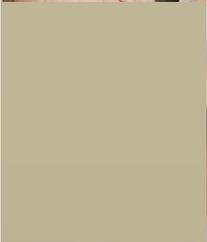


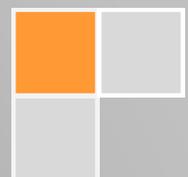
2012



JAHRESBERICHT 2012



Zweigverein Osttirol



Grußworte	Seite 3
Was ist eine Selbsthilfegruppe	Seite 4
Warum Selbsthilfe.....	Seite 5
Wir über uns	Seite 5
Aufgaben und Ziele	Seite 8
Qualitätssicherung	Seite 9
Gründungsarbeit	Seite 10
Unterstützung bestehender SHG´s...	Seite 11
Information und Anfragen	Seite 12
Öffentlichkeitsarbeit	Seite 14
Kooperation und Vernetzung	Seite 15
Weiterbildung	Seite 19
Die Ökonomie der Selbsthilfe	Seite 21
Finanzbericht	Seite 22
Aktivitäten - Selbsthilfe Osttirol	Seite 26
Vorschau auf das Jahr 2012	Seite 29
Dank und Anerkennung	Seite 29
Das AEIOU von Selbsthilfegruppen	Seite 30

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

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Selbsthilfegruppen Mitglieder!



Ich gratuliere der Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol, zum eindrucksvollen Jahresbericht 2012, der einmal mehr das Engagement und die Bedeutung des Wirkens der Osttiroler Selbsthilfevereine aufzeigt!

Der Verein „Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol“ koordiniert bereits seit mehr als

zehn Jahren erfolgreich die Tätigkeiten der Selbsthilfevereine im Gesundheits- und Sozialbereich und schafft eine Plattform als gemeinsame Interessensvertretung im Bezirk Lienz.

Information, Beratung, Unterstützung und Begleitung zählen zu den wichtigsten Tätigkeiten des

Vereins als Dachverband für seine Gruppen. Selbsthilfegruppen und –vereine sind in der Tiroler Gesundheits- und Soziallandschaft wertvolle und unverzichtbare Säulen geworden. Die Herausforderungen in dieser Arbeit sind heute so facettenreich wie die Menschen, die es zu betreuen gilt.

Deshalb ist es mir als Gesundheitslandesrat ein besonderes Anliegen, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Dachvereins und der einzelnen Selbsthilfegruppen ein herzliches Dankeschön für ihren unermüdlichen Einsatz zu sagen und ihnen auch im heurigen Jahr weiterhin viel Freude, Mut und Kraft für das wertvolle Engagement in der Begleitung von Mitmenschen zu wünschen!

Mit freundlichen Grüßen,

**Ihr Gesundheitslandesrat
Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg**

Geschätzte Leserinnen und Leser!



Der Jahresbericht 2012 des Zweigvereins Selbsthilfe Osttirol zeugt von erstaunlichem Engagement, einer Vielzahl an Aktivitäten, sowie wachsendem Interesse an den Leitgedanken der Selbst-

hilfe. Es wurden zahlreiche Fortbildungen für die Gruppen abgehalten, fachspezifische Veranstaltungen einzelner Gruppen durchgeführt, gemeinsam gefeiert und an der Weiterentwicklung und dem Ausbau der einzelnen Selbsthilfegruppen gearbeitet. Die wachsenden Anforderungen in der Geschäftsstelle erforderten eine personelle Anpassung, welche erfolgreich geglückt ist, zudem konnten das Raumangebot für die Selbsthilfe im Bezirkskrankenhaus Lienz ausgeweitet werden.

Das Jahr 2012 war auch ein besonderes Jahr für die Selbsthilfe in Osttirol. Wir konnten unser 10-jähriges Jubiläum feiern. Die Benefizveranstaltung im November 2012 im Stadtsaal Lienz war sozusagen der Höhepunkt der Jubiläumsfeierlichkeiten, ein Abend mit hervorragenden Künstlern im Dienste der Selbsthilfe und für ein begeistertes Publikum.

Nun stehen wir zwar noch am Beginn des heurigen Jahres und sind doch schon wieder mitten drin. Die Mitgliederversammlung im März beinhaltet auch die Neuwahl des Vorstandes.

Der Frühlingsball am 5. April ist so gut wie vorbereitet und der Selbsthilfetag im November findet heuer zum sechsten Mal statt. Zudem sind Projekte und Veranstaltungen geplant, die Aufklärung, Beratung, Unterstützung und Entlastung für die jeweils Betroffenen aber auch für die pflegenden Angehörigen bieten sollen. Fort- und Weiterbildung wird auch im heurigen Jahr groß geschrieben, wie auch das gemeinsame Feiern nicht zu kurz kommen wird.

Als Obfrau bedanke ich mich bei den vielen hochmotivierten, engagierten und ehrenamtlich tätigen Mitgliedern unseres Vereines allen voran den Gruppenleitern der einzelnen Gruppen.

Ein besonderer Dank gilt den MitarbeiterInnen der Geschäftsstelle mit der Geschäftsstellenleiterin Christl Rennhofer die durch ihre Arbeit so maßgeblich am Erfolg unseres Vereines beteiligt sind.

Ich danke dem scheidenden Vorstand für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren und allen Systempartnern für die Unterstützung, Kooperation und Bereitschaft an gemeinsamen Projekten, allen voran dem Bezirkskrankenhaus Lienz mit dem Obmann des GVA Bezirkskrankenhaus Lienz Dr. Andreas Köll.

Herzlichst

**Ihre Obfrau der Selbsthilfe Osttirol
Daniela Meier MBA**

Was ist eine richtige Selbsthilfegruppe?

Die meisten Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, weil in ihrem Leben etwas eingetreten ist, das sie belastet, herausfordert, hilflos macht oder überfordert. Eine Lebenssituation, die deutlich macht, dass eine Grenze erreicht ist. Die Auslöser dafür können ganz unterschiedlicher Art sein. Seelische, gesundheitliche oder soziale Lebensveränderungen sind in der Regel die Auslöser, um Hilfe zu suchen.

Die gemeinsame, man könnte auch sagen geteilte Betroffenheit von Menschen steht sicherlich an oberster Stelle der Selbsthilfe. Die meisten Gruppen entstehen aus dem Bedürfnis, mit herausfordernden Lebenssituationen besser umgehen zu können, eine chronische Erkrankung anzuerkennen und zu integrieren, seelische Konflikte zu bewältigen, soziale Not-situationen besser meistern zu können.

Mit einer Krankheit fühlen sich viele Menschen auf eine Art fehlerhaft. Und genau diese Themen, Fragen, Lebenssituationen und Wendepunkte verbinden diese Menschen, mit dem Wunsch nach Verständnis, Empathie und Unterstützung - nicht alleine damit durch die Welt zu gehen, eine Welt, in der man gefälligst gesund und erfolgreich zu sein hat.

Und genau an diesem Punkt entsteht im gemeinsamen Austausch ein erstes Gefühl von Beruhigung, Entspannung und Entlastung. Endlich gibt es einen Raum für das Aussprechen dessen, was häufig unaussprechbar scheint, und es gibt empathische Zuhörer, bei denen spürbar ist, dass sie wirklich verstehen. Es bedarf keiner langen und komplizierten Erklärungen, denn „Alle wissen wovon sie reden.“

Die Potentiale liegen in der Gruppe

Selbsthilfegruppen haben das Ziel, die persönlichen Potenziale und Qualitäten der Gruppenteilnehmer zu entfalten. Eine Gruppe kann so Selbstregulierungskräfte entfalten, die eine neue Kultur von Gemeinschaftsleben hervorbringt.

Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Böse, kein Wertvoll oder Wertlos! Wer soll das entscheiden, und vor allem auf

welcher Grundlage? Wer hat die Kompetenz, das Recht und den objektiven Überblick? Ich behaupte niemand, und ich finde, das ist auch gut so. Richtig ist, was sich richtig und gut anfühlt. Für den Einen ist es das gemeinsame Kaffeetrinken, bei dem es sich wunderbar quatschen lässt, für den Anderen ist es das klar strukturierte Gespräch, das sich konsequent und diszipliniert an bestimmten Themen orientiert, für die Einen ist es ein gemeinsamer Waldspaziergang, für den Anderen sind es die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker. Was ist da richtig, was falsch?

Selbsthilfegruppen sind lebendige Gemeinschaften

In ihrem Kern ist die Selbsthilfe in Gruppen in gewisser Weise revolutionär, denn sie regt neue Möglichkeiten für zwischenmenschliche Kommunikation und freiheitliche und ressourcenorientierte Modelle von Gruppenarbeit und Gemeinschaftsleben an. Wir haben die Möglichkeit in Selbsthilfegruppen etwas Neues zu kreieren, etwas, das in vielen anderen Institutionen, Vereinen und häufig auch in Freundeskreisen und Familien nicht gepflegt und entwickelt wird: Lebendige Formen von Kommunikation und Beziehungen, die die Bedürfnisse, die Empathie und den kreativen Ausdruck von Menschen in den Mittelpunkt stellen und fördern. Selbsthilfegruppen können in diesem Zusammenhang Werkstätten und Experimentierfelder sein, um neue Wege eines Energie spendenden Gruppenlebens zu entwickeln und zu kultivieren.

Klaus Vogelsänger
Frikartweg 16 – CH-3006 Bern
Mobil: +41 (0) 76 210 62 58
k.vogelsaenger@web.de
www.vogelsaenger.org



WARUM SELBSTHILFE?

Die Anforderung an eine moderne Gesundheitsversorgung befindet sich im Wandel. Einerseits wächst der Bedarf an Versorgungsleistungen, weil chronische Erkrankungen und Behinderungen zunehmen, sowie immer mehr Menschen immer älter werden.

Andererseits verringern sich die finanziellen Ressourcen der Gesundheitssysteme trotz, bzw. wegen des teuren medizinischen Fortschritts sowie aufgrund der wirtschaftlichen Gesamtsituation.

Langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass die moderne Gesundheitsversorgung ohne Partizipation, Eigenverantwortung, Selbsthilfe und aktive Mithilfe der Patienten nicht auskommt und dass das professionelle Gesundheitssystem und das organisierte Laiensystem einander ergänzen.

Durch die Beteiligung an

Selbsthilfegruppen können Krankheitsrückfälle verhindert und in der Folge auch erneute Spitalbesuche vermieden werden.

Damit trägt die Selbsthilfe dazu bei, die professionelle Hilfe zu entlasten und die Kosten im Gesundheitswesen zu senken. Forschungsergebnisse belegen die grundsätzliche These, wonach die Selbsthilfe einen wichtigen eigenständigen Beitrag zur Gesundheit der Bevölkerung leistet.

Was versteht man unter Selbsthilfe?

Unter Selbsthilfe werden alle individuellen und gemeinschaftlichen Handlungsformen verstanden, die auf die Bewältigung eines gesundheitlichen oder sozialen Problems durch die jeweils Betroffenen beziehen. Selbsthilfe beruht vor allem auf Erfahrungswissen,

kann aber auch Fachwissen einschließen.

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher oder regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen und deren Folgen richten, von denen sie - entweder selbst oder als Angehörige - betroffenen sind. Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillig und anonym. (Bernhard Borgetto „Selbsthilfe und Gesundheit – Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven“)

Die Selbsthilfe Osttirol als Selbsthilfekontaktstelle ist eine Einrichtung, welche die Selbsthilfeunterstützung als Hauptaufgabe mit entsprechend qualifiziertem Personal themen- und problemübergreifend wahrnimmt.

WIR ÜBER UNS

SELBSTHILFE TIROL– ZWEIFVEREIN OSTTIROL

(in weiterer Folge SELBSTHILFE OSTTIROL) ist seit 2. Dezember 2009 eine eigenständige Rechtspersönlichkeit mit einem eingetragenen Vorstand und einer ernannten Geschäftsstellenleiterin.

Die neue Organisationsform ermöglichte eine eigenständige, effektive und weitgehend unabhängige Selbsthilfearbeit in Osttirol, unter Berücksichtigung der regionalen Gegebenheiten. Ziel des Vereines ist die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Osttiroler Selbsthilfevereinen

und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie deren gebündelte Interessensvertretung.

Gefördert wird zum Wohle der Betroffenen die gut funktionierende Vernetzung mit Sozialpartnern, Ärzten und Mitarbeitern des BKH-Lienz, sowie der Politik.

Durch den Osttiroler Selbsthilfetag und zahlreichen Informationsveranstaltungen, erfolgt eine flächendeckende Informationsweitergabe sowie eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Die Arbeitsschwerpunkte des

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

Die in Selbsthilfegruppen erbrachten Leistungen, erfüllen qualitativ wichtige Funktionen, auf der Ebene unmittelbarer psychosozialer Hilfestellungen, der alltäglichen Lebensbewältigung und der eigenen Interessenvertretung.

Selbsthilfegruppen nehmen Aufgaben wahr, welche die professionellen Angebote der medizinischen Versorgung in vielfältiger und wirksamer Weise ergänzen.

Unser Vorstand

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

Obfrau:	Daniela MEIER MBA	Kassier:	Josef ISEP
Stellvertreterin:	Mag. Verena REMLER	Stellvertreter:	Wolfgang RENNHOFFER
Stellvertreterin:	Kornelia MEIER		
Schriftführer:	Peter MAIR	Rechnungsprüfer:	Christian KRALER
Stellvertreterin:	Pia SCHLICHENMAIER	Rechnungsprüferin:	Petra SCHIEDER



v.l. Mitarbeiterinnen Christine Rennhofer und Kerstin Moritz, Kornelia Meier, Mair Peter, Isep Josef, Wolfgang Rennhofer, Pia Schlichenmaier, Mag. Verena Remler, Daniela Meier MBA

VORSTANDSSITZUNGEN 2012:

3. Februar
10. März
25. Mai
19. Juli
24. September
22. Oktober
10. Dezember

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Christine Rennhofer seit April 2002 Bezirksleiterin der Zweigstelle Osttirol und derzeitige Geschäftsstellenleiterin ist mit 10 Wochenstunden geringfügig beschäftigt, ebenso unzählige Stunden ehrenamtlich für den Verein tätig.

Kerstin Moritz welche mit 20 Wochenstunden seit November 2007 in der Selbsthilfe arbeitet, wurde mit Jänner 2009 in den BKH Personalstand übernommen.

Zur Verstärkung des Büroteams der Geschäftsstelle des Zweigvereins der Selbsthilfe Osttirol gelang es, mit 02.07. 2012 die Position

einer Assistenz der Geschäftsstelle - 40 Wochenstunden - mit Erwin Palfinger zu besetzen. Als Schwerpunkt Krankenhaus bekannte das BKH - Lienz sich dazu, in enger Kooperation mit allen Selbsthilfegruppen des Bezirkes neben der Behandlung von Krankheiten auch deren Verhütung im Sinne von Prävention, Vorsorge und Gesundheitsförderung zu unterstützen.

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

CHRISTINE RENNHOFFER

(Geschäftsstellenleiterin, links)

KERSTIN MORITZ

(Sekretariat, rechts)



Beiräte

Zur Beratung des Vorstands in fachlicher, insbesondere in medizinischer, rechtlicher, sozia-

ler, psychologischer, finanzieller und medialer Hinsicht werden Fachbeiräte hinzugezogen.

