



**Selbsthilfe**  
Tirol

**30**

**Jahre**  
**Selbsthilfe Tirol**

**Jubiläumsausgabe**  
**Jahresbericht 2022**



## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

Dachverband **Selbsthilfe Tirol**, Innrain 43/Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

**Redaktion:** Brigitte Elsässer, Maria Pflanzner-Stockl, Barbara Vantsch BSc

**Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet:** Pixabay, Unsplash, Rawpixel (Titelbild), Google Maps, **Selbsthilfe Tirol**

Damit jeder unseren Jahresbericht besser lesen kann, verzichten wir auf die sogenannte geschlechtergerechte Sprache. Das bedeutet: Wir verwenden in unseren Texten bei Bezeichnungen für Personen und Berufe nur eine Form. Natürlich meinen wir damit immer alle Geschlechter.

## Vereinszweck

Der Dachverband betätigt sich ausschließlich und unmittelbar für den gemeinnützigen Zweck. Zusammen mit den Zweigvereinen bezweckt er die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Tiroler Selbsthilfevereinen und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die gebündelte Vertretung der gemeinsamen Interessen (§ 2, Abs. 2.1 der Statuten).

# Grüßworte

---

© Die Fotografen



## Grüßworte 30 Jahre **Selbsthilfe Tirol**

Gemeinsam statt einsam: In Selbsthilfegruppen finden Menschen zusammen, die entweder selbst von Krankheit, psychischen oder sozialen Problemen betroffen oder Angehörige von Betroffenen sind.

Hier finden sie Empathie und Mitgefühl, können sich austauschen und einander unterstützen, zuhören und gehört werden.

Seit 30 Jahren vereint die **Selbsthilfe Tirol** diese Gruppen unter einem Dach, unterstützt bei der Organisation und Durchführung und leistet dadurch einen überaus wertvollen Beitrag im Gesundheits- und Sozialwesen Tirols.

Ihre Aufgaben reichen von der Beratung von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, über die Information zu Förderungen bis hin zur Vertretung gemeinsamer Anliegen in der Öffentlichkeit.

Mein großer Dank gilt dem ehrenamtlich tätigen Vorstand sowie dem Team, welches das Herz der **Selbsthilfe Tirol** ausmacht.

Ich gratuliere zum **30-jährigen Jubiläum** und wünsche für die Zukunft weiterhin viel Erfolg.

**MMagª Dr.ª Cornelia Hagele**

Gesundheitslandesrätin von Tirol



## Vorwort von Bürgermeister Georg Willi zur Jubiläumsbroschüre des Jahresberichts 30 Jahre Selbsthilfe Tirol 2023

### Oft braucht es nur einen kleinen Impuls...

...eine hilfreich ausgestreckte Hand, ein verständnisvolles Lächeln, ein offenes Ohr, ein paar ermutigende Worte, um jemandem wieder auf die Beine zu helfen. Das ist letztlich der Grundgedanke, der hinter der Idee

zur Hilfe zur Selbsthilfe steht: Betroffene, Menschen in Krisensituationen und ihre Angehörigen selbst zu ermächtigen. Bewusstsein dafür zu schaffen, dass man zwar selbst den ersten Schritt wagen muss, dass man aber in dieser Situation nicht allein ist, dass andere diese Erfahrungen teilen. Dass man auch über Erfahrungsaustausch voneinander lernen, etwas Licht ins Dunkel bringen, sich gegenseitig den Rücken stärken und selbst zum Vorbild, zum positiven Impulsgeber werden kann.

Davon profitieren nicht nur die einzelnen Betroffenen, davon profitieren nicht nur bestimmte Gruppen, davon profitiert das gesellschaftliche Miteinander, die übergeordnete Gemeinschaft.

Selbsthilfe wirkt. Hilfe zur Selbsthilfe gibt seit nunmehr 30 Jahren der Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Hilfe zur Selbsthilfe heißt ganz konkret, bei der Gründung und Führung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen – auf Augenhöhe: mit Wissen, mit Weiterbildungsangeboten, mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, mit der Unterstützung bei der Vernetzung, mit Öffentlichkeitsarbeit.

Hilfe zur Selbsthilfe heißt auch geeignete Rahmenbedingungen zu schaffen. Das beginnt bei der Zurverfügungstellung von geschützten Räumen. Dazu gehören aber auch Projekte wie die Zertifizierung selbsthilfefreundlicher Krankenhäuser.

Über drei Jahrzehnte haben der Dachverband und die vielen Ehrenamtlichen in den über 150 Selbsthilfegruppen in Tirol einen wichtigen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt geleistet. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken und gleichzeitig zum 30. Bestehen gratulieren.

Ihr

**Georg Willi**

Bürgermeister der Landeshauptstadt Innsbruck



© Foto: Andre Schönherr



© Foto: Andreas Amplatz

## 30 Jahre Mut, neue Lebensfreude und Selbstermächtigung

Selbsthilfegruppen sind sozialer Kitt in Krisenzeiten

„Der Mensch ist des Menschen beste Medizin“ – Welche Worte könnten die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen in Tirol besser beschreiben,

als dieses geflügelte Sprichwort? Denn darum geht es den über 150 Selbsthilfegruppen und -vereinen im Land: Dass Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, unter Krankheit, Behinderung oder psychischer Beeinträchtigung leiden, zusammenfinden können, um einander aufzufangen, zu stärken und ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen.

Betroffene teilen ihre Sorgen, Ängste und Belastungen. Sie bekommen die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen. Das gibt Mut, neue Lebensfreude und Selbstermächtigung, mit der eigenen Situation umzugehen. Auch für viele Angehörige stellt dies eine bedeutende Entlastung dar.

Stimme und Gehör für die Betroffenen

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol bietet dazu das notwendige Rüstzeug: Er gibt den Betroffenen eine Stimme und verschafft ihnen Gehör, unterstützt die Gründung von Gruppen und steht mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um Vernetzung und Fortbildung geht – und das mittlerweile seit **30 Jahren!**

Mit dem Gütesiegel „**Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**“ und den regionalen Initiativen und Netzwerktreffen setzt der Dachverband wichtige Akzente und fördert damit einmal mehr den sozialen Zusammenhalt aller Menschen im Land. Richtungsweisend ist das Projekt „**Junge Selbsthilfe**“ für 15 bis 35-jährige: Denn, je früher Menschen erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht alleingelassen sind, desto eher gelingt es, sie zu einem selbstbestimmten Leben zu ermutigen. Das ist uns mit der Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen auf das soziale Gefüge einmal mehr bewusst geworden.

