

## Neues barrierefreies Design der Selbsthilfe Tirol

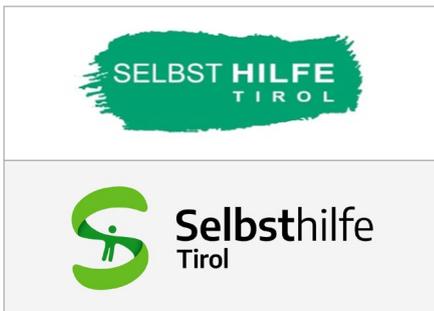


### Barrierefrei - zeitgerecht - frisch

Seit Mai 2018 strahlt der öffentliche Auftritt der Selbsthilfe Tirol in einem neuen Design.

Barrierefrei, zeitgerecht und frisch! Informationen in einfacher Sprache sind für alle klarer und verständlicher.

Unsere Broschüren und das Logo waren weder zeitgerecht noch barrierefrei, daher haben wir unser Erscheinungsbild von Grund auf erneuert.



Beim neuen Logo gibt es nicht nur eine farbliche Anpassung. Im vorherigen Logo war die „Hilfe“ im Vordergrund, nun betonen wir das „Selbst“. Aus einem reinen Schriftlogo wurde eine Wort-Bildmarke: In einem großen „S“ breitet ein Mensch seine Arme aus. Diese Geste zeigt, dass eine Selbsthilfegruppe ermutigt und gleichzeitig Anerkennung und Unterstützung bringt.

Ganz besonders hat uns gefreut, wie viele **eigene Interpretationen**

von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen an uns geschrieben wurden, unter anderem diese:

„Das Logo wird beherrscht von einem großen S, dem Anfangsbuchstaben der Selbsthilfe. Seine Farbe ist grün, ein Hinweis auf die Hoffnung, welche die Selbsthilfe allen von Krankheit Betroffenen geben will. Sieht man genau hin, und dazu will das Logo bewusst herausfordern, ist in das große S ein kleiner Mensch gebettet. Er breitet die Arme aus, ein Zeichen seiner Hilfsbedürftigkeit. Er geht jedoch, leicht hervorgehoben durch eine andere Farbgebung, nicht im großen S auf, sondern er fühlt sich in ihm geborgen. Die Gemeinschaft Gleichbetroffener gibt also Halt und verleiht die Kraft, auch einem schweren Schicksal standzuhalten.“

– Hans Rezac

### Neuer Internetauftritt

Für rund eine Million Menschen in Österreich stellen Texte in Alltagssprache eine Hürde dar. Sie benötigen eine leichtere Sprache. Dies betrifft nicht nur Menschen mit Beeinträchtigungen oder Menschen mit Lernschwierigkeiten, sondern auch Menschen mit Migrationshintergrund. Aus diesem Grund gibt es auf der neu gestalteten Website eine Seite in Leichter Sprache: Dort findet man kurz und übersichtlich das Angebot der Selbsthilfe Tirol sowie die Kontaktmöglichkeiten.

Ein Video in Gebärdensprache übersetzt genau diesen Text zusätzlich für Menschen mit Hörbeeinträchtigung.

Wer zum besseren Lesen einen Kontrast braucht, kann dies ebenfalls in den Einstellungen rechts auswählen.



### Eine leichtere Lesbarkeit führt zu einer besseren Verständlichkeit!

Neu sind der Veranstaltungskalender und die Seite für die Fortbildungen der Selbsthilfe-Gruppensprecher. Es ist nun möglich, direkt über die Webseite das gewünschte Seminar zu buchen. Unter „Aktuelles“ finden Sie in Zukunft Berichte zu verschiedenen Veranstaltungen und Ereignissen.

Überarbeitet wurden auch alle Broschüren. Das ehemalige Mitgliederverzeichnis haben wir durch eine allgemeine Informationsbroschüre ersetzt. Informationen über die Selbsthilfegruppen, wie Ort und Datum der Treffen, findet man ab sofort nur noch online im Gruppenverzeichnis. Das Online Verzeichnis wird von uns befüllt, dadurch sind die Daten immer auf dem neuesten Stand.

Das Projekt wurde gefördert vom Land Tirol, dem Hauptverband der Sozialversicherungen und der Stadt Innsbruck. Vielen Dank an die Fördergeber für Ihr Vertrauen!