Primar Dr. Josef Großmann
Dr. Sabine Fliesser
Vbgm. Meinhard Pargger
Primar Dr. Martin Schmidt
Mag. Rudolf Schwarzer

- Neurologische Abteilung BKH-Lienz
- TGKK - Kontrollärztin Lienz; Fachärztin
- Arbeiterkammer Lienz
- Psychiatrische Abteilung BKH-Lienz
- Steuerberater

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

Information und Aufklärung

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

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

Beratung

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

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

Unterstützung

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

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

Begleitung

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** begleitet in der Gründungsphase

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

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

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

Gesundheits- u. Sozialpolitik

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** unterstützt

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

Ziele

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** hat das Ziel

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

Allgemeines

Die **SELBSTHILFE OSTTIROL** bietet

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

QUALITÄTSSICHERUNG

Immer stärker werden die Bedürfnisse, die eher funktionalen Aufgaben wie Beratung, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Organisation von Aktivitäten etc. so gut wie möglich zu erfüllen. Nicht zu vergessen die Weiterbildungsmöglichkeiten für die Selbsthilfegruppen. Das Seminarangebot der Selbsthilfe Osttirol umfasst Gesprächsführungsseminare, Gruppenleiterseminare, Presseseminare, EDV-Kurse, Supervisionen für Gruppenleiter, Workshops zur Burnout Prävention etc.

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

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

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

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



Arbeitszeitaufwand 2012 - Büro Osttirol

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

Bereich	Zeitaufwand (min)	
Gründungsarbeit	3.975	
Unterstützung best. SHG	47.555	
Informationen/Anfragen	8.970	
Öffentlichkeitsarbeit	10.935	
Kooperation/Vernetzung	12.335	
Weiterbildung Mitarbeiter	4.715	
Qualitätssicherung	5.260	
Aktivitäten DV	22.425	
Internes	6.660	
Vorstand	8.350	
Rechnungswesen	680	
Besprechungen	7.250	
Gesamt:	139.110	115,53%
Sollstunden 2012	117.510	100%

Direkter/Indirekter Zeitaufwand für SHG

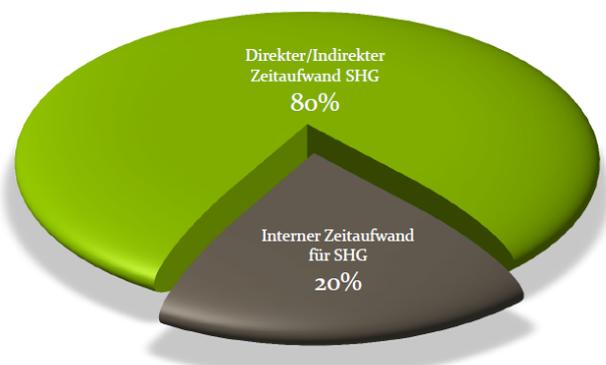
Minuten 110.910

Interner Zeitaufwand für SHG

Minuten 28.200

Gesamtarbeitsleistung 115,53%

Minuten 139.110



GRÜNDUNGSARBEIT

7 Gruppen konnten im Jahr 2012 gegründet und/ oder in den Zweigverein aufgenommen werden. Es wurde organisatorische und administrative Unterstützung mit unterschiedlichem Zeitaufwand bei den Gründungen geleistet. Themenspezifische Gründungsveranstaltungen in Form von Vorträgen und Infoabenden, haben sich als sehr positiv erwiesen.



- „Lichtblick“ für Angehörige psychischer Erkrankungen
- „Lichtblick“ Betroffene u. Angehörige psychischer Erkrankungen
- „Lichtblick“ für Betroffene Psychischer Erkrankungen
- Neurodermitis
- Pflegestammtisch Oberes Iseltal
- ALAN-Grenzenlos/Hilfe für Angehörige von Alkoholikern
- ALS- Hilfe für Angehörige

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

Folder und Infoblätter:



Serviceleistungen

Zahlreiche Gruppen nahmen das Angebot in Anspruch, ihre Aktivitäten in den Veranstaltungskalender der SELBSTHILFE TIROL Homepage www.selbsthilfe-tirol/osttirol.at 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.

Beratungstätigkeit, bzw. Bürofrequenz

Die Beratungstätigkeit bezieht sich:

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

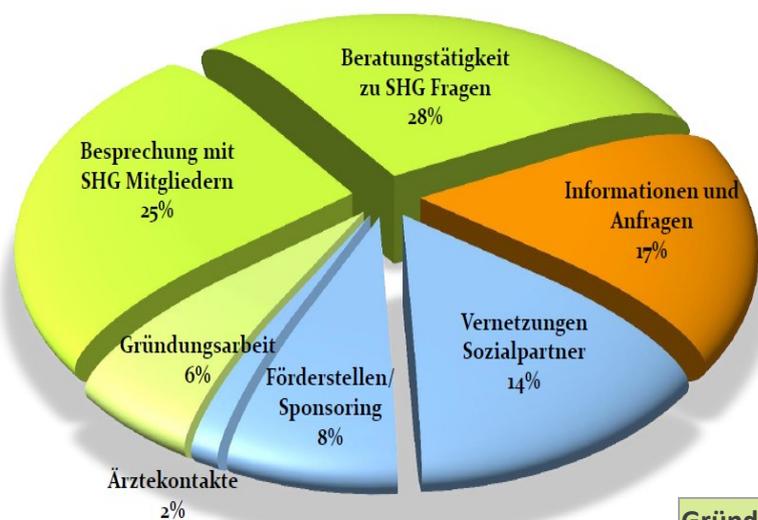
- Information über die Wirkung von Selbsthilfe
- Krisengespräche zur Klärung der Kompetenzen in den Gruppen

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

INFORMATION UND ANFRAGEN

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

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



Gründungsarbeit	Bürozeitaufwand in Minuten
Persönliche Gespräche (Klärung)	3.255
Unterstützung bestehender SHG	
Beratungstätigkeit zu SHG Fragen	14.715
Besprechung mit SHG Mitgliedern	13.307
Informationen/Anfragen	
telefonisch /E-Mail	3.220
persönlich	5.750
Kooperation/Vernetzung	
Ärztkontakte	630
Förderstellen/Sponsoring	4.115
Vernetzungen Sozialpartner	7.530

Infrastrukturangebote für Selbsthilfegruppen und Angehörige

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.

Die Selbsthilfegruppen-Treffen finden größtenteils in den Räumen von sozialen Kooperationspartnern statt. Jedoch finden auch Gruppentreffen in Nebenräumen von Lokalen statt. Vom Zweigverein wurde angestrebt, eigene geeignete Räumlichkeiten zu lukrieren um diese den Selbsthilfegruppen für ihre Selbsthilfe-Aktivitäten zur Verfügung stellen zu können. Mit dem **Selbsthilfetreff, Iselweg 5a in Lienz** konnten über die Wohnungseigentümer Räumlichkeiten angemietet werden. Seit Jänner 2012 finden der Großteil der Treffen in den neuen Räumlichkeiten statt.



SELBSTHILFE - TREFF
Räumlichkeiten der Gruppentreffen
9900 Lienz, Rechter Iselweg 5

Organisation und Durchführung von Vorträgen und Infoabenden

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

zen die Gruppen bei der Organisation und Umsetzung. Für die Veranstaltungen in Lienz stellt das BKH -Lienz den großen Vortragssaal zur Verfügung und in den Bezirken können die Räumlichkeiten der sozialen Kooperationspartnern genützt werden.



Zöliakie Unverträglichkeit - Infoabend



Diabetiker Infotag

Durch die wöchentlichen Ankündigungen der SHG- Treffen und der Vorträge in den Osttiroler Medien ist die Selbsthilfe in Osttirol medial sehr präsent. Die Zweigstelle konnte sich zusammen mit den Selbsthilfegruppen bei Veran-

staltungen, die entweder selbst organisiert wurden, oder an denen teilgenommen wurde, dem breiten Publikum präsentieren. Die Vor- und Nachberichterstattung der Medien erfolgte umfassend.

Pressearbeit

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

Vereinszeitschrift „INTERN“

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

Medienberichte

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

Homepage

Im Sinne zeitgemäßer Informationsvermittlung wird die Homepage www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol ständig ergänzt und dem neuesten Informationsstand angepasst.

