werden Produkte zur Stomaversorgung genannt und sind die wichtige Voraussetzung zur unauffälligen, geruchs- und flüssigkeitsdichten Versorgung einer Stomaanlage. Je nach Aufgabe und Einsatzbereich sind diese Versorgungsprodukte ihrem Zweck entsprechend konstruiert. Im Anschluss wurde die neue SH-Gruppe STOMA (Gruppenleiterin Romana Huber) vorgestellt.



INTERNATIONALER DOWN-SYNDROM-TAG

Am 21.3. war der internationale Down Syndrom-Tag. Hand in Hand hat diesen Tag genutzt um aufzuzeigen, dass Menschen mit Down Syndrom sich wunderbar und vielfältig entwickeln können, viele Stärken und Talente haben, dazu Gefühle wie alle anderen Menschen auch.

„Behindert mich nicht“ war der Aufruf, denn all zu oft werden die Grenzen des Machbaren nicht von der Behinderung selbst, sondern von der Gesellschaft gesetzt, und das weit niedriger als die tatsächlichen Möglichkeiten.

Vom **16. bis 21. März 2015** gestaltete Hand in Hand eine **Themawoche in der Stadtbücherei Lienz**, wo ein Info-Eck einrichtet wurde und sie **täglich von 16:00 bis 17:00 Uhr** vor Ort waren um mit Interessierten zu sprechen.

Filmvorführung „Zeig mir deine Welt“ von Kai Pflaume

Am **Freitag, 20. März**, luden sie zur Filmvorführung von „Zeig mir deine Welt“ (2. Teil) in die Stadtbücherei ein.

Anschließend gab es ein kleines Buffet, Zeit für Gespräche und einen gemütlichen Ausklang.

Familienfest am internationalen Down Syndrom-Tag:

Am **Samstag, 21. März** veranstaltete HiH von **10:00 bis 13:00 Uhr** ein Familienfest in der Stadtbücherei,

COPD - LEICHTER ATMEN



Samstag, 17. Jänner 2015 um 14.00
Bezirkskrankenhaus Lienz, Vortragssaal, 4. Stock Süd

REFERATE:

OA Dr. Wilhelm RANEBURGER
Herz-Belastung bei COPD

Eva MÜLLAUER

Physiotherapeutin

COPD – was nun? Hilfe zur Selbsthilfe durch physiotherapeutische Maßnahmen und Sport

In weiterer Folge wurde eine Lungensportgruppe in einer qualifiziert geleiteten Gruppe installiert. Beim Lungensport wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit.

Welt-Parkinsonstag 2015 - Informationsveranstaltung

Donnerstag, 09. April, BKH Lienz,
großer Vortragssaal

REFERENTEN:

Primar Dr. Josef GROßMANN
Neurologische Abteilung/BKH-Lienz
„PARKINSON – WAS GIBT ES NEUES“

Simone BACHER
Physiotherapeutin/BKH Lienz—
„GANGSTÖRUNG BEI PARKINSON –
MIT EINFACHEN MITTELN SICHER ANS ZIEL“

OA Dr. Branka SACIRI
Physikalische Medizin und Rehabilitation/BKH Lienz
„PHYSIKALISCHE THERAPIEFORMEN BEI PARKINSON“

OA Dr. Robert PERFLER
Neurologische Abteilung/BKH Lienz
„DYSTONIE - WENN SICH DIE MUSKELN NICHT MEHR KONTROLLIEREN LASSEN“

Christine RENNHOFFER



Das Leben mit Parkinson muss nicht immer negativ sein

Viele Freizeitbeschäftigungen (z.B. Musizieren, Tanzen, Malen, Töpfern und Gedichte schreiben) haben eine positive Wirkung auf die Betroffenen und machen Spaß.