Text: Barbara Vantsch, BSC  
Geschäftsstellenleiterin



Vorstand, Ehrengäste und MitarbeiterInnen der Selbsthilfe Tirol bei der Mitgliederversammlung 2018

## Neuwahlen des Vorstandes im Februar 2018

Die jährliche Mitgliederversammlung des Dachverbands **Selbsthilfe Tirol** fand am 23. Februar 2018 in den Räumlichkeiten der Tiroler Gebietskrankenkasse statt. Präsidentin Maria Grander eröffnete die Veranstaltung. Zahlreiche Ehrengäste, unter anderem Landesrat Bernhard Tilg und die Bürgermeisterin der Stadt Innsbruck, Christine Oppitz-Plörer, betonten in ihren Grußworten wie wichtig die

Arbeit der **Selbsthilfe Tirol** für die Betroffenen und Angehörigen in Tirol ist. Nicht nur das große Bemühen, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen, auch die gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Partnern im Sozial- und Gesundheitswesen wurden hervorgehoben. Im Mittelpunkt stand dieses Jahr die **Neuwahl des Vorstandes und der Rechnungsprüfer**. Sechs neue

Vorstandsmitglieder bereichern in Zukunft mit ihrem Erfahrungsschatz die Arbeit in der Selbsthilfe. Maria Grander und Barbara Vantsch bedankten sich bei allen Mitgliedern, Fördergebern und Partnern der **Selbsthilfe Tirol** für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit - ganz besonders für das große Engagement der Gruppensprecherinnen und Gruppensprecher.

### Der Vorstand 2018

<b>Präsidentin</b>	Maria Grander	Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege
<b>Präsidentin-Stellv.</b>	Mag.a Julia Fischer	Doktorandin Universität Innsbruck / Erasmus Universität Rotterdam
<b>Kassiererin</b>	Veronika Reimair	Verein Adipositas Selbsthilfegruppen
<b>Kassiererin-Stellv.</b>	Manuela Corinna Steinkellner	Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung - Selbsthilfegruppe Tirol
<b>Schriftführer</b>	RR Herwig Pöhl	ÖSIS – Österr. Selbsthilfe Initiative Stottern
<b>Schriftführer-Stellv.</b>	Mag.a Ingrid Winkler	Therapiebegleitende Patientenbesuche – Cerinos
<b>Erweiterter Vorstand</b>	Elisabeth Erharter	Dipl. Sozialarbeiterin
	Mag.a Manuela Juen	Spina Bifida & Hydrozephalus Österreich – ARGE Tirol
	Martina Karrer	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
	Elmar Kennerth	Tiroler Gesellschaft für Bipolare Störungen (TGBS)
	Hanna Reder	Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung - Selbsthilfegruppe Tirol
<b>Nominierte Vertreterin</b>	Anja Monitzer	Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol

## Regionale Netzwerktreffen

### 12.03. Netzwerktreffen in Landeck, Sozial- und Gesundheitssprengel Landeck

Rund 20 Gruppensprecher, acht Partner aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und die Präsidentin des Dachverbands, **Maria Grander**, waren der Einladung zum Netzwerktreffen nach Landeck gefolgt. Nach der Begrüßung durch Geschäftsstellenleiterin **Barbara Vantsch** und ihrer Präsentation „Was ist Selbsthilfe“ stellte **Gerhard Hörhager** die Arbeit der Selbsthilfegruppe „Osteoporose“ und das Krankheitsbild vor.

Jedes Kind braucht Liebe, Geborgenheit und die Nähe seiner Eltern und anderer Bezugspersonen. Was kann man aber tun, wenn ein Kind plötzlich

krank wird, ins Krankenhaus muss und die Eltern berufstätig sind? Antworten dazu gab **Martha Salchner** vom Verein KIB children care. Ziel von KIB ist es, konkrete Hilfe zu geben und Eltern bei einem Krankenhausaufenthalt oder bei der Betreuung zuhause zu unterstützen. Damit die seelische Gesundheit des Kindes auch in dieser Zeit Geborgenheit erfährt.

**Matthias Rogen** stellte in einem anschaulichen Vortrag das Case-Management der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) vor. Dieses kostenlose Betreuungskonzept unterstützt Menschen in schwierigen Lebenssituationen, zeigt ihnen Wege auf und hilft bei der Lösung von Problemen.