Selbsthilfe „on-Air“–Radio Osttirol

Monatlich bekommt ein Gruppenmitglied einer Selbsthilfegruppe die Möglichkeit in einer Frage-Antwort Stunde seine jeweilige Selbsthilfegruppe vorzustellen, und dann anonym die jeweiligen individuellen Fragen der anrufenden Radiohörer zu beantworten. Durch die vermehrte Öffentlichkeitsarbeit, kann der Tabuisierung bestimmter Erkrankungen entgegengewirkt werden.

Pressekonferenz

Anlässlich seines Osttirol-Besuches nutzte **Gesundheitslandesrat Dr. Bernhard Tilg** die Gelegenheit, sich für die Arbeit der Selbsthilfe Osttirol in den vergangenen Jahren zu bedanken: „Das ist eine unschätzbare und wertvolle Leistung für die Bevölkerung. Darin steckt viel ehrenamtliches Engagement und Detailarbeit, die die öffentliche Hand so nicht leisten kann.“

Die Selbsthilfe Osttirol mit ihren mittlerweile 53 Gruppen bezeichnete Dr. Tilg als „Superkleber“, der als verbindendes Element zwischen Angehörigen, Betroffenen, Gesundheitseinrichtungen, Verwaltung, Politik und anderen Institutionen wirkt. Die finanzielle Unterstützung der Osttiroler Zweigeinrichtung sei ihm daher wichtig. LR Bernhard Tilg und Christl Rennhofer informierten auch über anstehende Pläne und neue Angebote.



Schulen

Des Öfteren wurden Unterrichtsstunden im Fach „Ethik“ und „Soziale Kompetenz“ durch die **Selbsthilfe** gestaltet. GS Christine Rennhofer konnte das **Angebot und die Wirkung der Selbsthilfe** an den Schulen vorstellen. Begleitet wurde sie von Gruppenleitern, welche eindrucksvoll über ihre Betroffenheit berichteten und Bewältigungsstrategien vermitteln konnten. Dem Zweigverein Osttirol ist es wichtig, gerade mit diesen Gesundheitsthemen schon bei der Jugend präventiv anzusetzen.

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 von Kooperations- und Netzwerkaktivitäten

Kooperationen, die Mitwirkung in Netzwerken sind nicht Selbstzweck, sondern hinter dieser Tätigkeit steht, die bisher ungenutzten Potenziale zu erschließen und dadurch konkrete Probleme vor Ort gemeinsam zu lösen. Eine Betrachtung der einzelnen Kooperationspartner/innen im Bezirk Osttirol zeigt, dass die Selbsthilfe Osttirol mit nahezu allen relevanten Akteuren kooperiert.

Die Selbsthilfe Osttirol als Selbsthilfe Unterstützungseinrichtung ist ein „Seismograph“ für die Nöte der Bürger/innen vor Ort. Gesellschaftliche Problemlagen kristallisieren sich hier frühzeitig heraus. Die Selbsthilfe Osttirol nimmt auch ihre Aufgabe als „Sprachrohr-Funktion“ wahr.

Sie trägt damit wesentlich zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit gesundheitlichen, psychischen und sozialen Problemen bei. Somit wird auch in diesem Bereich ein

kontinuierlicher Beitrag zur Verbesserung der Qualität der professionellen Versorgung und der kommunalen Daseinsvorsorge geleistet.

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.

Durch gemeinsame Sitzungen konnte die Vernetzung zum Wohle der Betroffenen verstärkt werden.

Besonders hervorzuheben ist die gute Zusammenarbeit mit den Ärzten und Mitarbeitern des **BKH – Lienz**.

Bei gemeinsam organisierten Informationsveranstaltungen werden der breiten Öffentlichkeit Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten verschiedenster Krankheitsbilder und Thematiken vorgestellt.



Vernetzung Bezirkskrankenhaus Lienz



Selbsthilfe
freundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung der



Der Dachverband der Selbsthilfe Tirol und der Zweigverein Selbsthilfe Osttirol arbeiten zurzeit in Kooperation mit dem MCI (Management Center Innsbruck) als Prozessbegleiter intensiv am Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Ziel des Projektes ist es, bereits bestehende Kooperationen oder Strukturen zwischen dem BKH-Lienz und der Selbsthilfe Osttirol durch Qualitätskriterien zu festigen. Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich dadurch aus, dass Selbsthilfegruppen in den Spitalsalltag künf-

tig besser eingebunden werden. Dazu anerkannte Kriterien sind der Kontakt zwischen Selbsthilfe, Patienten, Angehörige und Fachpersonal. Dafür wird ein Gütesiegel für das Krankenhaus verliehen. Von der systematischen und nachhaltigen Zusammenarbeit sollen beide Seiten profitieren – das Bezirkskrankenhaus Lienz und die Selbsthilfebewegung in Osttirol. Durch die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die Übernahme der Personalkosten hat sich die Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe dauerhaft und systematisch etabliert.

Projekte in Kooperation mit Schulen

Prävention bei psychischen Erkrankungen der Jugend

Die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen nimmt in Österreich, genauso wie in anderen EU-Staaten, gerade bei Jugendlichen immer mehr zu.

Studien belegen, dass zwischen 0,5 und 2,5 Prozent der Kinder und zwei bis acht Prozent der Jugendlichen an Depressionen leiden. 15% der Schüler leiden unter Ängsten, 9 bis 14% der Schüler weisen körperliche Symptome ohne körperliche Ursache auf, die oft durch Angst- und Stresszustände verursacht sind.

In Österreich nehmen sich pro Jahr etwa 50 Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 20 Jahren das Leben.

Bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich soziale Ängste am häufigsten in Form der Schulanxiety und der Prüfungsangst, aber auch in der

Angst, von anderen Kindern ausgelacht und abgelehnt zu werden.

Schüler mit sozialen Ängsten schneiden wegen ihrer Prüfungsängste häufig schlechter ab als andere Kinder, was die Angst vor Leistungsbeurteilungen verstärkt.

Auch aufgrund ihrer Entwicklung der eigenen Identität und des Gesellschaftsdrucks sind viele Jugendliche gefährdet: körperliches Aussehen, Kleidung mit bestimmten Markennamen, Besitz bestimmter technischer Güter. Es herrscht der Grundsatz: "Wenn ich nicht weiß, was ich bin, zeige ich her, was ich habe, und demonstriere ich, was ich kann".

Ursachen für Depressionen sind u.a. das unberechenbare Verhalten von Erwachsenen, Scheidung, Misshandlungen und Mobbing, denen Kinder über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind.



Hilfe zur Selbsthilfe für

Aufgrund seiner Erfahrung als Betroffener zeigt Wolfgang Rennhofer in Form seiner eigenen Lebensgeschichte die Ursachen, den Werdegang, jedoch auch die Möglichkeiten zur Besserung auf.

Wolfgang Rennhofer: „Mir ist es wichtig, dass die Jugendlichen lernen erstens „Wie erkenne und schütze ich mich vor psychischen Belastungen“ und zweitens „Wie verhalte ich mich gegenüber Menschen die „Anders“ sind.“

In Form von kleinen Übungen können die Schüler die Macht ihrer eigenen Gedanken kennenlernen.

Diese Erfahrung aus dem mentalen Bereich soll ihnen für ihre Zukunft helfen nach dem

Spruch aus dem Talmud: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein Schicksal.“

Die Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer gibt den Jugendlichen einen Überblick über die Wirkung von Selbsthilfegruppen. Dabei betont sie immer, dass Menschen mit Behinderung oder Erkrankung noch immer eine sehr hohe, wenn auch andere Lebensqualität erleben können.

In den darauffolgenden Unterrichtsstunden wird von den Schülern unter der Leitung von Prof. Mag. Barbara Mattersberger, das Thema aufgearbeitet und gefestigt.