Wir als Österreichische Gesundheitskasse sind froh und stolz darauf, den Dachverband der Selbsthilfegruppen Tirol als verlässlichen Partner zu haben, der im Interesse unserer Versicherten handelt. Aus Überzeugung unterstützen wir die Arbeit der Selbsthilfegruppen, die unser klassisches medizinisches Leistungsspektrum ergänzt und aus der Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken ist.

Zum **30-Jahr-Jubiläum** danken wir allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der **Selbsthilfe** Tirol und den vielen engagierten Mitwirkenden auf regionaler Ebene für ihren professionellen Einsatz um ein menschliches Miteinander und die wertschätzende Zusammenarbeit.

**Mag. Bernhard Achatz**

Vorsitzende des Landesstellenausschusses der ÖGK in Tirol

**Werner Salzburger**



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Im Jahr 2023 kann der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol selbstbewusst auf **30 Jahre** Arbeit für die Selbsthilfe in Tirol zurückblicken und ist als **Stütze im Gesundheits- und Sozialbereich** nicht mehr weg zu denken. Die Selbsthilfe hat sich seit der Gründung zu einer **wichtigen Säule** im Gesundheitswesen etabliert.

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol agiert nicht nur als Anlauf- und Kontaktstelle für Betroffene, Experten und Interessierte, sondern unterstützt auch aktiv die Selbsthilfegruppen vor Ort.

Die **Selbsthilfegruppen** sind ein wichtiger Faktor in unserer Gesellschaft. Betroffene erfahren Unterstützung, bekommen neue Motivation und können sich gegenseitig entlasten. Aber auch die Angehörigen profitieren von dem Netzwerk die Selbsthilfegruppen bieten. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit und sich ständig veränderten Situationen, ist das Gefühl mit seinem Schicksal nicht alleine zu sein, von enormer Wichtigkeit.

**Junge Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern** und herauszufinden, was sie am Konzept gemeinschaftlicher Selbsthilfe schätzen und was nicht, war im Oktober 2019 der Anlass, das „Offene Treffen der jungen Selbsthilfe“ ins Leben zu rufen. Gemeinsam wollen wir nun das Projekt in 2023 weiterentwickeln, um auch in Zukunft die richtigen Maßnahmen für die Unterstützung und Begleitung der Selbsthilfegruppen zu setzen.

Die Herausforderungen, die die gemeinnützige Arbeit mit sich bringt, sind auch im Verein spürbar. Nur in einem **guten Team** aus hauptamtlichen Mitarbeitern und ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern ist dies zu bewältigen. Ein großes Dankeschön an alle, die in 30 Jahren **Selbsthilfe** Tirol aktiv daran gearbeitet haben, die Unterstützung für unsere Selbsthilfegruppen in dieser Qualität anzubieten.

**Wir danken unseren Fördergebern** – dem Land Tirol, der Österreichischen Gesundheitskasse-Landesstelle Tirol, der Stadt Innsbruck, der Tirol Kliniken GmbH und dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger.

**Franz Xaver Gruber VzBgm a.D.**  
Präsident **Selbsthilfe** Tirol

Team der Geschäftsstelle:  
**Maria Pflanzner-Stockl**  
**Barbara Vantsch BSc**  
**Brigitte Elsässer**

# Wir über uns

Den Dachverband **Selbsthilfe Tirol** gibt es seit 1993. Seit dieser Zeit sind wir als gemeinnütziger Verein dem Wohl der Allgemeinheit verpflichtet – ohne wirtschaftlichen Gewinn. Wir sind unabhängig von politischen Parteien und religiösen Gemeinschaften.

Als Dachverband unterstützen wir Selbsthilfegruppen und -vereine in ganz Tirol bei ihrer Arbeit. Unter anderem helfen wir Betroffenen bei der Gründung einer Gruppe. Außerdem vertreten wir gemeinsame Anliegen nach außen.

Durch unsere Unterstützung können sich die Gruppen besser entwickeln und ihre Arbeit für Betroffene in den Mittelpunkt stellen.

Betroffene und Angehörige in Osttirol werden von unserem erfahrenen Team der **Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol** betreut.



## Hauptamtliche Mitarbeiterinnen



**Maria Pflanzner-Stockl**  
Stv.-Geschäftsstellenleitung  
beschäftigt seit  
September 2022,  
ab Jänner 2023 Geschäftsstellenleitung



**Barbara Vantsch BSc**  
Geschäftsstellenleitung  
beschäftigt seit  
Juli 2016, ab Jänner 2023  
Stv.-Geschäftsstellenleitung



**Brigitte Elsässer**  
Gruppenunterstützung  
beschäftigt seit  
Juli 2021



**Lisa Habel BA**  
Projektassistentin  
beschäftigt von  
September 2020 bis  
Oktober 2022

## Vorstand

Der ehrenamtliche Vorstand leitet den Verein und vertritt ihn nach außen.

In den monatlichen Sitzungen bringen die Vorstände ihre Erfahrungen aus den Selbsthilfegruppen in die Vereinsarbeit ein.

Ein besonderer Dank gilt auch dem ehemaligen Vorstandsmitglied Anja Monitzer, Vertreterin Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol.