### 13.03. Netzwerktreffen in Ebbs, Sozial- und Gesundheitssprengel Untere Schranne

Auch am nächsten Tag in Ebbs waren 16 Vertreter von Selbsthilfegruppen und fünf Partner aus dem Sozial- und Gesundheitswesen anwesend. Nach einer ausführlichen Kennenlern-Runde stellte sich Frau **Barbara Danninger** vom Bezirkskrankenhaus Kufstein vor. Frau Danninger ist dort seit Herbst 2017 die Selbsthilfe-Beauftragte. Das ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ und somit auch zu mehr Patientenfreundlichkeit. Gruppensprecher aus dem Unterland können sich nun an Frau Danninger wenden. Ein Austausch mit den Selbsthilfegruppen findet am 9. November 2018 im Bezirkskrankenhaus Kufstein statt. Details dazu folgen nach der Sommerpause.

**Gerhard Hörhager**, Selbsthilfegruppe Osteoporose und **Marianne Hoflehner**, Polyneuropathie bei Diabetes, stellten ihre Gruppen vor.

Vielen Dank an die Sozialsprengel in Landeck und Ebbs für die kostenlosen Räume und die herzliche Gastfreundschaft!



Matthias Rogen, Martha Salchner und Gerhard Hörhager beim Treffen in Landeck

## Frühlingsausflug der Selbsthilfegruppen

Rund 30 Mitglieder sind unserer Einladung zum Frühlingsausflug gefolgt. Mit dem Bus machten wir uns bei frühlingshaften Temperaturen auf den Weg in die Kristallwelten Wattens. Vor Ort lockte die Ausstellung mit funkeln den Kristallen und spektakulären Farben. Mit wunderbaren Eindrücken und Bildern ließen wir den Nachmittag im Café „Daniels“ bei Kaffee und Kuchen gemütlich ausklingen.



Frühlingsausflug in die Swarovski Kristallwelten

## Tag der Selbsthilfe

Selbsthilfe wirkt: mit allen Sinnen - in allen Lebenslagen - für jeden Einzelnen. Unter diesem Motto fand am 3. Mai 2018 der „Tag der Selbsthilfe“ statt. Zudem gab es einen besonderen Grund zum Feiern - der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** wurde 25 Jahre alt! Das Landhaus Tirol in Innsbruck bot den würdigen Rahmen für diese besondere Veranstaltung.

Präsidentin Maria Grander, Landesrat Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg, Bürgermeisterin Mag. Christine Oppitz-Plörer und der Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse, Dr. Arno Melitopulos, eröffneten die Veranstaltung. Sie alle wiesen darauf hin, wie wichtig der soziale Zusammenhalt in der Tiroler Bevölkerung ist und lobten die **Selbsthilfe Tirol** für ihren Einsatz.

Kabarettist und Moderator **Markus Linder** begleitete durch ein abwechslungsreiches Programm, bei dem den Besuchern viel geboten wurde.

### Sinn-volles Erleben

Gerne nahmen die Gäste das Angebot an, ihre Sinne zu testen: Sie genossen die Verkostung von verschiedenen Ölen, machten einen Sehtest, überprüften ihr Gleichgewicht oder besuchten die Hörwerkstatt. Sie ließen ihre Lungenfunktion und den Blutzucker messen und erhielten wertvolle Ernährungstipps von Expertinnen.



„Maßgeschneiderte“ Lieder für die Selbsthilfe von Markus Linder



Besucherinnen der Sinnesstraße

Mitglieder von rund 30 Selbsthilfegruppen informierten die interessierten Besucher über ihren Umgang mit verschiedenen Erkrankungen.

### Abwechslungsreiches Vortragsprogramm

Über den Tag verteilt fanden verschiedene Vorträge statt. **Facharzt Dr. Christian Kotyrba** stellte die **Selbsthypnose** vor. Er zeigte auf, wie man mithilfe von Selbsthypnose gut mit Stress umgehen kann: Durch ein verbessertes Selbstwertgefühl lassen sich gesetzte Ziele gut erreichen und herausfordernde Situationen ruhig und überlegt bewältigen.

Der Herausforderung **Studium mit chronischer Erkrankung** widmete sich **Dr. Elisabeth Rieder** in ihrem Vortrag. Sie ist selbst Betroffene, Vorsitzende des Behindertenbeirats der Stadt Innsbruck und Behindertenbeauftragte für die Studierenden an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck. Anhand von ausgewählten Beispielen zeigte sie auf, wie ein Studium mit chronischer Erkrankung organisiert, umgesetzt und gestaltet werden kann.