Die Selbsthilfe Osttirol leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit unserer Zukunft – **DER JUGEND.**

Projekt in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe A-h-A

Trinkverhalten von Jugendlichen

Am Abend des 14. März 2012 fand im Lienzer Bundesschulzentrum der Handelsschule und Handelsakademie die Präsentation der Projektgruppe „Drink but Think“ statt.

Seit Beginn des Schuljahres beschäftigten sich Handelsschülerinnen mit der Untersuchung des Trinkverhaltens von Jugendlichen in Form einer Projektarbeit.

Ziel war es, herauszufinden, welche Gründe junge Menschen bewegen, immer häufiger zum Alkohol zu greifen. Ein Brainstorming, die Erstellung und Auswertung eines Fragebogens, welcher an Mitschüler verteilt wurde, sowie das Führen verschiedenster Interviews mit Jugendlichen und einem Osttiroler Tankwart zum Thema Alkohol gehörten zu den Hauptaufgaben der Schülerinnen.

„Die Auswertung des Fragebogens brachte erstaunliche Ergebnisse“, berichtete **Projektleiterin Verena Trojer**, „über 50% der Mädchen und Burschen trinken 2-4 Mal im Monat Alkohol, über 10% nie und fast 30% kamen schon einmal mit einem ‚Kater‘ in die Schule“, so Trojer weiter.

Über 80% der befragten weiblichen Personen hatten unter Alkoholeinfluss auch schon einmal Probleme mit der Polizei.

„Im Namen der Projektgruppe ‚**Drink but Think**‘ (**Trinke, aber denke**) befindet sich ein besonders wichtiges Wort – ‚aber‘. Trinke, aber denke darüber nach.“

Vielen Jugendlichen muss man dies erst bewusst machen. Aus meiner Sicht wird die Problematik ‚Jugendliche und Alkohol‘ so schnell nicht gelöst sein, aber es ist sehr wichtig, dass sich die jungen Menschen mit dem Thema auseinandersetzen“, so Dir. Mag. Josef Pretis.

Der **Projektauftraggeber und Mitglied des Lienzer Vereins „A-h-A“** für Alkoholranke und deren Angehörige, Karl Bader, hielt abschließend fest: „Allen Jugendlichen sollte man so früh wie möglich bewusst machen, wie gefährlich der Umgang mit Alkohol sein kann. Viele junge Leute werden schnell abhängig und machen sich dadurch ihr Leben kaputt. Alkoholismus ist eine medizinisch anerkannte Krankheit, die man nur mehr zum Stillstand bringen, aber nie mehr heilen kann.“

Quelle: www.osttirol-heute.at



Im Bild :Dir. Mag. Josef Pretis, René Zeiner, Mag. Verena Eder, Bader Karl und Schülerinnen

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 dieses Treffen konnte die Vernetzung zum Wohle der Betroffenen verstärkt werden.

ÖZIV – Projekt Support

Ist ein europaweit einzigartiges Angebot des Österreichischen Zivilinvalidenverbandes zur Verbesserung der Chancen von Menschen mit körperlichen Einschränkungen am Arbeitsmarkt.

ÖZIV bietet Coaching, Information und Beratung für Arbeitssuchende und in Arbeit stehende Menschen mit Körperbehinderungen, Sinnesbehinderungen und chronischen Erkrankungen.

Die Zweigverein Osttirol vermittelt laufend Betroffene an die Kontaktadresse weiter wodurch sich eine sehr gute Zusammenarbeit entwickelte.

Bildungshaus Lienz

Das Bildungshaus Lienz versteht sich als wichtiger Veranstaltungs- und wertorientierte Bildungsarbeitsstätte im Bezirk. Einige der Osttiroler 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. Weiteres fanden viele der Gruppentreffen in den Räumen des Psychosozialen Dienstes statt.

Pfarreien Osttirol

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

Caritas

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

Mini Med

Da es den Verantwortlichen des MINI MED Studiums ein Anliegen ist, sich mit Organisationen und Institutionen im Gesundheitsbereich zu vernetzen, hatten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich bei den einzelnen MINI MED Vorträgen zu präsentieren und Informationsmaterial am Infotisch aufzulegen.

Die Mini Med - Infoblätter wurden an die Gruppensprecher ausgeteilt und um Unterstützung der Bewerbung gebeten.

Jugendkolumne

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

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

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



Teilnehmer der Vernetzungstreffen aus den verschiedensten sozialen Bereichen

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**

„Burnout-Prävention durch Achtsamkeit“

Seminarleitung: Dr. Michael E. Harrer

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Supervisor
Termin: 17. und 18. Februar 2012

Menschen in helfenden Berufen sind gefährdet, auszubrennen. Burnout kann als Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen verstanden werden. Das Seminar brachte mehr Bewusstheit über äußere und innere Stressoren und eigene Ressourcen. Mit Achtsamkeit „Frühwarnsymptome“ erkennen und in Eigeninitiative präventiv entgegen zu wirken.



„Achtsamkeit im Alltag“

Seminarleitung: Dr. Michael E. Harrer

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut, Supervisor
Termin: 12. und 13. Oktober 2012

Ein Seminar für TeilnehmerInnen des Einführungstrainings zur Burnout-Prävention durch Achtsamkeit um schon Vertrautes aufzufrischen, Neues dazulernen und vor allem daran zu arbeiten, wie Achtsamkeit - nicht nur zur Burnout-Prävention - in den Alltag integriert werden kann: Im Beruf, in der Gruppe, in Beziehungen und vor allem auch, damit ich mich selbst nicht vergesse. **Wege ins Jetzt – erinnern, wiederholen, vertiefen**

„Arbeiten in SHG“- Modul 3

Seminarleitung: Gerlinde Grohotolsky

Pädagogin, Dipl. Erwachsenenbildnerin u. Organisationsentwicklerin, Expertin für Gesundheitsförderung; Termin: 23. und 24.11. 2012

Vertiefen der Inhalte von Modul 1/2, Integration von „Neuen“. Arbeiten und Leiten in SHG benötigt für alle Beteiligten zeitweiliges Innehalten, Reflektieren und eine Standortbestimmung. Die Inhalte und Kenntnisse der Seminare Arbeiten in SHG sollen noch einmal wiederholt und vertieft werden, im Speziellen soll über die Rolle von Kontaktpersonen/LeiterInnen, deren Auftrag, Erfolg und Schwierigkeiten reflektiert werden.

EDV - Grundlagen Teil 2 - WINDOWS 7, WORD 2010, E-MAIL

6 Abende je 3 Stunden = 18 Unterrichtsstunden

Seminarleitung: Mag. Caroline Eder Termine : 02. bis 30. April 2012

Ort: WK Lienz, Amlacher Straße 10, 9900 Lienz

Seminar : „Selbsthilfe "on air"“

Seminarleitung: Dipl. Ing. Christine Brugger

Geschäftsführerin von Radio Osttirol, seit fünf Jahren als Trainerin für Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit tätig. Termin: 11. und 12. Mai 2012

Öffentlichkeitsarbeit ist für die Selbsthilfegruppen-Leiter ein **wichtiges** Instrument, um ihre Gruppen bekannt zu machen. Die regelmässigen Sendungen auf Radio Osttirol geben der Selbsthilfe eine völlig neue Bühne. Hier können viele Betroffene erreicht werden, wenn man die Dramaturgie einer Radio-Sendung beachtet. Das 1 1/2 tägige Seminar soll theoretische Inhalte vermitteln und am zweiten Tag in einer Studio Situation die Gelegenheit zum "off-air-Training" geben.



WEITERBILDUNG für MITARBEITER

Weiterbildungskonzept für Selbsthilfe–UnterstützerInnen

Trainerin Mag. Hermine Mandl

Dieses Weiterbildungsprogramm richtete sich an MitarbeiterInnen in den Selbsthilfe - Unterstützungseinrichtungen und sah 4 Module vor. Nach Absolvierung des Lehrganges wurde vom FGÖ ein Zertifikat über den Besuch des Fortbildungskonzeptes überreicht.