Präsident  
**Franz X. Gruber**  
Seit 2021 Präsident der  
**Selbsthilfe** Tirol



Präsident Stellvertreterin  
**Maria Grander**  
Diplomierte Gesundheits- und  
Krankenschwester



Kassierin  
**Veronika Reimair**  
Adipositas Gemeinschaft Tirol



Kassierin Stellvertreterin  
**Manuela Corinna Steinkellner**  
ÖMCCV – Österr. Morbus Crohn-  
Colitis Ulcerosa Vereinigung,  
Zweigstelle Tirol



Schriftführerin  
**Mag.ª Ingrid Winkler**  
Therapiebegleitende  
Patientenbesuche Cerinos



Schriftführerin Stellvertreterin  
**Martina Nowara**  
Innsbrucker Soziale Dienste GmbH



Erweiterter Vorstand  
**Mag.ª Karin Nail**  
Tinnitus Tirol



Erweiterter Vorstand  
**Hanna Reder**  
ÖMCCV – Österr. Morbus Crohn-  
Colitis Ulcerosa Vereinigung,  
Zweigstelle Tirol



Vertreterin **Selbsthilfe** Tirol  
Zweigverein Osttirol  
**Anja Monitzer BA**  
(Vorstandsmitglied von  
Februar 2018 bis Oktober 2022)

**In Gedenken an unser langjähriges  
Vorstandsmitglied und geschätzte  
Kollegin Hanna Reder († 2022)**



## Rechnungsprüfer

**Johanna Pircher**  
Österr. Vereinigung Morbus Bechterew

**Mag. Arno Wieland**  
ÖSIS - Österr. Selbsthilfeinitiative Stottern

# Aufgaben der Selbsthilfe Tirol

## Beratung

Informieren und Beraten gehören zu unseren wichtigsten Aufgaben. Bei uns erfahren Betroffene und Angehörige alles Wissenswerte rund um das Thema Selbsthilfegruppen. Zum Beispiel: Wie kann ich einer Gruppe beitreten? Wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

## Unterstützung

Wir begleiten Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Wir informieren über die verschiedenen Möglichkeiten, eine Gruppe zu gestalten und bekannt zu machen.

Außerdem bieten wir für Gruppensprecher und Mitglieder der Selbsthilfegruppen verschiedene Fortbildungen an. Diese helfen ihnen bei der Arbeit in ihrer Gruppe.

Eine andere Form der Unterstützung bieten unsere Veranstaltungen: Hier können sich die Gruppen präsentieren und untereinander austauschen. Sie können sich miteinander vernetzen, was ihre Arbeit zusätzlich stärkt.

Ihre Treffen können die Gruppen in unseren Räumen abhalten. Diese verfügen über eine gute technische Ausstattung sowie eine Teeküche. Alle Räume sind barrierefrei zugänglich. Die Beratungen und Unterstützungen des Dachverbandes sind **kostenlos**.

## Information

Wo in Tirol gibt es Selbsthilfegruppen? Welche Formen von Selbsthilfegruppen gibt es und wie arbeiten diese? Darüber informieren wir gerne und zeigen dabei auch die Möglichkeiten sowie die Grenzen der Selbsthilfe auf.

## Öffentlichkeitsarbeit

Bei unseren Veranstaltungen stellen wir unsere Selbsthilfegruppen in den Mittelpunkt und zeigen, was Selbsthilfe alles leisten kann.

Auch durch Zeitungsberichte erfährt die Öffentlichkeit von unserer Arbeit. So zeigen wir den einfachen Zugang zu unseren Selbsthilfegruppen auf, stärken unsere Gruppen und sorgen für mehr Anerkennung.

## Interessensvertretung

Als Interessensvertretung zeigen wir die Bedürfnisse und Anliegen unserer Selbsthilfegruppen auf. Wir arbeiten mit Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen und vertreten die Anliegen der Selbsthilfegruppen in verschiedenen Ausschüssen.



# Selbsthilfe bedeutet

---

## Lebenssituation verbessern

Betroffene sollen ihren Alltag trotz Krankheit, Behinderung oder schwieriger Lebenssituation bewältigen können.

## Probleme meistern

Gemeinsam versuchen Betroffene, ihre Probleme zu meistern. Dabei handelt die Gruppe ohne fachkundige Anleitung. Alle sprechen miteinander auf Augenhöhe.

## Eigene Verantwortung

Jeder kann freiwillig teilnehmen. Nichts wird erzwungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

## Anderen Menschen helfen

Durch die Selbsthilfe knüpfen die Betroffenen soziale Netze. Gemeinsam können sie ihre Interessen auch nach außen besser vertreten.

## Gemeinschaft

Betroffene oder Angehörige suchen andere Menschen mit dem gleichen Schicksal. Zusammen bilden sie eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen. So schaffen sie den perfekten Raum für den Austausch ihrer Erfahrungen.



# Selbsthilfegruppen 2022

Geschätzt 20.000 Tirolerinnen und Tiroler sind derzeit in ca. 150 Selbsthilfegruppen aktiv, rund 7.500 davon allein im Einzugsgebiet von Innsbruck.

Über 40 Gruppen treffen sich regelmäßig in den Räumen des Dachverbands.

Der neutrale Ort ist ein idealer Treffpunkt, den die Gruppen kostenlos nutzen können.

## 97 Selbsthilfegruppen in Nordtirol

Stichtag 31.12.2022



**4**  
Gruppen  
neu gegründet



**11**  
Gruppen im  
Gründungsprozess



**7**  
Gruppen  
ausgeschieden



**2.685**  
Betroffene und Angehörige haben  
die Gruppentreffen im Dachverband  
besucht



**5.883**  
Besuche auf unserer Website

## Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess

Wir freuen uns, dass großes Interesse an der Neugründung von Selbsthilfegruppen besteht.

- Der Garten - Peergroup von begleitenden und pflegenden Angehörigen
- ALS - Amyotrophe Lateralsklerose
- Benachteiligung durch Behinderung
- Bipolar Reutte - für Betroffene und Angehörige
- Connection - Not Perfection (Soziale Ängste)
- Epilepsie - für Betroffene und Angehörige
- Frauen mit BRCA-Mutation
- Long Covid
- Mentor Männergruppe
- Plötzlich verwitwet und Alleinerzieher/in
- Sternenkinder - Eltern in Trauer



## Neue Selbsthilfegruppen

Wir freuen uns auf das Miteinander mit unseren neuen Selbsthilfegruppen.



- Abenteuer Demenz - Walk and Talk
- COPD Austria - Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Infantile Cerebralparese
- Selbsthilfegruppe für Mütter mit psychischen Belastungen nach der Geburt

## Ausgeschiedene Selbsthilfegruppen

Wir danken allen Gruppen für die wertvolle Arbeit im Dachverband.

- Aktivgruppe Sonnenblume
- Chronische Polyarthritits
- Schritt für Schritt
- SHG Leber Tirol
- SHG Oberes Gericht
- Trichotillomanie SHG Tirol
- Verwaiste Eltern



# Projekte

## Projektförderung aus den Mitteln der Sozialversicherung



Seit 2018 können Tiroler Selbsthilfegruppen um finanzielle Förderung von Projekten beim Dachverband der Sozialversicherungsträger, vertreten durch die Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol, ansuchen. Gefördert werden Projekte von Selbsthilfegruppen und -organisationen auf regionaler und lokaler Ebene.