Der Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie der Medizinischen Universität Innsbruck, **Prof. Dr. Dr. Christian Schubert**, gab in seinem Vortrag Einblicke, **wie die Psyche körpereigene Abwehrkräfte beeinflussen kann**. Man geht heute davon aus, dass sämtliche Systeme des Körpers (unter anderem Nerven-, Immun-, Hormonsystem) nicht nur untereinander, sondern auch mit der Umwelt verbunden sind. Dieses Zusammenspiel entscheidet, ob ein Mensch gesund bleibt oder krank wird, sich unternehmungslustig oder erschöpft fühlt, langsam oder schnell altert. Daher ist ein Umdenken in der medizinischen Forschung wichtig.

Das **Cystische Fibrose-Zentrum (CF-Zentrum)** an der **Medizinischen Universität Innsbruck**, unter der Leitung von **Prof. Dr. Helmut Ellemunter**, ist seit Jahren Referenzzentrum in Westösterreich. Ein Referenzzentrum muss ein besonderes Fachwissen auf einem bestimmten Gebiet nachweisen. Dank der ständigen Betreuung durch Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal und Psychotherapeuten wurde im Laufe

der Jahre die Qualität der Versorgung für die Betroffenen erhöht. Das zeigt sich an besseren Lebensbedingungen der Patienten auch im internationalen Vergleich. Das CF-Zentrum ist heute ein Vorzeigebispiel für Patientenbeteiligung. Die Grundlage dafür ist die 30-jährige Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfeverein CF-TEAM Tirol und Vorarlberg. TEAM steht für Tiroler und Vorarlberger Eltern - Arbeit Mukoviszidose. Im Juni verlieh die **Selbsthilfe Tirol** dem Zentrum das Gütesiegel „**Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**“ - siehe Beitrag Seite 6.

Hörgeräte wirken bis zu einem gewissen Grad an Schwerhörigkeit gut. Manche Menschen hören allerdings schon zu schlecht oder können Hörgeräte aus medizinischen Gründen nicht tragen. **Was tun, wenn Hörgeräte nicht mehr helfen?** Mit dieser Frage lud **Ewald Thurner** von MED-EL zum Erfahrungsaustausch mit Betroffenen ein.

### Selbsthilfe in neuem Design

Beim anschließenden Festakt präsentierte **Geschäftsstellenleiterin Barbara Vantsch** das neue Erscheinungsbild der **Selbsthilfe Tirol**. In einer einfachen und klaren Sprache werden künftig alle Folder und Broschüren der **Selbsthilfe Tirol** gestaltet, ebenso wie die neue Website. Damit setzt der Dachverband auf Barrierefreiheit und bessere Verständlichkeit. Zudem wurde das neue Logo der **Selbsthilfe Tirol** vorgestellt.



Geruchstest von avomed



Beratung Sozialministeriumservice



Prof. Christian Schubert



Ehrenschutz (v.l.): Bgm. Christine Oppitz-Plörer, LR Gabriele Fischer, Maria Grander, LR Bernhard Tilg, Dir. Arno Melitopulos (TGKK)

**Präsidentin Maria Grander** betonte in ihrer Festrede die positive Entwicklung der **Selbsthilfe Tirol** seit der Gründung vor 25 Jahren. An der Gründungsversammlung nahmen Vertreter von 24 Selbsthilfegruppen teil. Ziel war und ist es, die Betroffenen in ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu unterstützen und an einer positiven Entwicklung im Sozial- und Gesundheitswesen mitzuwirken. Heute ist die **Selbsthilfe Tirol** das Dach für 160 Selbsthilfegruppen in Tirol.

Maria Grander bedankte sich bei allen Beteiligten für den erfolgreichen Tag und lud die Gäste noch zu einem Umtrunk ein. Damit fand ein gelungener Tag der **Selbsthilfe** seinen Abschluss.



Festrede Maria Grander



Hörtest im Audioversum-Hörmobil



Großes Interesse bei den Vorträgen



Beratung der TGKK

## Gelungenes Gruppensprechertreffen

Am 25. Mai trafen sich rund 30 Gruppensprecher im Dachverband **Selbsthilfe Tirol** zum Austausch. Als Referentin konnte diesmal Frau Mag. Angelika Alp-Hoskowitz vom Sozialministeriumservice gewonnen werden. Im Vortrag stellte die Leiterin der Landesstelle Tirol das Leistungsangebot des Sozialministeriums vor und beantwortete die vielen Fragen der Teilnehmer. Da der Vortrag auf so großes Interesse gestoßen ist, wird Frau Alp-Hoskowitz beim nächsten Gruppensprecher-Treffen im Herbst wieder für Fragen zur Verfügung stehen. Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.