Der Lehrgang konzentrierte sich auf Inhalte, die dem FGÖ im Bereich SH Landschaft wesentlich erscheinen.



Modul 1: „Grundlagen der Gesundheitsförderung und der SH-Unterstützung“

Modul 2: „Managen in der SH-Unterstützung“

Modul 3: „Beraten und Begleiten“

Modul 4: „Sozial- und gesundheitspolitisches Handeln in der SH-Unterstützung“

Die ÖKONOMIE der SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen erbringen eine Vielzahl von Leistungen, die dem Gesundheitssystem beträchtliche direkte und indirekte Kosten ersparen

Der Kernpunkt der Selbsthilfe ist die gegenseitige sachliche, fachliche aber vor allem emotionale Unterstützung Betroffener durch Betroffene. Diese herausragende und kostenlose Leistung sichert durch ständige Motivation und das Bekenntnis zur Eigenverantwortung in vielen Fällen erst den Behandlungserfolg.

Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, dass Patienten besser über ihre Krankheit informiert sind und ein kooperatives Verhalten im Rahmen der Therapie aufweisen. Besonders wichtig ist die Therapietreue bei chronisch Kranken in Bezug auf die Einnahme von Medikamenten, das Befolgen einer Diät oder die Veränderung des Lebensstils. Damit können enorme Kosten in einem von kontinuierlichen Kostenanstiegen geprägten Gesundheitssektor reduziert werden. In Zeiten in denen vermehrt nach einem selbst-

bestimmten Patienten gefordert und das Empowerment des Patienten in den Vordergrund gestellt wird, erfüllen Selbsthilfegruppen eine wesentliche Funktion.

Ökonomische Studie München

Im Rahmen einer Kosten-Nutzen-Analyse zur Selbsthilfeförderung in München wurden die Leistungen der Selbsthilfe untersucht, die sich für die von der Stadt München für Selbsthilfeförderung eingestellten Mittel durch die freiwillige, unentgeltliche Tätigkeit der Mitglieder von Selbsthilfegruppen ergaben. Demnach entstand für jeweils 100 € an Zuschüssen ein Wert von 335 €. Der von der Studie ermittelte volkswirtschaftliche Nutzen, der von damals ca. 2,6 Millionen Bürgerinnen und Bürgern ausging, wurde auf rund 2,250 Milliarden € pro Jahr geschätzt.

Verbesserung der psychosozialen Befindlichkeit	Verbesserung der primärsozialen Netzwerken
Verbesserung der physischen Befindlichkeit	Verminderung des Medikamentenverbrauchs
Allgemeine Kompetenzerweiterung	Verstärkte Inanspruchnahme von Hilfsmittel
Soziale Aktivierung	Sinnvolle Nutzung professioneller Dienste
Verbesserung der Partnerbeziehungen	Verbesserung der Compliance

Positive Wirkungen krankheitsbezogener Selbsthilfegruppen auf die Gesundheit

Wirkungen auf das psychosoziale Wohlbefinden:	Verbesserung:
Verringerung seelischer Belastung	79 %
Größeres Geborgenheitsgefühl	65 %
Weiniger Angst vor Krankheiten	62 %
Weniger Belastung durch Umweltreaktionen	51 %
Weniger Angst, anderen Menschen eine Belastung zu sein	41 %
Entdeckung neuen Lebenssinn	39 %
Wirkung auf das physische Wohlbefinden:	Verbesserung:
Besserung der körperlichen Begleitsymptome der Krankheit	23 %
Besserung der Bewegungseinschränkungen	21 %
Verringerung von Krankheit:	Verbesserung:
Besserung der Hauptsymptome der Krankheit	40 %

Zur Nachvollziehbarkeit und Darstellung aller Buchungen zeichnet die SELBSTHILFE OSTTIROL sämtliche Geschäftsfälle nach den Grundsätzen einer ordnungsgemäßen Buchhaltung in Form einer Einnahmen-/ Ausgabenrechnung mit Computerunterstützung auf. Die Zahlen des folgenden Finanzberichtes 2012 geben Rechenschaft und Transparenz über die Verwendung der Gelder ab. Die SELBSTHILFE OSTTIROL finanziert sich hauptsächlich mit finanziellen Mitteln der öffentlichen Hand und privater Sponsoren. Hauptsubventionsgeber sind der Gemeindeverband 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 die Vizebürgermeister **Meinhard PARGGER** und **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. Referentenhonorare und Raummiete der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen wurden vom Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) übernommen.

JÄHRLICHER FINANZBERICHT DER SELBSTHILFE OSTTIROL

2012

Lienzer Sparkasse Girokonto 01000-01128



EINNAHMEN

Kategorie	2012	2011	% ÄNDERUNG	2-JAHRES-TREND
Durchlaufer	287,45 €	389,02 €	↓ -26%	
Eigenleistung	600,00 €	0,00 €		
Habenzinsen	7,85 €	12,74 €	↓ -38%	
Kostenrückerstattung	700,00 €	290,00 €	↑ 141%	
Selbstkostenanteil	520,00 €	770,00 €	↓ -32%	
Spenden	505,50 €	3 770,00 €	↓ -87%	
Sponsoren	1 020,00 €	3 300,00 €	↓ -69%	
Subventionen	2 000,00 €	0,00 €		
Landesregierung Tirol	12 000,00 €	12 000,00 €	→ 0%	
Stadtgemeinde Lienz	7 500,00 €	8 300,00 €	↓ -10%	
Gemeinde Nußdorf/Debant	700,00 €	700,00 €	→ 0%	
Gesundheit Österreich (FGG)	3 000,00 €	7 000,00 €	↓ -57%	
Tiroler Gebietskrankenkasse	1 000,00 €	0,00 €		
GESAMT:	29 840,80 €	36 531,76 €	↓ -18%	

JÄHRLICHER FINANZBERICHT DER SELBSTHILFE OSTTIROL

2012

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128

SH-Gruppenunterstützung	SH-Mitgliederbetreuung	Öffentlichkeitsarbeit	Raummieten	Subvention SH-Gruppen
7 624,25 €	3 233,90 €	1 369,01 €	1 372,50 €	3 170,00 €
↑ 56%	↓ -12%	↓ -90%	↑ 2189%	Teilbetrag Kategorie SH-Gruppenunterstützung
	Ausflug/Weihnachtsfeier	kein Selbsthilfetag	Selbsthilfe - Treff	

AUSGABEN

Kategorie	2012	2011	% ÄNDERUNG	2-JAHRES-TREND
Aufwandsentschädigung	1 650,00 €	900,00 €	↑ 83%	
Ausstattung	1 040,93 €	791,10 €	↑ 32%	
Bankspesen	166,92 €	167,14 €	↓ 0%	
Betriebskosten	720,00 €	720,00 €	→ 0%	
Büromaterial	1 699,06 €	2 280,71 €	↓ -26%	
Durchlaufer	287,45 €	389,02 €	↓ -26%	
Fortbildung Mitarbeiter	1 095,50 €	75,00 €	↑ 1361%	
Gebühren	22,10 €	22,10 €	→ 0%	
Gehälter	5 267,64 €	5 236,28 €	↑ 1%	
SH-Gruppenunterstützung	7 624,25 €	4 890,61 €	↑ 56%	
Instandhaltung	13,74 €	28,27 €	↓ -51%	
SH-Mitgliederbetreuung	3 233,90 €	3 670,92 €	↓ -12%	
Öffentlichkeitsarbeit	1 369,01 €	14 246,85 €	↓ -90%	
Postgebühren	372,30 €	311,71 €	↑ 19%	
Raummieten	1 372,50 €	59,95 €	↑ 2189%	
Reisekosten	2 393,26 €	2 977,10 €	↓ -20%	
Sozialversicherung	152,23 €	135,61 €	↑ 12%	
Telefonkosten	590,46 €	448,59 €	↑ 32%	
Versicherungen	457,54 €	442,66 €	↑ 3%	
Webkosten	94,00 €	293,00 €	↓ -68%	
GESAMT:	29 622,79 €	38 086,62 €	↓ -22%	

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

In den Ausgaben nicht inkludiert sind:
€ 5.672,50 für Weiterbildung der SHG-Mitglieder, die wurden vom **FGÖ** bezahlt.
 Ca. **€ 29.000,00** Lohnkosten, diese wurden vom **Gemeindeverband Osttirol** übernommen.
 Ca. **€ 6.000,00** für Büromiete, die wurden vom **Gemeindeverband Osttirol** übernommen.