Das heißt: Nur Selbsthilfegruppen aus Tirol können für Projekte in Tirol gefördert werden. Für themenspezifische Bundesverbände gibt es eine eigene Förderung.

### Projekte als Chance

Projektförderungen sind für Selbsthilfegruppen eine große Chance um Projekte umzusetzen, die sie sonst nicht finanzieren könnten. Für manche Gruppensprecher stellen die Projektanträge allerdings eine große Herausforderung dar. Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol unterstützte auch 2022 die Selbsthilfegruppen beim Ausarbeiten und Abrechnen von Projektanträgen. Für das Jahr 2022 wurden 16 Projekte geplant und genehmigt, wovon nur 12 durchgeführt werden konnten.

**Wichtiger Hinweis:** Projekte für 2024 müssen bis spätestens Anfang Juni 2023 beim Dachverband **Selbsthilfe** Tirol eingereicht werden.

## Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus bietet für Betroffene, Angehörige sowie Ärzte, Pfleger und Sozialarbeiter viele Vorteile:

- Das Wissen aller Beteiligten wird regelmäßig und nachhaltig ausgetauscht.

Dadurch profitieren nicht nur die Selbsthilfegruppen, auch Ärzte und Pflegekräfte können das Wissen aus den Selbsthilfegruppen in ihre Arbeit einbringen.

- Die Mitarbeiter des Krankenhauses informieren die Patienten über das Angebot der Selbsthilfe.
- Das Krankenhaus benennt eine Ansprechperson für die Selbsthilfegruppen und bietet nach Möglichkeit auch Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen an.
- Durch die vereinbarten Qualitätskriterien wird diese Zusammenarbeit gefördert und sichtbar gemacht.



**Selbsthilfefreundliches  
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

# Finanzierung

---

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol zeichnet alle Einnahmen und Ausgaben ordnungsgemäß in seiner Buchhaltung auf.

## Wir danken unseren Fördergebern für die Unterstützung 2022

- Land Tirol
- Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol
- Stadt Innsbruck
- Tirol Kliniken GmbH
- Fonds Gesundes Österreich
- Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger



Dank der finanziellen Unterstützung dieser Partner und unserem umsichtigen Umgang mit den Fördergeldern haben wir 2022 ein ausgeglichenes Budget. Den Jahresabschluss haben Mag. Arno Wieland und Johanna Pircher geprüft. Die detaillierte Buchhaltung können Mitglieder der **Selbsthilfe** Tirol in unserem Büro einsehen.

# Partner

---

## Nationales Netzwerk Selbsthilfe - NANES

Die Erfahrung hat gezeigt, wie wichtig die Arbeit der themenübergreifenden Dachverbände und Kontaktstellen in den einzelnen Bundesländern ist. NANES ist ein Zusammenschluss themenübergreifender Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Dachverbände und Kontaktstellen) der österreichischen Bundesländer.

Wir sind Netzwerkpartner bei NANES. Vernetzung und Austausch ist gerade in der Selbsthilfe wichtig, da die Rahmenbedingungen in jedem Bundesland sehr unterschiedlich sind. Sich gegenseitig zu stärken und gemeinsam Ideen zu entwickeln, ist für den Dachverband **Selbsthilfe** Tirol ein wichtiges Anliegen. Auch im Jahr 2022 haben die Netzwerktreffen mit den Dachverbänden und Kontaktstellen in den Bundesländern online stattgefunden.

## Tiroler Patientenvertretung

Mit der Tiroler Patientenvertretung pflegen wir seit Jahren eine gute Zusammenarbeit. Die Erfahrungen und das Wissen aus den Selbsthilfegruppen sollen den Stellungnahmen bei Begutachtungsverfahren zu Gesetzes- und Verordnungsentwürfen des Landes und des Bundes noch mehr Gewicht verleihen.

## Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol ist Mitglied der Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck. Die Ethikkommission beurteilt Prüfungen von Medikamenten, medizinischen Methoden und Forschungen am Menschen.

## Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck

Seit dem Jahr 2003 gibt es in der Stadt Innsbruck mit dem Behindertenbeirat (BBR) ein Gremium, das sich für die Anliegen der rund 15.000 Menschen mit Behinderung in der Hauptstadt einsetzt. Der Behindertenbeirat unterstützt und berät den Stadtsenat und den Gemeinderat. Er setzt sich aus ehrenamtlichen Mitgliedern verschiedener Interessensvertretungen zusammen. Vertreterinnen der **Selbsthilfe** Tirol nehmen regelmäßig an den Sitzungen teil.

## Koordinationsstelle Demenz Tirol

Die Koordinationsstelle Demenz Tirol beschäftigt sich mit der Lebenssituation von an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen in Tirol. Sie fördert den Auf- und Ausbau eines nachhaltigen Netzwerks in der Demenzversorgung. Im Demenzforum sind sämtliche Organisationen, die mit dementen Menschen arbeiten, vereint. Vertreterinnen der **Selbsthilfe** Tirol nehmen regelmäßig an Sitzungen des Demenzforums teil.

## Hochschulen und Fachschulen

Die zukünftigen Experten im Gesundheits- und Sozialbereich profitieren vom Wissen über die Arbeit der Selbsthilfegruppen. Vor allem mit dem Management Center Innsbruck arbeiten und forschen wir an gesundheits- und sozialpolitischen Projekten. Dadurch bekommen die Studierenden einen Einblick, wie sich ihr Wissen in die Praxis übertragen lässt.

## Länderübergreifendes Netzwerken

Neben den vielen Partnern in Tirol ist uns auch das Netzwerken über die Grenzen hinaus sehr wichtig. Vor allem mit den direkten Nachbarn Südtirol und Bayern pflegen wir einen wertvollen Austausch.



# Wir danken unseren Fördergebern und Sponsoren

---





**Selbsthilfe**  
Tirol

**... eine Zeitreise durch**

**30**

**Jahre**

**Dachverband**

**Selbsthilfe Tirol**



# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 1993

### Wie alles begann - "Gemeinsam mehr erreichen"

Im Rahmen der Gesundheitstage im Frühjahr 1993 regte das Land Tirol, vertreten durch den Gesundheitslandesrat, die Gründung eines Dachverbandes zur Unterstützung der Tiroler Selbsthilfegruppen an.