Vortrag Mag. Alp-Hoskowitz, Sozialministeriumservice

## Verleihung des Zertifikats „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“



Die **Selbsthilfe Tirol** hat am 19. Juni 2018 das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ an das Cystische Fibrose-Zentrum Innsbruck (CF-Zentrum) im Rahmen einer Feier verliehen. Gesundheitslandesrat Dr. Bernhard Tilg und Vizebürgermeister Franz X. Gruber gratulierten der Ärztlichen Direktorin des Landeskrankenhauses Innsbruck, Dr. Alexandra Kofler, und dem CF-Zentrum zur Auszeichnung.

Das CF-Zentrum, unter der Leitung von Prof. Dr. Helmut Ellemunter, steht seit 33 Jahren in intensivem Austausch mit dem Selbsthilfeverein CF-TEAM Tirol und Vorarlberg.

„Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe macht das CF-Zentrum zur Erfolgsgeschichte!“  
– Prof. Dr. Helmut Ellemunter

Maria Theresia Kiederer, Obfrau des Selbsthilfevereins, hat sich jahrzeh-

ntelang, mit sehr großem persönlichen Einsatz um die Entwicklung des Zentrums bemüht. Sie freut sich, dass immer mehr betroffene Kinder das Erwachsenenalter erreichen. Dadurch ergeben sich neue Herausforderungen, wie zum Beispiel der Einstieg ins Berufsleben.

„Als Mutter, nicht nur als Obfrau, bin ich stolz, dass wir in Tirol diese europaweit –einzigartige Einrichtung haben.“

– Maria Theresia Kiederer

Das CF-Zentrum hat die erforderlichen Voraussetzungen, die durch ein externes Team überprüft wurden, vollständig erfüllt. Dieses Team setzt sich zusammen aus:

- Vertretern des Dachverbands **Selbsthilfe Tirol**
- Vertretern der Selbsthilfegruppen
- Professor Dr. Siegfried Walch von der Fachhochschule Management Center Innsbruck

„Das CF-Zentrum ist die erste ausgezeichnete Abteilung der tiroler Kliniken und ein Vorzeigebispiel in Sachen gelebte Patientenbeteiligung in Tirol und über die Grenzen hinaus. **Selbsthilfe wirkt!**“

– Maria Grandner, Präsidentin **Selbsthilfe Tirol**

### Selbsthilfe als wichtige Ergänzung

Für Gesundheitslandesrat Dr. Bernhard Tilg stellt die Selbsthilfe seit Jahren eine wichtige Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem dar. Sie stärkt die Arbeit der Betroffenen in Tirol und spielt eine große Rolle im sozialen Gefüge.

Professor Dr. Helmut Ellemunter bedankt sich bei Maria Theresia Kiederer für die aktive Mitarbeit und den Rückhalt durch das CF-Team. Der Verein hat das Zentrum über die Jahre auch finanziell unterstützt und steht bei Einzelschicksalen den Betroffenen zur Seite.

## Erfahrungen teilen - Stärke gewinnen

### 40 Jahre gelebte Selbsthilfe von Angehörigen psychisch Erkrankter

Von 4. bis 5. Mai fand im Bildungshaus St. Virgil die diesjährige Angehörigentagung der HPE statt. Dabei ging es zum einen um konkrete Selbsthilfe innerhalb von Selbsthilfegruppen, zum anderen um Selbsthilfe in bedrohlichen Krisensituationen mit Hilfe von Deeskalationsmaßnahmen.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Schon bei der Begrüßung des Vorsitzenden von HPE Österreich, Mag. Norbert Erlacher, wurde eine Erfahrung angesprochen, die fast alle Angehörigen eines psychisch Erkrankten machen: Große Hilflosigkeit. Was liegt da näher, als sich selbst Hilfe in Form einer Selbsthilfegruppe zu organisieren: Zum Einstieg erzählten drei Moderatorinnen von Selbsthilfegruppen dazu ihre Geschichten als

### Cystische Fibrose (Mukoviszidose)

Bei Cystischer Fibrose (CF) handelt es sich um eine vererbte Stoffwechselerkrankung, bei der Wasser- und Salzhaushalt der Schleimhäute gestört sind. Betroffen ist in erster Linie die Lunge. Im Säuglingsalter kommt es häufig zu Infekten der unteren Luftwege, Husten, schlechtem Gedeihen und salzigem Schweiß. Seit 1992 werden alle Neugeborenen mittels Blutuntersuchung auf das Vorliegen von Cystischer Fibrose untersucht. CF ist die häufigste Erbkrankheit in unserer Bevölkerung. Jeder 20. Mensch ist Träger des defekten Gens, ohne selbst zu erkranken. Tragen beide Eltern das Gen in sich, liegt das Risiko ein Kind mit CF zu bekommen, bei 25 Prozent.