Deshalb haben wir im November letzten Jahres Mag. Marina Neuwirth Dipl. Kreativitätstrainerin und Kunsttherapeutin in Ausbildung, zum Gruppentreffen eingeladen. An insgesamt 8 Terminen hat sie unter dem Motto:

„Nutze die Kraft der Farben, verstehe die Sprache deiner Bilder, gestalte die Wünsche deiner Träume, schreibe die Geschichten deines Lebens, ma-



le dir deine Zukunft aus“ die kreativen Kräfte geweckt.

Die Gruppe hat gezeichnet, gemalt, gestaltet und konnten so in die Welt der Farben eintauchen, um für kurze Zeit dem Alltag zu entfliehen.

In dieser Zeit haben sie gelernt den Körper als Ganzes besser wahrzunehmen, versuchten die Konzentration und Ausdauer zu steigern, und haben im Bearbeiten von Knetmasse und Ton die Feinmotorik trainiert.

In dieser geschützten Atmosphäre haben alle Teilnehmer durch die kompetente und wertschätzende Haltung der Trainerin bereichernde Stunden erfahren.

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

„Bewusst Zuhören“

Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfe-Gruppen

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe-Selbsthilfezentrum München

Diplom-Soziologe, Systemischer Berater, Systemischer Supervisor und Coach

Termin: Samstag, 25. April 2015 von 10.00 - 17.00 Uhr

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich untereinander auszutauschen. Sie treten sich als einander gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen gegenüber. Die Formulierung – Begegnung auf einer Augenhöhe – ist dafür zu einem Sinnbild geworden.

In gleichberechtigter Form miteinander zu kommunizieren ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen informelle Strukturen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmern/Teilnehmerinnen oder aufgrund anderer Differenzierungsmerkmale. Diese können die Kommunikation maßgeblich beeinflussen.

Gemeinschaftsentwicklung und Gruppenbewusstsein in Selbsthilfe-Gruppen fördern

Seminarleitung: Klaus Vogelsänger

Termin: 27./28. Februar 2015

Die Attraktivität von Selbsthilfegruppen beruht auf dem Bedürfnis nach vertrauensvollem Austausch und dem Wunsch nach authentischen und heilsamen Beziehungen. In der Gruppe wird etwas möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist, es öffnen sich Räume in denen es (endlich) möglich wird, sich mitzuteilen und sich in der Gemeinschaft mit dem eigenen Erleben, den wirklich wichtigen Fragen, den Verletzungen, Schmerzen und Visionen zu zeigen. Die Gruppe ist der Ort, der Empathie und Entwicklung fördert – dort ist das Forum für intensive Begegnung, für authentischen Austausch und unterstützendes Feedback.

Das Seminar regte mit lebendigen und erfahrungsorientierten Methoden an, neue Haltungen zu entwickeln und konkrete Ideen für ein gemeinschaftliches, authentisches und kreatives Gruppenleben zu erarbeiten. Hierbei standen immer wieder die konkreten Erfahrungen und Fragen der Teilnehme-

Die Balance finden: Achtsamkeit und Mitgefühl in der Beziehung zu mir selbst und anderen

Seminarleitung: Dr. Michael GARTNER

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

Termin: 5./6. Oktober 2015, Schloß Lengberg



Das Seminar machte in kleinen Übungen die Grundlagen der Achtsamkeit erfahrbar. Es wand sich dann der Anwendung der Achtsamkeit in (helfenden) Beziehungen zu und speziell der Kultivierung von Emotionaler Intelligenz und Mitgefühl für sich selbst und andere.

Die Praxis der Achtsamkeit kann auch dazu bei-

tragen, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen ebenso akzeptierend wahrzunehmen wie die der anderen Menschen. All dies dient dem Ziel, immer wieder eine gute Balance zu finden, für andere da zu sein, sich selbst dabei nicht zu verges-

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Weiterentwicklung einer gelungenen Kooperation

Seminarleitung: Dr. Siegfried Walch und Mag. Julia Fischer

Termin: 23. Oktober 2015

In Hinblick auf die Vergabe des Zertifikates „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ an das BKH-Lienz fand am 23. Oktober das erste Modul der Fortbildung in Osttirol statt.