Ende 1993 war es dann soweit - unter Mitwirkung etablierter Selbsthilfegruppen, wie "Parkinson Selbsthilfe Tirol" vertreten durch **Hannes Zegg**, "ÖVMB - Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew Landesstelle Tirol" vertreten durch **Johanna Pircher** und "Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol" vertreten durch **Gisela Candolini** - wurde der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** gegründet.

Nachdem die Finanzierung durch das Land Tirol und die Stadt Innsbruck gesichert war, bezog der Dachverband im Jahr 1995 in der Maximilianstraße in Innsbruck Räumlichkeiten, die von der TILAK - Tiroler Landeskrankenanstalten GmbH - kostengünstig zur Verfügung gestellt wurden.



## 1995

### Wahl des neuen Obmannes

Als Vorsitzender des Dachverbandes konnte Ende 1995 **Franz Fuchs**, er war damals zugleich Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse, gewonnen werden. Gemeinsam mit seinem Team half der neue Obmann der **Selbsthilfe Tirol**, sich im Tiroler Gesundheitsbereich zu positionieren.

Foto: v. li. Vorstandsmitglieder Gisela Candolini, Johanna Pircher, Obmann Franz Fuchs

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



v. li. Dir. Dr. Öhler TGKK, Dir.-Stv. Dr. Hollaus TGKK,  
Obmann Franz Fuchs

## 1996

### Erster Tag der Selbsthilfe

Der gesamte Vorstand war mit Begeisterung bei der Sache und schaffte es, beim ersten "Tag der Selbsthilfe" im März 1996 die Ursulinensäule in Innsbruck in eine große Auktionshalle zu verwandeln.

Eine Reihe namhafter Künstler, unter ihnen Paul Flora, Rudi Wach und Max Weiler, spendeten dem Dachverband Werke aus ihren Sammlungen.

Das Ziel, die Errichtung eines sicheren finanziellen Fundaments, um längerfristig planen und anstehende Projekte verwirklichen zu können, war somit erreicht.

## 1997

### Beginn der Fortbildungsreihe für Selbsthilfegruppen

Das Büro des Dachverbandes entwickelte sich nicht nur zu einer häufig frequentierten Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte. Es wurde auch zur Schnittstelle für öffentliche Institutionen im Gesundheitsbereich.

Durch die Kooperation mit der "Gesundheit Österreich GmbH - Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich" ist es möglich, den Mitgliedern selbsthilferelevante Seminare und Workshops zu einem geringen Unkostenbeitrag anzubieten.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 1999

### Neues Logo Selbsthilfe Tirol

In diesem Jahr stellte der Vorstand das neu gestaltete Logo des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol vor.

Selbsthilfe Tirol

Vorher



Nachher

## 2000

### Übersiedlung in den Innrain 43

Die TILAK stellte dem Dachverband Ende 2000 neue Räumlichkeiten am Innrain 43 zu günstigen Bedingungen zur Verfügung.

Administrative Abläufe, wie die Schlüsselausgabe an die Selbsthilfegruppen, konnten mit der Klinik koordiniert werden. Der reibungslose Ablauf der Treffen im Dachverband war damit weiterhin gesichert.

### Gründungsmitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich

Im Jänner 2000 schlossen sich Selbsthilfe-Dachverbände, -Kontaktstellen und -Servicestellen Österreichs zu einer Arbeitsgemeinschaft, der ArGe Selbsthilfe Österreich zusammen.

Ziel war es, die Unterstützungsarbeit der Selbsthilfegruppen bundesweit abzustimmen.



ARGE Selbsthilfe  
Österreich

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



Eröffnung Selbsthilfe Tirol, Zweigstelle Osttirol

## 2002

### Eröffnung der Selbsthilfe Tirol - Zweigstelle Osttirol

Bei einer Informationsveranstaltung des Dachverbandes in Lienz im Juni 2001 regten Vertreter der Osttiroler Selbsthilfegruppen an, eine Zweigstelle des Dachverbandes in Lienz zu errichten.

Im April 2002 wurde die Zweigstelle in Lienz eröffnet und unter der Leitung von Christl Rennhofer entwickelte sich die Zweigstelle Osttirol zu einem viel frequentierten Zentrum für die Osttiroler Selbsthilfegruppen.



Christl Rennhofer - 1. Tag der Selbsthilfe Osttirol 2003

## 2003

### 10 Jahre Selbsthilfe Tirol

Zum 10. Geburtstag der **Selbsthilfe** Tirol veranstaltete der Dachverband in Kooperation mit dem ORF Tirol eine Gesundheitsausstellung unter dem Motto "Früherkennung, Vorsorge und Selbsthilfe"



### Selbsthilfe Tirol - Mitglied der Ethikkommission

Die Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck hat die Aufgabe, die klinische Prüfung von Arzneimitteln, Medizinprodukten sowie die Anwendung neuer medizinischer Methoden in Krankenanstalten, die als Studie der Kommission vorgelegt werden, zu beurteilen.

Als Vertreter der chronisch Kranken nehmen seit 2003 zwei ehrenamtliche Delegierte des Dachverbandes regelmäßig an den Sitzungen teil.

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2004

### Gemeinsames Erscheinungsbild der Selbsthilfe Tirol

Die Mitgliedschaft im Dachverband bringt mit sich, dass sich die Selbsthilfegruppen, auch mit der Ideologie der Selbsthilfe auseinandersetzen.

Um diese Botschaft nach außen sichtbar zu machen und somit Interesse und Aufmerksamkeit zu wecken, stellte der Dachverband den Mitgliedsgruppen ein einheitliches Logo zur Verfügung.



Eröffnung - Osttiroler Selbsthilfetag



Christl Rennhofer

## 2005

### Osttiroler Selbsthilfetag - aktiv.selbst.hilfe.

Christl Rennhofer arbeitete unermüdlich am Aufbau der Unterstützungsstelle für die Osttiroler Selbsthilfegruppen.