### Was ist ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus?

In einem „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ (SFK) wird die Überzeugung gelebt, dass von einem regelmäßigen Austausch zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus nicht nur beide Partner, sondern vor allem Betroffene, Patienten und deren Angehörige profitieren. Das SFK bezieht das Erfahrungswissen der Selbsthilfe in die Behandlung und Pflege mit ein. Die **Selbsthilfe Tirol** bietet Gesundheitseinrichtungen die Möglichkeit, sich als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zertifizieren zu lassen. Alle drei Jahre überprüft die **Selbsthilfe Tirol** die Einhaltung der Kriterien. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-tirol.at/projekte](http://www.selbsthilfe-tirol.at/projekte)

Angehörige und als HPE „Anfängerinnen“. Obwohl die Erfahrungen unterschiedlich sind, waren sie sich in einem einig: In einer Selbsthilfegruppe kann man seine Geschichte in einem geschützten Umfeld erzählen und wird von den anderen sofort



Mag. Norbert Erlacher, Vorsitzender HPE Österreich

verstanden. Man lernt Theoretisches und Praktisches über die Erkrankung und darüber, welche Erfahrungen Andere in ähnlichen Situationen gemacht haben. Einer der wichtigsten Punkte ist jedoch, dass man lernt, auf sich selbst zu achten.

### Experten aus Erfahrung

Dipl. Psych. Jürgen Matzat von der Universität Gießen, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, erzählte interessante Fakten zur Entwicklung der Selbsthilfe bis hin zu ihrer heutigen sozialpolitischen Bedeutung. Die Geschichte der Selbsthilfe hat 1953 mit den „Anonymen Alkoholikern“ begonnen. Selbsthilfe entstand in den hoch entwickelten Ländern, und zwar parallel zu den spektakulären technologischen Entwicklungen der Medizin. Diese kann zwar Erkrankungen heilen, stößt aber bei chronischen Leiden oft an ihre Grenzen. Mittlerweile ist Selbsthilfe zu einer Marke geworden.

Text: Mag. Norbert Erlacher (gekürzter Bericht)



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

## Berichte aus den Gruppen

### Fünf Jahre Selbsthilfegruppe Chronische Polyarthritits – Oberland

Ja, die Zeit vergeht wirklich schnell. Es sind jetzt bereits fünf Jahre, seitdem die SHG Chronische Polyarthritits – Oberland in Silz im Tiroler Oberinntal gegründet wurde.

Beim Februartreffen wurde dieser Anlass natürlich gefeiert und Gruppensprecherin Andrea Bachnetzer blickte zurück auf fünf Jahre SHG, die meisten der Teilnehmer sind seit Beginn dabei. Vorträge bzw.

Infoabende bezüglich Ergotherapie, Atempädagogik, Rheuma und Psyche, Jin Shin Jyutsu-Heilströmen, Sturzprophylaxe, Lachen tut gut, Kochabende etc. bis hin zur Durchführung der von der ÖGR verliehenen Patientenpreise 2015, 2017 mit den Themen „Mit bewusster Ernährung und positivem Umgang mit Stress neue Lebensqualität (trotz Rheuma!) gewinnen“ und „Schmerzbewältigung im EinKLANG mit NATUR und FARBE“ sowie auch Physiotherapie brachte die Betroffenen wieder ein

Stück weiter in der Bewältigung ihrer Rheumaerkrankung und somit auch in der Bemühung, eine gute Lebensqualität zu haben.

Nicht zu vergessen sind die jährlichen Ausflüge und Adventfeiern, bei denen die Partner dabei sind. Diese Ereignisse tragen zur Harmonie und zum gegenseitigen Verständnis in der Gruppe bei.

Alles in allem ein sehr positives und guttuendes Miteinander.