Die Teilnehmer wurden im Rahmen der Weiterbildung auf die Rolle eines Repräsentanten der eigenen Selbsthilfegruppe und der Selbsthilfe Osttirol vorbereitet.

Die Fortbildungsreihe wurde auf zwei Module zu je vier Stunden aufgeteilt. Das erste Modul richtete sich ausschließlich an Leiter und Sprecher von Selbsthilfegruppen- und vereine.

Für das zweite Modul wurden für die Selbsthilfe Osttirol relevante Dialogpartner eingeladen. Gemeinsam mit den Teilnehmern und den Dialogpartnern wurde über die gegenwärtige und zukünftige Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitswerden sowie über die Anforderungen an einen Repräsentanten bzw.

Teilnahme Fachtagung Selbsthilfe Kärnten

"Multiplikatoren prägen das Image: Gemeinsamkeiten erkennen und Unterschiede anerkennen", unter diesem Motto veranstaltete der Dachverband Selbsthilfe Kärnten am Dienstag, den 03. November 2015 in der Wirtschaftskammer Klagenfurt eine Fachtagung mit dem Ziel Multiplikatoren für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren, bestehende Kooperationen zu stärken und Möglichkeiten für eine künftige Zusammenarbeit aufzuzeigen.



WEITERBILDUNG für MITARBEITER Seminar „Im Fluss bleiben“ in Salzburg

Seminarleitung: Mag. Christine Lindenthaler

Mitarbeiterinnen Kerstin MORITZ und Brigitta KASHOFER nahmen am Vertiefungstag zur Seminarreihe „Wirksam begleiten“ in Salzburg teil.

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.

“Last but not least”, Danke allen Künstlern und Helfern, welche den Verein Selbsthilfe Osttirol

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	€ 52.000,81
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)	Referenten honorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	€ 6.525,00

Selbsthilfe Osttirol

EINNAHMEN



EINNAHMEN

METRIK	DIESES JAHR (2015)	LETZTES JAHR (2014)	% ÄNDERUNG	5-JAHRES-TREND
Durchlaufer	1 100,00 €	6 498,40 €	↓ -83%	
Habenzinsen	1,36 €	1,32 €	↑ 3%	
Kosterückerstattung	700,40 €	239,40 €	↑ 193%	
Selbstkostenanteil	352,50 €	1 492,00 €	↓ -76%	
Spenden & Eigenleistung	2 660,53 €	2 018,72 €	↑ 32%	
Sponsoren	10 450,00 €	2 016,32 €	↑ 418%	
Subventionen Andere	0,00 €	1 000,00 €	↓ -100%	
Sub. Land Tirol	16 500,00 €	15 460,90 €	↑ 7%	
Sub. Stadt Lienz	9 000,00 €	8 276,00 €	↑ 9%	
Sub. Gem. Nussdorf/De	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Sub. Marktgem. Sillian	500,00 €	500,00 €	→ 0%	
Gesundheit Österreich	5 000,00 €	0,00 €	%	
TGKK	3 000,00 €	3 000,00 €	→ 0%	
Rückvergütungen	257,55 €	5 000,00 €	↓ -95%	
GESAMT:	50 222,34 €	46 203,06 €	↑ 9%	

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

2015

SELBSTHILFE OSTTIROL

AUSGABEN

Mitgliederbetreuung	Subventionen SHG	Ankündigungen OB	Miete & Reing. SH-Treff	Diverses
4 476,04 €	3 470,00 €	1 951,21 €	2 412,27 €	2 734,48 €
Sommerausflug				Kopien / Folter
Mitgliederversammlung				Seminare
Weihnachtsfeier				Veranstaltungen
GESAMT: 15.044,00 €				