SELBSTHILFE OSTTIROL

Bilanz 2012

Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128

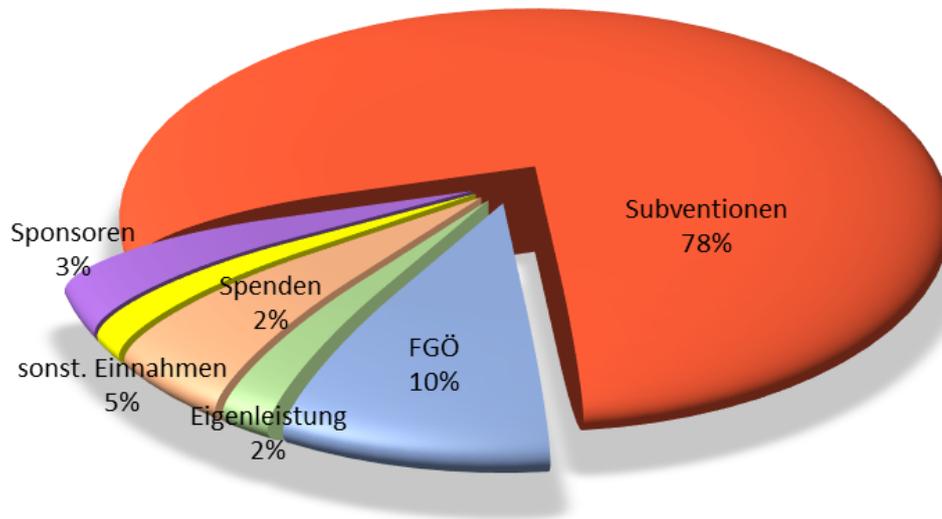
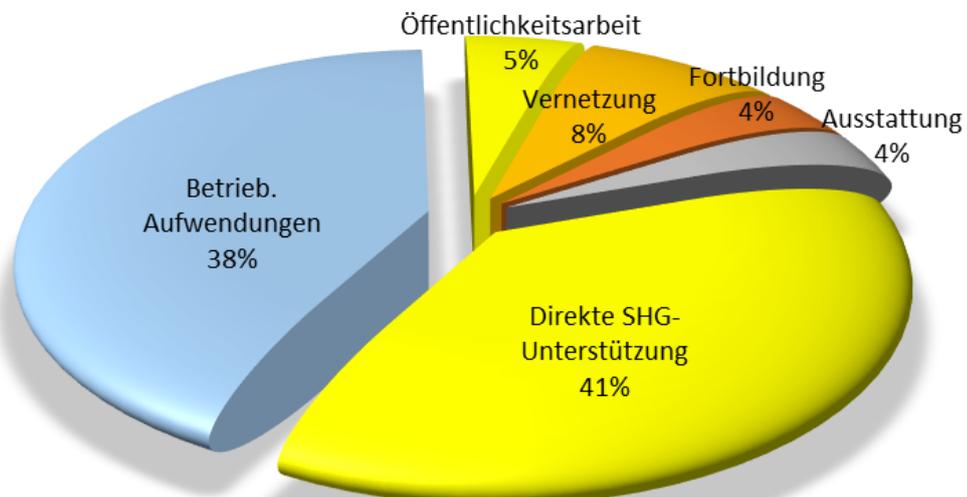
Posten	
Stand per 01.01.2012	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	15,83
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	25,45
Andere	-
Summe Posten	41,28 €
Geschäftsvorgänge	
Einnahmen 2012	29 840,80
Forderungen	-
Summe der Geschäftsvorgänge	29 840,80 €
Andere Posten	
Andere	-
Summe anderer Posten	- €
Summe	29 882,08 €

Posten	
Stand per 31.12.2012	
Lienzer Sparkasse Girokonto 010000-01128	211,87
Kassabuch zum Girokonto 010000-01128	47,42
Andere	-
Summe aktueller Posten	259,29 €
Geschäftsvorgänge	
Ausgaben 2012	29 622,79
Verbindlichkeiten	-
Summe der Geschäftsvorgänge	29 622,79 €
Andere Posten	
	-
Summe anderer Posten	- €
Summe	29 882,08 €

Bilanz - Saldo - €

Unter der Wahrung der Vereinsinteressen, Einhaltung der finanziellen Verpflichtungen, sowie der Verbuchung der offenen Forderungen und Verbindlichkeiten ergibt sich die Übereinstimmung von Aktiv- und Passivseite der Buchführung 2012.

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 des Zweigvereins auf.

Grafische Darstellung der Einnahmen:**Einnahmen 2012****Grafische Darstellung der Ausgaben:****Ausgaben 2012**

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 enormen, positiven Feedback als Reaktion auf diese Veranstaltungen ersichtlich.

Gruppensprechertreffen

Am 06. Februar und am 20. September fanden im Jahr 2012 die Gruppensprechertreffen statt. Diese ermöglichen eine Berichterstattung der Gruppensprecher über die jeweilige Gruppenentwicklung:

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

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

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung der Selbsthilfe Osttirol im Festsaal des Wohn- und Pflegeheimes Lienz, erwies sich als eine beeindruckende Leistungsschau. Unter den vielen Interessierten konnten Obfrau Meier und die Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz zahlreiche Gruppenleiter, Mitglieder und Ehrengäste begrüßen. Die Versammlung zeichnete sich aus durch Transparenz bei den Tätigkeiten der Selbsthilfe und deren Finanzen im Jahr 2011. Beim anschließenden Büffet, gesponsert von der TGKK, war für alle Anwesende noch Raum und Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch.

Benefizgala

Eine große Benefizgala am 24. November im Stadtsaal Lienz krönte das 10-jährige Jubiläum des Zweigvereins Osttirol.



Alle teilnehmenden Musikgruppen und Künstler traten gratis auf und unterstützten damit unsere gute Sache. Nach einem Rückblick der erfolgreichen **10 Jahre Selbsthilfe Osttirol** wurde mit einem bunten musikalischen Programm gefeiert. „Albert's Klangwolke“, „Saxroyal“ sowie die junge Band „Jazz We Can“ konnten wir auf der Bühne willkommen heißen, auf dem Programm stand auch ein Sketch der Theatergruppe Nußdorf-Debant. Mit den zahlreichen Mitgliedern sowie Unterstützern haben auch Elisabeth Blanik, Andreas Köll, Meinhard Pargger und der ehemalige Obmann des Tiroler Dachverbandes, Franz Fuchs mitgefeiert.



Die Wirkung von Selbsthilfe zeigten vor Ort Moser Maria und Janser Paula, vom Verein „Selba“ in einem kurzen und sehr humorvollen Theaterstück.



Ausflug Millstättersee

Eingeladen waren die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen im Bezirk Osttirol. Aufgrund der Barrierefreiheit konnten alle Teilnehmer bei herrlichem Wetter die Schiffsfahrt genießen.

Neben der Selbsthilfeunterstützung zählen auch die **Vernetzungsarbeit der Selbsthilfegruppen** zu den zentralen Aufgaben des Zweigvereins der Osttiroler Selbsthilfe. Menschen mit den verschiedenen Krankheitsbildern lernen sich kennen und erfreuen sich gemeinsam an ihrer verbliebenen Lebensqualität.