Text und Bilder: Andrea Bachnetzer



Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Chronische Polyarthritits Oberland



### Patientenrecht am 7. April

Dr. Maria-Luise Plank, selbständige Rechtsanwältin aus Wien, Expertin für Patientenrecht, Medizin- und Arzneimittelrecht, hat den Zuhörern einen Überblick über die wichtigsten Patientenrechte gegeben. Anschließend gab es ausreichend Zeit für Fragen aus den Selbsthilfegruppen.

Manuela Steinkellner von der ÖMCCV hat diesen Vortrag organisiert und alle Selbsthilfegruppen eingeladen, daran teilzunehmen.



### Gesundes Schuhwerk am 5. April

Wie wichtig gesundes Schuhwerk für Polyneuropathie-Betroffene ist, bekräftigte Adi Staudinger in seinem Vortrag.

### Schmerzsymptomatik der Muskulatur am 24. Mai

Der staatlich geprüfte Heilmasseur Burkhard Linser erklärte in seinem Vortrag, welche Schmerzen Muskeln verursachen können und beantwortete Fragen rund um das Thema Muskelschmerz.

Marianne Hoflehner von der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie organisierte diese zwei Vorträge und hat alle Selbsthilfegruppen eingeladen, daran teilzunehmen.

## Alles LILA

Weithin sichtbar setzte die ÖMCCV TIROL am 19. Mai anlässlich des Welt-CED-Tages ein Zeichen, indem an diesem Tag die Sprungschanze am Bergisel in Innsbruck in der Farbe LILA beleuchtet wurde.

ÖMCCV steht für Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung. Unter dem Motto „Wir tragen LILA. Wir malen LILA. Wir leuchten LILA.“ luden wir zu einem bunten und informativen Tag am Bergisel ein. Die Farbe LILA als Solidaritätszeichen für CED (Chronisch entzündliche Darmerkrankungen) zog sich durch das ganze Programm. So wurden alle Besucher gebeten, an diesem Tag die Farbe LILA in ihrer Kleidung zu tragen.

### Startschuss mit Schwung

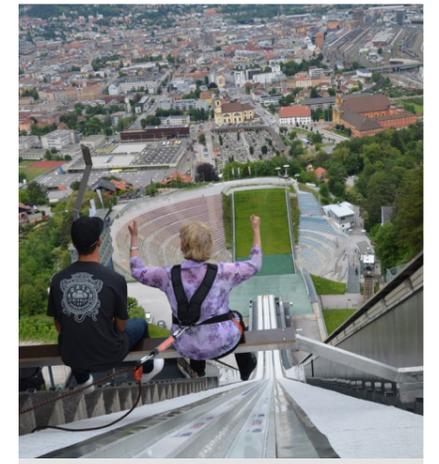
Pünktlich um 12 Uhr, beim Eintreffen der Besucher, absolvierte Skispringer Martin Nagiller seine ersten Sprünge von der Schanze. Die Besucher konnten seine Sprünge von der Auffahrt aus beobachten, ganz Mutige schauten vom Zitterbalken aus zu.

Zudem fanden verschiedene Workshops zu den Themen Musikalische Selbsterfahrung mit verschiedenen Instrumenten, Malen, ein Gesundheitsquiz und eine Verkostung von Ölen, selbstgebackenem Brot,

Vitamindrinks, Käse und vielem mehr statt. Am schönsten fanden viele die Verwöhn-Ecke, in der man Entspannung und innere Ruhe erlangen konnte. Zwei ausgebildete Masseurinnen verwöhnten die Besucher mit Shiatsu Behandlungen - eine angenehme Art, um sich auf die Vorträge vorbereiten zu können. An verschiedenen Ständen konnten sich die Besucherinnen und Besucher informieren. Vor Ort waren: ÖMCCV, ÖVMB, ÖRL, Fibromyalgie, Kraft für Leben sowie die Selbsthilfe Tirol.

### Vielfältiges Programm

Kurz nach 14:00 Uhr begrüßte die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol, Maria Grander, die Anwesenden und informierte zum Thema Selbsthilfe und wie diese wirkt. Univ. Prof. Dr. Robert Koch von der Univ. Klinik Innsbruck klärte uns über die neuesten Forschungsergebnisse bezüglich CED und sämtliche Nebenkrankungen, die einen CED-Patienten betreffen können, auf. Zudem stellte er die CED/Rheuma-Ambulanz an der Universitätsklinik Innsbruck vor. Mag. Ingrid Winkler präsentierte uns im Anschluss mit Leichtigkeit und Freude das Thema Musikalische Selbsterfahrung. Nach einer kurzen Pause gab es den Ernährungsvortrag von Nelly Teix, unserer Jugendberaterin. Als selbst Betroffene berichtete



Was für eine Aussicht!

sie uns von ihren Erfahrungen mit verschiedenen Diäten.