AUSGABEN

METRIK	DIESES JAHR (2015)	LETZTES JAHR (2014)	% ÄNDERUNG	5-JAHRES-TREND
Spende Krebshilfe Tirol	1 100,00 €	0,00 €	↑ 110%	
Ausstattung	325,05 €	1 144,54 €	↓ -72%	
Bankspesen	214,12 €	212,86 €	↑ 1%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	→ 0%	
Büromaterial	429,54 €	975,91 €	↓ -56%	
Durchlauf	1 100,00 €	6 498,40 €		
Fortbildung Mitarbeiter	1 320,28 €	2 091,40 €	↓ -37%	
Gebühren	0,00 €	0,00 €	→ 0%	
Gebrauchsgüter	280,80 €	236,40 €	↑ 19%	
Gehälter	5 683,72 €	5 534,34 €	↑ 3%	
Gruppenunterstützung	10 567,96 €	9 425,77 €	↑ 12%	
Instandhaltung	547,70 €	64,89 €	↑ 744%	
Mitgliederbetreuung	4 476,04 €	3 684,46 €	↑ 21%	
Öffentlichkeitsarbeit	951,30 €	3 477,38 €	↓ -73%	
Postgebühren	119,08 €	294,11 €	↓ -60%	
Projekte	18 596,25 €	8 720,44 €	↑ 113%	
Reisekosten	2 081,79 €	1 494,50 €	↑ 39%	
Seminar/Gastebetreuun	21,30 €	258,25 €	↓ -92%	
Sozialversicherung	227,61 €	97,52 €	↑ 133%	
Telefonkosten	608,45 €	631,94 €	↓ -4%	
Versicherungen	472,78 €	472,78 €	→ 0%	
Webkosten	321,60 €	112,80 €	↑ 185%	
GESAMT:	50 165,37 €	46 148,69 €	↑ 9%	

Posten	
Stand per 01.01.2015	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	88,76
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	11,21
Andere	
Summe Posten	99,97 €
Geschäftsvorgänge	
Einnahmen 2015 Girokonto 010000-01128	50 222,34
Forderungen	-
Summe der Geschäftsvorgänge	50 222,34 €
Andere Posten	
Andere	-
Summe anderer Posten	- €
Summe	50 322,31 €
Posten	
Stand per 31.12.2015	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	102,41
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	54,53
Summe aktueller Verbindlichkeiten	156,94 €
Verbindlichkeiten	
Ausgaben 2015 Girokonto 010000-01128	50 165,37
Verbindlichkeiten	-
Summe Verbindlichkeiten	50 165,37 €
Andere	
Umbuchungen	-
Summe Andere	- €
Summe	50 322,31 €
GESAMT BILANZ SALDO 2015 -	0,00 €

Unter der Wahrung der Vereinsinteressen, Einhaltung der finanziellen Verpflichtungen, sowie der Verbuchung der offenen Forderungen und Verbindlichkeiten ergibt sich eine Übereinstimmung von Aktiv- und Passivseite der Buchführung 2015.

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 schmerzhaftes 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 2015 fand am 27. März im Wohn- und Pflegeheim statt.

Die Obfrau der Selbsthilfe Osttirol, DGKS Daniela Meier MBA, blickte auf diverse Veranstaltungen des Vorjahres zurück. Der Frühlingsball und 10



Jahre Parkinson Osttirol 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 "Hilfe für pflegende Angehörige" zeigen, dass die Selbsthilfe Osttirol auch vereinsübergreifend sehr aktiv ist.

Die anerkennenden Worte der Ehrengäste bewiesen einmal mehr die große Wertschätzung für die Arbeit der zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Ein Dank erging an das Land Tirol und die Stadt-

gemeinde Lienz, Gemeinde Nußdorf-Debant, Gemeinde Sillian 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 Sponsoren, die im Jahresbericht aufgelistet sind.

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.

Fibromyalgie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie feierte ihr 10-jähriges Bestehen. Die Obfrau und die Geschäftsstellenleitung gratulierten den engagierten Gruppenleiterinnen Monika Simbeni und Sophie Hof-



AUSFLUG 2015

Alljährlich treffen sich die Mitglieder aller Selbsthilfegruppen zu einem gemeinsamen Ausflug. Dieses Jahr stand das Vitalpinum Assling, eine Andacht in Maria Luggau sowie ein Besuch im Gasthof Unterwöger bei strahlendem Sonnenschein am Programm.