Selbsthilfe Kontaktcafé

**Zusammenkommen ist ein Beginn -
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt -
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg -
sagt ein Sprichwort von Henry Ford.**

In diesem Sinne startete die Selbsthilfe Osttirol mit einem neuen Angebot. Das **Kontakt-Café** findet seit September 2012 wöchentlich, immer dienstags **zwischen 9.00 und 11.00 Uhr, im Selbsthilfetreff, Iselweg 5a, statt.**

Es ist ein offener Treffpunkt für alle Selbsthilfe-Aktive und an Selbsthilfe interessierten Bürgern und Bürgerinnen. Man kann dort Erfahrungen austauschen, gute Gespräche führen, Spaß haben oder einfach nur eine gute Tasse Kaffee unter Freunden trinken. Der Zugang ist Barrierefrei. Ziel ist ein Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen untereinander, Austausch neuer Ideen, Gemeinsamkeit erfahren, erster Kontakt von Bürgerinnen und Bürger mit der Selbsthilfe.

Weihnachtsfeier

Am 09. Dezember 2012 wurde zur alljährlichen Weihnachtsfeier heuer in den Gemeindegemeinschaftssaal Nußdorf-Debant geladen. Über 150 Mitglieder und Angehörige folgten der Einladung der Selbsthilfe Osttirol zu einer gemeinsamen, stimmungsvollen Weihnachtsfeier.

Für die musikalische Umrahmung sorgten die **Öbester Manda** die **Kirchenbläser Lienz** und **Lugmayr Andreas** welche mit weihnachtlichen Klängen die Herzen der Besucher erwärmten. Mit ihren besinnlichen sowie **heiteren Texten und Geschichten zauberte Gabriela Gussnig** in der stillsten Zeit des Jahres ein Lächeln auf so manches Gesicht.

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



Prim. Dr. Martin Schmidt, Wolfgang und Christine Rennhofer beim Infoabend in Außervillgraten

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)

25.01.	Radiointerview- Pia Schlichenmair Hand in Hand
27.01.	Gesundheitsregionalkonferenz
02.02.	Infonachmittag - Hören ein wichtiger Sinn-Prim. Dr. Kurt Freudenschuss,
02.02.	Infoveranstaltung Pflege- Matrie
06.02.	Gruppensprechersitzung
16.02.	Infoabend Essstörungen
17./ 18.02.	Seminar: Burn Out Prävention durch Achtsamkeit- Dr. Michael Harrer
23.02.	Vernetzungstreffen der sozialen u. therapeutischen Einrichtungen
23.02.	Infoabend Sternekinder
28.02.	Infoabend - Ernährung einmal anders Dipl. TCM Christine Mairamhof
06.03.	Jahreshauptversammlung Verein Hand in Hand
08.03.	Infoabend: Brustkrebs und Ernährung Referentin: Mag. Ingrid Winkler
12.03.	Vernetzungstreffen Jugendkolumne
13.03.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit in der Krankenpflegeschule
15.03.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit/HAK
18.03.	Vorstellung der Projektarbeit Alkohol Handelsakademie – Lienz
20.03.	Vernetzungssitzung / BKH
20.03.	Infonachmittag Zöliakie und Lactose , Dr. Thonhauser, Dr. Krösselhuber,
21.03.	Pflegeinfo -Sillian
23.03.	„Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden gut geht!“ -Matrie
27.03.	Vortrag: Depression, Angst und Burn Out in Virgen
30.03.	Mitgliederversammlung
03.04.	Pflegeinfoveranstaltung in Prägraten
14.04.	Frühlingsball - Hand in Hand

02.04.	EDV-Kurs der Selbsthilfe
02.05.	Herz für Ohren- Mag. Korber
05.05.	Roll-on Austria – Veranstaltung i
08.05.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit/HAK
10.05.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit/HAK
14.05.	Infoabend : NaMaR - Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von
23.05.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit /
23.05.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit/HAK
24.05.	Infoabend : NaMaR - Auf dem Weg mit älteren Menschen Begleitung von pflegenden Angehörigen
01./ 02.06.	Seminar Selbsthilfe „on air“ – Schloss Lengberg
05.06.	Vorstellung der Selbsthilfearbeit/HAK
16.06.	Ausflug der Selbsthilfe Osttirol
18.06.	Vernetzungstreffen Jugendkolumne
19.06.	Radiointerview Radio Osttirol – Öffentlichkeitssprecher AA Osttirol
21.06.	2. Wiener Selbsthilfekonferenz
22.06.	30. Jahre Anonyme Alkoholiker Lienz
05.07.	Polyneuropathie Infogespräch – Prim. Dr. Großmann
20.09.	2. Gruppensprechersitzung
27.09.	Vernetzungstreffen Kinderplattform
12./ 13.10.	Seminar Harrer/Schloß Lengberg
15.10.	Kloster/Cafe/Bücherei, 14.00 Uhr
17.10.	Radiointerview Radio Osttirol/ Diabetes/Breschan Ferdl
18.10.	Burn-Out Prävention/Prim. Schmidt/ Christl u. Wolfgang Rennhofer
06.11.	Vernetzungssitzung/BKH
20.11.	Burn-Out Prävention/Prim. Schmidt/ Christl u. Wolfgang Rennhofer
21.11.	Diabetiker Infotag -BKH Lienz
23./ 24.11.	Arbeiten in Selbsthilfegruppen Teil III
24.11.	Benefiz/10 Jahre Selbsthilfe Osttirol
09.12.	Weihnachtsfeier/ Debant

VORSCHAU AUF DAS JAHR 2013

- * Fortsetzung der Fortbildungsreihe für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
- * Teilnahme an Gesundheitsveranstaltungen
- * Treffen der Gruppensprecher zum Erfahrungsaustausch
- * Frühjahrsball der Selbsthilfe 05.April
- * Ausflug - Kals Lucknerhaus
- * Vorstandssitzungen
- * Projekte
- * Themenspezifische Vorträge und Veranstaltungen im Bezirk Osttirol
- * 6. Osttiroler Selbsthilfetag
- * Fortsetzung u. Intensivierung der Vernetzungsarbeit Adventsingens
- * Vorträge über Selbsthilfe in Bildungseinrichtungen
- * Intensive Öffentlichkeitsarbeit
- * 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 TIROLER GEBIETSKRANKENKASSE
- der Gesundheit Österreich GmbH
GB „Fonds Gesundes Österreich“
- der STADTGEMEINDE LIENZ
- dem GEMEINDEVERBAND
- dem BKH LIENZ
- der Gemeinde SILLIAN
- der Marktgemeinde MATREI
- der Marktgemeinde NUSSDORF-DEBANT
- der LIENZER SPARKASSE
- den Firmen Sanibed , Fußpflege GABI,
- der MET- Praxis
- der FELBERTAUERN AG
- allen VERNETZUNGS- und KOOPERATIONSPARTNERN
- allen REFERENTEN, die sich im Rahmen der Veranstaltungen unentgeltlich in den Dienst der Sache gestellt haben
- allen GÖNNERN und FÖRDERERN der **SELBSTHILFE OSTTIROL**
- den VERTRETERN und VERTRETERINNEN der MEDIEN

Das AEIOU von Selbsthilfegruppen

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

- A** wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.
- E** wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.
- I** wie Informieren: die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.
- O** wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.
- U** wie Unterhalten: Neben den "fachlichen" Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein "Kaffeehausklatsch" sein sollte.

Impressum:

SELBSTHILFE TIROL –
ZWEIGVEREIN OSTTIROL

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und –
gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
c/o Bezirkskrankenhaus Lienz, 4. Stock/Süd,
A-9900 Lienz, Emanuel von Hibler-Straße 5,
Tel. & Fax: 04852 / 606-290;
Mobil: 0664 / 38 56 606

Email: osttirol@selbsthilfe-tirol.at

Homepage: www.selbsthilfe-tirol.at/osttirol

Bankverbindung: Lienzer Sparkasse AG
Kto. 01000-011286, BLZ 20507

ZVR: 602812356

DVR: 4002510