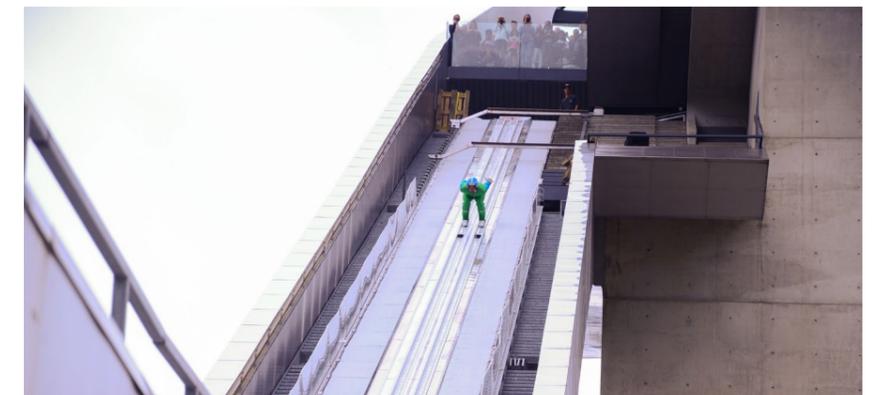
Wie man bis ins hohe Alter fit bleiben und was man selbst dazu beitragen kann, beleuchtete Ricarda Helfricht, BSc in ihrem Vortrag.

Anschließend durften wir unsere Besucher in das SKY-Restaurant direkt im Sprungturm der Bergiselschanze zu gemeinsamen Gesprächen und regen Austausch einladen. Ein besonderes Service konnten wir mit unserem ärztlichen Beirat Prof. Dr. Müller, Direktor der Kinderklinik Innsbruck, bieten. Er stand für alle Fragen rund um CED zur Verfügung. An alle ein großes Dankeschön für die Mitarbeit an diesem Tag!

Text und Bilder: Manco Steinkellner



Zahlreiche Besucher hörten die Vorträge



Skispringer auf der Bergisel Sprungschanze

## Kommende Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
<b>Do, 06.09.2018</b> 13:00-17:00 Uhr	<b>Seminar</b> Kassenführung leicht gemacht Referentin: Barbara Vantsch, BSc	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
<b>Herbst 2018</b>	Regionale Netzwerktreffen	Ebbs und Landeck
<b>Fr, 05.10.2018</b> 09:00-17:30	<b>Seminar</b> Abschied und Neuanfang in Selbsthilfegruppen Referentin: Theresa Keidel, Selbsthilfekoordination Bayern	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
<b>Fr, 12.10.2018</b> 14:30-18:00	Drittes Gruppensprechertreffen	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
<b>Fr, 09.11.2018</b>	Selbsthilfetag Kufstein	Bezirks-Krankenhaus Kufstein
<b>16.-18.11.2018</b>	SenAktiv	Messe Innsbruck
<b>01.-08.12.2018</b>	Stand der Selbsthilfegruppen beim Christkindlmarkt	Innsbruck, Altstadt, bei der Ottoburg

Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Gesundheit Österreich  
GmbH



Fonds Gesundes  
Österreich

Das Büro der **Selbsthilfe** Tirol ist vom 13. bis 26. August 2018 geschlossen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und sozialen Netzwerkpartnern einen erholsamen Sommer!

## Impressum

**Medieninhaber/Herausgeber:** Selbsthilfe Tirol  
Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen  
im Gesundheits- und Sozialbereich  
**ZVR:** 2424993069

**Anschrift:** Innrain 43, 6020 Innsbruck  
**Tel:** 0512 57 71 98  
**E-Mail:** dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
**Web:** <https://www.selbsthilfe-tirol.at>

**Redaktionsteam:** Barbara Vantsch, Heidi Kostenzer, Brigitte Mölschl (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

**Bilder:** Selbsthilfe Tirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

**Layout:** Twosign GesbR; **Druck:** Selbsthilfe Tirol

**Hinweis:** Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache, auch als Gendering bekannt. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Form eines Wortes. Zum Beispiel verwenden wir das Wort „Patient“. Wir meinen damit aber natürlich Männer und Frauen.

Angaben und Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden; jede Haftung ist ausgeschlossen.