Im Rahmen des Osttiroler Selbsthilfetages, eine Veranstaltung, die seit der Gründung der Zweigstelle bis zum heutigen Tag regelmäßig durchgeführt wird, konnte die Zweigstelle mit Referenten und engagierten Betroffenen bei der Veranstaltung "**aktiv.selbst.hilfe**" zum Abbau von Vorurteilen gegenüber Menschen mit Behinderung und/oder chronischen Erkrankungen und zu deren Integration beitragen.

### Selbsthilfe Tirol im Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck

Zwei Jahre nach Gründung des Behindertenbeirates öffneten sich die Türen dieses Gremiums auch für zwei Vorstandsmitglieder des Dachverbandes, die bis heute als Interessensvertretung der Selbsthilfe an den regelmäßigen Sitzungen teilnehmen.

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



Sitzend v.l.n.r.: Franz Fuchs, Herwig Pöhl, Werner Pfeifer  
Stehend v.l.n.r.: LO Georg Leitinger, Gisela Candolini, Helga Klotz, Johanna Pircher, Ulla Pichler  
Nicht im Bild: Hannes B. Zeggl, Liselotte Langebner

Mit der Wahl von **Maria Grander**, DGKS, holten sich die Mitglieder der **Selbsthilfe Tirol** im Jahr 2006 eine kompetente und starke Fachfrau in den Vorstand, die bis 2021 als Präsidentin mit sehr viel Geschick und Engagement den Dachverband leitete.

Zusammen mit einem stabilen hauptamtlichen Team und mit der Unterstützung erfahrener Vorstandsmitglieder startete Maria Grander in einen neuen Abschnitt der **Selbsthilfe Tirol**.

## 2006

### Neuwahl des Vorstandes

Die Statuten des Dachverbandes sehen vor, dass der Vorstand alle drei Jahre neu gewählt wird.

Durchhaltevermögen über viele Jahre bewiesen Gisela Candolini (Frauenselbsthilfe nach Krebs), († 2014), Ulla Pichler († 2012) und Hannes Zeggl (Parkinson Selbsthilfe Tirol) († 2012), die mit viel Engagement und unermüdlich für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe Tirol kämpften.

Auch hervorzuheben sind die Leistungen von RR Herwig Pöhl (ÖSIS - Österreichische Selbsthilfeinitiative Stottern), Johanna Pircher (ÖVMB - Österreichische Vereinigung Morbus Bechterew) und Liselotte Langebner (Schlaganfallplattform), die ihr Wissen und Erfahrung als langjährige Vorstandsmitglieder bzw. als Rechnungsprüferin von den Anfängen des Dachverbandes bis zum heutigen Tag ehrenamtlich miteinbringen.



Maria Grander - Präsidentin **Selbsthilfe Tirol**

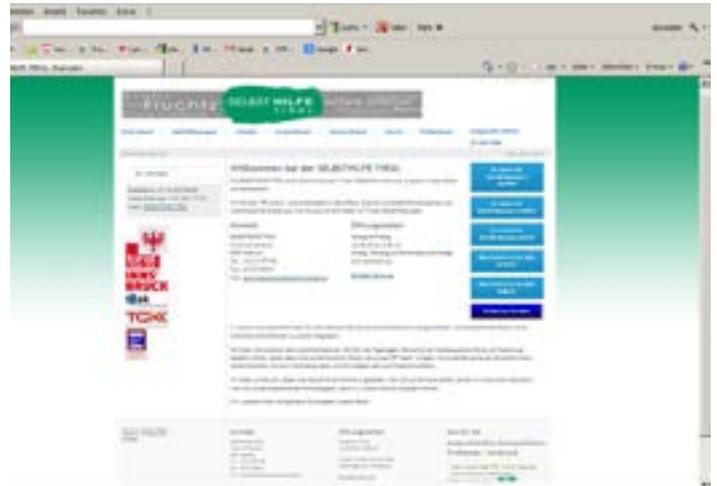
# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2010

### Neuer Auftritt im World Wide Web

Im Herbst wurde der Internetauftritt des Dachverbandes neu überarbeitet.

Ziel der des neuen Auftritts der Website war, die Kriterien der Barrierefreiheit möglichst zu erfüllen und allen Interessierten einen schnellen Zugang zu Information und Unterstützungsleistung zu gewähren.



Selbsthilfe  
freundliches  
Krankenhaus

eine Auszeichnung der



## 2011

### Planungsbeginn "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus"

Ein "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen fördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt.

Im Mai 2011 begann die **Selbsthilfe** Tirol mit der Planung für dieses Projekt.

In Zusammenarbeit mit dem MCI - Management Center Innsbruck - erstellte der Dachverband in Anlehnung an ähnliche Projekte in den Bundesländern die Vergabekriterien als Grundlage für die Zertifizierung der Krankenhäuser.

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



v.li.: R. Scharler, A. Forcher, M. Steinkellner, W. Rennhofer, S. Franzelin, V. Reimair, Mag. A. Ströher, G. Heegemann, J. Pircher, M. Grander



Generalversammlung 2012

## Kooperation und Vernetzung mit der TGKK - Tiroler Gebietskrankenkasse

Seit Anfang 2012 besteht eine Kooperation zwischen TGKK und Dachverband mit dem Ziel, den wechselseitigen Bedarf, das Wissen, die Analysen und Sichtweisen zwischen Selbsthilfe und der Kasse auszutauschen und im Sinne der Patienten eine noch bedarfsgerechtere Versorgung sicher zu stellen.

Die Kooperationsvereinbarung sieht unter anderem vor, Anliegen der Selbsthilfegruppen im direkten Dialog mit den Verantwortungsträgern der TGKK zu diskutieren.

Als Kooperationsstelle fungiert der Dachverband, der die Anliegen bündelt und für die Diskussion vorbereitet.

## 2012

### Wahl des Vorstandes

Anlässlich der Neuwahlen des Vorstandes im März 2012 sprach die Generalversammlung **Präsidentin Maria Grander** erneut ihr Vertrauen aus.

Zudem konnten drei neue Mitglieder im Vorstandsgremium begrüßt werden.

Mit großem Elan arbeitete das Team an der Umsetzung des Jahresplanes und begann mit den Vorbereitungen für das Jubiläumsjahr "20 Jahre Selbsthilfe Tirol".



v. li.: P. Wackerle, A. Melitopoulos, M. Grander, M. Holzmann

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2013

### 20 Jahre Selbsthilfe Tirol

Passend zum Jubiläumsjahr hat sich der Dachverband den Slogan "Selbsthilfe wirkt" ausgesucht.