Gestartet wurde der Ausflug im Vitalpinum Assling wo uns im Wohlfühl- und Erlebnispfad mit vielen Sinnesstationen Natur pur erwartete: Barfuß über Lavendel spazieren, den Kneipp-Pfad durchwandern, die belebende Wirkung von Arnika und Alpenkräuter spüren, die beruhigenden Schwingungen der Wasserspringschale fühlen, Wissenswertes über die Gewinnung von Latschenkieferöl in der Schaubrennerei erfahren

und vieles mehr.

Weiter ging es in den Wallfahrtsort Maria Luggau wo in der Basilika eine gemeinsame Andacht gefeiert wurde.

Den Abschluss bildete ein Essen beim Gasthof Unterwöger in Obertilliach wo das gesellige Beisammensein nicht zu kurz kam und der Ausflug einen gemütlichen Ausklang fand.

Neben der Selbsthilfeunterstützung und der Informationsarbeit zählen auch die Vernetzungsarbeit und gemeinsame Aktivitäten der Gruppen zu den zentralen Aufgaben der Osttiroler Selbsthilfe.



WEIHNACHTSFEIER

Am Dienstag, 08. Dezember fand unsere alljährliche Weihnachtsfeier im Kultursaal Debant statt. Über 160 Mitglieder und Angehörige, Bürgermeister Ing. Andreas Pfurner, Vizebürgermeister Meinhard Pargger, Sozialausschussobmann Charly Kashofer sowie Bürgermeister Karl Poppeller folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen und stimmungsvollen Weihnachtsfeier. Für die musikalische Umrahmung sorgten eine Instrumentalgruppe der Musikschule Mölltal sowie der Leisacher Frauenchor. Susanne Resl und Maria Steiner zauberten mit besinnlichen Texten und Geschichten in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht. Für die Dekoration zeichneten sich die Aktivgruppe rund um Sophie Hofmann verantwortlich – herzlichen DANK dafür! Mit der Weihnachtsfeier möchten die Mitarbeiter und der Vorstand der Selbsthilfe Osttirol ihren Mitgliedern ein wenig von jener Wertschätzung zurückgeben,



ADVENTSINGEN

“Und wir sehen schon den Stern.....”

Der gemischte Chor Matrei in Osttirol, das Terzett Leisach, Kirchenmusik Koller und OSR Franz Gruber stimmten am 18. Dezember 2015 mit traditionellen Klängen auf Weihnachten ein.



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).

17.01..	COPD-Veranstaltung am BKH Lienz
20.01.	Gruppenleitersitzung
02..02.	HAK Lienz
20.02..	STOMA-Veranstaltung WPH Lienz
25.02.	Lienzer Gesundheitsgespräche TGKK
26.02.	Coaching Klaus Vogelsänger
27.02.	Seminar vom ICH zum WIR mit Klaus Vogelsänger
28.02.	Seminar vom ICH zum WIR mit Klaus Vogelsänger
27.02..	Generalversammlung DV Innsbruck
04.03.	Infoabend Lohnsteuerausgleich WPH Lienz
10.03.	Jugendkolumne
19.03.	Vernetzungstreffen Bruneck mit Selbsthilfeverbände
27.03.	Mitgliederversammlung
08.04.	Parkinson Infostand
09.04.	Parkinson-Veranstaltung am BKH Lienz
09.04..	Infoabend für Pflegende Angehörige in Matrei
13.04.	Lichtblick, MAP/Christine und Wolfgang Rennhofer/HAK Lienz
16.04.	Lichtblick, MAP/Christine und Wolfgang Rennhofer/HAK Lienz
17.04.	Mit Trauer umgehen – wenn Kinder sterben Veranstaltung im Sparkassensaal Lienz
20.04.	Lichtblick, MAP/Christine und Wolfgang Rennhofer/Besuch HAK
24.04.	Benefizkonzert – zu Gunsten Osttiroler Krebspatienten im Celts mit Lying Facts
25.04.	Seminar: „Bewusst Zuhören“ Wertschätzende und konstruktive Kommunikation
30.04.	Sozialsitzung der Vernetzungspartner
04.05.	Infoabend Burn Out, Depression und Angst und Panik - Irschen
05.05.	Lichtblick, MAP/Christine und Wolfgang Rennhofer/Besuch HAK
05.05.	Jugendkolumne
07.05.	Infostand Brustkrebsgruppe BKH Lienz
07.05.	Benefizkino – zu Gunsten Osttiroler Krebspatienten
08.05.	Brustkrebsinfostand und „Brust bewusst“ - Infotag

19.05	ARGE a.o. Bundesgeneralversammlung in
13.06.	Ausflug
16.06.	Jugendkolumne
18.06.	Sitzung Behindertenbeirat
19.06.	Generalversammlung Rettung Lienz
03.07.	Trauerwanderung Sternenkinder/verwaiste Eltern
14.07.	ARGE-Bundesgeneralversammlung in Wien
19.08.	Pressekonferenz Pflegeprojekt
01.09	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Lienz
02.09.	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Matrei i.O.
03.09.	Infoabend „Fortbildung für Pflegende Angehörige“ - Sillian
11.09	Mitarbeiter Seminar – „ Im Fluss bleiben“ Salzburg
15.09.	Jugendkolumne
25.09.	Infostand - Alzheimer und Demenz im BKH
28.09.	Infonachmittag – „Welt - Alzheimertag“ im BKH Lienz
29.09.	Gruppenleitersitzung
05./06 .	Seminar- Achtsamkeit mit Dr. Michael Harrer/Schloß Lengberg
09.10.	Veranstaltung“ Wenn Kinder sterben - Mit
12.10.	Pressekonferenz Essstörungen – „Das
15.10.	Sozialsitzung
15.10.	Behindertenbeirat
19.10.	Pressekonferenz Selbsthilfetag
20.10.	Tiroler Gesundheitsziele, Innsbruck
22.10.	Vortrag Essstörungen im Sparkassensaal
03.11.	Fachtagung Selbsthilfe Kärnten
06.11.	Lesung Viktor Staudt in der Stadtbücherei
07.11.	7. Selbsthilfetag 2015
09.11.	Infoabend „Synapse“ im Sparkassensaal
10.11.	Jugendkolumne
14.11.	Infoveranstaltung zum Weltdiabetikertag
08.12.	Weihnachtsfeier Kultursaal Debant
10.12.	Dankesfeier Freiwilligenzentrum
11.12	Infoabend Trauer „Wenn Kinder sterben – Mit der Trauer leben“ In Matrei in Osttirol – Rettungszentrum
18.12	Adventsingen der SH Klosterkirche Lienz

VORSTANDSSITZUNGEN 2015:

27.01.	05.03.	18.05.	27.07.	13.10	15.12.
--------	--------	--------	--------	-------	--------

VORSCHAU AUF DAS JAHR 2016

- Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- 05. April/Veranstaltung mit Dr. Volgger/BKH
- 12. April/Veranstaltung St. Veit/Dr. Schmidt
- 11. Juni/Ausflug
- 21. Oktober/Welt-Osteoporosetag/BKH Lienz
- 14. November/Diabetikertag/BKH Lienz
- Vorstandssitzungen
- Treffen mit den Sozialpartnern
- Mitarbeiter Fortbildung
- Projekte
- Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- Hilfe für pflegende Angehörige
- Fortsetzung und Intensivierung der Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- Intensive Öffentlichkeitsarbeit
- 08. Dezember/Weihnachtsfeier

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
- AK
- 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:



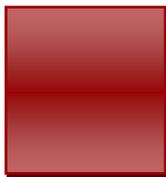
A wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

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

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
Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at
Bankverbindung: Lienzer Sparkasse AG
Kto. 01000-011286, BLZ 20507
ZVR: 602812356 DVR: 4002510