Wir danken allen beteiligten Kooperationspartnern, die zum Erfolg der **Selbsthilfe** Tirol beitragen. Allen voran dem Land Tirol, der Stadt Innsbruck, der Tiroler Gebietskrankenkasse, der TILAK (Tiroler Landes Krankenanstalten GmbH) sowie der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich.

Ohne diese Förderstellen wäre die Unterstützung der zahlreichen Selbsthilfegruppen in Tirol nicht oder nur eingeschränkt möglich.



Über 300 Gäste folgten der Einladung des Dachverbandes in das Veranstaltungszentrum Forum in Rum bei Innsbruck, wo sie gemeinsam das zwanzigjährige Bestehen der **Selbsthilfe** Tirol feierten.



Trio der Selbsthilfegruppe Prostata Tirol



Büroteam Dachverband Selbsthilfe Tirol



Vorstandsteam 20 Jahre Selbsthilfe Tirol



# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



Vorstandsteam 2015



Generalversammlung 2015

## 2016

### Generationenwechsel nach 20 Jahren Selbsthilfeunterstützung

Nach 20 Jahren Tätigkeit als Büroleiterin der SELBSTHILFE TIROL hat sich Margit Holzmann am 1. August 2016 in die Alterspension verabschiedet.

Im Sinne der Worte von Frau Holzmann „Gutes bewahren und Besseres entwickeln“ hat Barbara Vantsch am 1. Juli 2016 die Geschäftsstellenleitung angetreten. Die Herausforderung, bereits bestehende Aufgaben und Dienstleistungen der SELBSTHILFE TIROL kennen zu lernen und neue Ideen und Projekte zu entwickeln, setzen ein großes Engagement und Flexibilität voraus.

## 2015

### Neuwahl des Vorstandes

Zahlreiche Ehrengäste und Mitglieder von Selbsthilfevereinen und -gruppen trafen sich am Freitag, 27. Februar 2015, in der Tiroler Gebietskrankenkasse zur ordentlichen Generalversammlung mit Neuwahlen der Vorstandsmitglieder.

Präsidentin Maria Grander, Kassierin Veronika Reimair und Schriftführer RR Herwig Pöhl wurden in ihren Funktionen bestätigt.

Manuela Steinkellner, Liselotte Langebner und Wolfgang Rennhofer erklärten sich bereit, in einer weiteren Funktionsperiode im erweiterten Vorstand mitzuwirken, Mag.<sup>a</sup> Julia Fischer und Hanna Reder ergänzten das erweiterte Vorstandsteam.



v. li.: Barbara Vantsch, Margit Holzmann



v. li.: Franz Fuchs, Margit Holzmann

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2016

### Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Erste Zertifizierung im Bezirkskrankenhaus Lienz

Als erstes Tiroler Krankenhaus bekam das BKH Lienz am Montag, 4. Juli 2016, im Rahmen einer Feier das Zertifikat „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ verliehen.



v.l.: Prof. Dr. Siegfried Walch (MCI Innsbruck), Maria Grander (Präsidentin Dachverband), Geschäftsstellenleiterin Christine Rennhofer-Moritz, Verwaltungsdirektorin Mag. Helene Brunner, Obfrau Daniela Meier MBA, Prim. Dr. Andreas Mayr, Verbandsobmann Bgm. BR Dr. Andreas Köll  
Foto: Raimund Mühlburger (Osttirol heute)

## 2017

Im Frühsommer haben wir die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ den Tirol Kliniken vorgestellt. Daraufhin hat sich Prof. Dr. Ellemunter mit dem Cystische-Fibrose-Zentrum der Medizinischen Universität Innsbruck für die Auszeichnung beworben.

Nach eingehender Prüfung dieser Bewerbung konnten wir voller Freude das Cystische-Fibrose-Zentrum auszeichnen. Auch dem Krankenhaus Kufstein haben wir unsere Auszeichnung bereits vorgestellt. Wir freuen uns auf weitere Gespräche.



Zertifizierung im CF-Zentrum



Foto: Maresi Kiederer



# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



## 2018

**Barrierefrei - zeitgerecht - frisch  
Neues Design der Selbsthilfe Tirol**

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.

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



## Neuwahlen des Vorstandes 2018

Die jährliche Mitgliederversammlung des Dachverbands **Selbsthilfe Tirol** fand am 23. Februar 2018 in den Räumlichkeiten der Tiroler Gebietskrankenkasse statt.

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.



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

# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2020

### COVID 19 - Abstand halten und Zusammenhalten

Im Frühjahr 2020 veränderte sich über Nacht unser Leben. Der Alltag, aber auch das Angebot in der medizinischen Versorgung, mussten völlig neu gestaltet werden. Für viele Menschen mit chronischen Erkrankungen war es zum einen eine Zeit der Ruhe, zum anderen aber auch eine sehr belastende Zeit. Angehörige von Menschen mit Behinderungen kamen durch die fehlende Entlastung in der Betreuung an ihre Grenzen.

Wir mussten unsere Gruppenräume schließen. Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen konnten sich monatelang nicht mehr persönlich treffen.

Der Sommer brachte eine Verschnaufpause. Einige Gruppen nutzten die Zeit und trafen sich wieder bei uns oder bei einer Wanderung in der Natur.

Dass wir es mit einem unberechenbaren Virus zu tun hatten, merkten wir im Herbst. Wieder mussten wir unsere Gruppenräume schließen - auf unbestimmte Zeit.

Dank der Technik und des Ideenreichtums unserer Selbsthilfegruppenmitglieder konnte der Kontakt untereinander aufrechterhalten werden, obwohl die persönlichen Begegnungen sehr fehlten.

## 2021

### Imagefilm - Selbsthilfe Tirol

Im Frühjahr wurde unser neuer Imagefilm gedreht. Dieser wurde im Herbst auf Tirol TV ausgestrahlt. Vor allem die Junge Selbsthilfe sollte im Fokus stehen. Deshalb hat unser Vorstandsmitglied, Anja Monitzer BA ein Interview zum Thema gegeben. Dieses wurde ebenfalls auf Tirol TV ausgestrahlt.

Das Video zum Interview und auch den Imagefilm finden Sie auf unserer Website.



# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise



das neue Vorstandsteam 2021



Generalversammlung im Plenarsaal des Rathauses Innsbruck 2021



## 2021

### Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes

Die jährliche Mitgliederversammlung der **Selbsthilfe Tirol** fand am 17. September 2021 im Plenarsaal des Rathauses der Stadt Innsbruck statt

Im Mittelpunkt der Generalversammlung stand die Neuwahl des Vorstandes. Drei neue Vorstandsmitglieder bereichern mit ihren Erfahrungen zukünftig die Arbeit der **Selbsthilfe Tirol**.

Der neugewählte Präsident Franz Xaver Gruber dankte allen Mitgliedern für ihr Vertrauen:

*„Die **Selbsthilfe Tirol** steht hervorragend da. Ich sehe die Fortsetzung der Arbeit als meine Aufgabe - das Dranbleiben bei jenen, die die **Selbsthilfe** unterstützen, das Aufbringen der finanziellen Mittel. Der Kampf für das Gute hört nie auf und man muss darüber sprechen.“*

## 2022

### Neue Selbsthilfe-App

Es wurde viel Zeit in die Entwicklung unserer neuen **Selbsthilfe Tirol** App gesteckt. Wir freuen uns, dass diese nun endlich fertig ist.

Einfach QR Code scannen und App herunterladen!



# 30 Jahre Selbsthilfe Tirol - eine Zeitreise

## 2022

### **DANKE Heidi Kostenzer - Antritt in den wohlverdienten Ruhestand...**

Ein großes Dankeschön an Heidi Kostenzer, die nach 19 Jahren im Dachverband in den Ruhestand wechselte.

Mit viel Geduld, Ausdauer und Geschick war es Heidi möglich, eine unterstützende Beraterin für alle Ratsuchenden zu sein und zugleich eine Vermittlerin zwischen Institutionen und Gruppenanliegen.

Wir schätzen dich sehr und möchten dir für deine Zeit im Ruhestand alles Gute wünschen. Genieß deinen neuen Lebensabschnitt!



Ein Abschied schmerzt immer,  
auch wenn man sich schon lange darauf  
freut.

– Arthur Schnitzler –

## 2023

### **30 Jahre Dachverband Selbsthilfe Tirol**



# 30 Jahre Rückblick aus unseren Selbsthilfegruppen



# Selbsthilfegruppe Tinnitus Tirol

© Christian Forcher



Ein **Jubiläum** ist immer etwas ganz Besonderes. Die **Selbsthilfe Tirol** darf auf ihr **30jähriges** Bestehen zurückblicken, durfte viel Aufbauarbeit leisten und in all den

Jahrzehnten zahlreiche Erfahrungen sammeln, Menschen kennenlernen, Gruppen begleiten und TINNITUS TIROL darf als Mitglied des Dachverbands dieses Jubiläum mitfeiern.

Die **Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL** gibt es seit nunmehr **5 Jahren** und wir erinnern uns noch ganz genau an unsere Anfänge zurück und wie schwierig uns die Gruppengründung damals erschien. Aufgrund der intensiven Unterstützung durch die Selbsthilfe Tirol in der Gründungsphase ist die Entstehung von **TINNITUS TIROL** gelungen. Wir können nur erahnen wie schwierig und hürdenreich die Gründung der Selbsthilfe Tirol vor 30 Jahren gewesen sein muss und bewundern die Gründungsmitglieder für ihren Enthusiasmus, ihre Hartnäckigkeit, ihren Einsatz und Elan. Wir gratulieren auch all jenen Personen, die die Selbsthilfe Tirol mit viel Mut und Geschick weiterentwickelt und durch die vielen Jahre gelenkt, geleitet und unterstützt, sowie die Anliegen der verschiedenen Gruppen miteinander verfolgt haben.

In den 5 Jahren des Bestehens von TINNITUS TIROL vertrauten wir stets auf die Beratung des Dachverbandes bei brennenden Fragen in unserem Gruppenleben. Die Selbsthilfe Tirol bot uns Präsentationsmöglichkeiten in den Medien, auf Messen und bei Veranstaltungen und vermittelte uns interessierte Tinnitus-Betroffene.

Wir tauschten Erfahrungen mit anderen Selbsthilfegruppen aus und durften an Fortbildungen teilnehmen, die der Dachverband organisiert hat, um uns persönlich und unsere Gruppenarbeit weiterzuentwickeln. Besonders dankbar sind wir dafür, dass wir uns in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe Tirol treffen dürfen und dass wir im Dachverband eine kompetente Interessensvertretung haben.

Gerade in den letzten Jahren wurde die Selbsthilfe aufgrund der COVID-19-Pandemie auf eine harte Probe gestellt, weil plötzlich keine Treffen mehr stattfinden konnten. Selbstverständlich hat sich **TINNITUS TIROL** dem neuen Trend der Videokonferenzen nicht verschlossen und bietet nunmehr zusätzlich virtuelle Gruppentreffen an, aber wir schätzen unsere Präsenztreffen jetzt umso mehr.

Die **Selbsthilfe Tirol** hat sich zu einer einflussreichen Gesundheitssäule in Tirol entwickelt. „Erfolgreich zu sein setzt zwei Dinge voraus: Klare Ziele und den brennenden Wunsch sie zu erreichen“, sagte schon Johann Wolfgang von Goethe. Die **Selbsthilfe Tirol** verfolgte bereits vor 30 Jahren ganz klare Ziele und alle Betroffenen in den Tiroler Selbsthilfegruppen und -vereinen arbeiten gemeinsam daran, um diese Ziele zu erreichen.

30 Jahre – das verdient einen kräftigen Applaus!  
Die Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL gratuliert herzlich!

Mag.<sup>a</sup> Karin Nail  
selbsthilfe@tinnitus.tirol  
www.tinnitus.tirol

# Chronische Polyarthritits Oberland



Herzlichen Glückwunsch zum 30-jährigen Vereinsjubiläum der **Selbsthilfe Tirol!**

Wenn man ein bisschen recherchiert, so sieht man, wieviel in den letzten 3 Jahrzehnten in der bzw. durch die **Selbsthilfe Tirol** geschehen ist. Dieser Verein hat sehr viel geschaffen und ermöglicht. Hat uns Selbsthilfegruppen begleitet, und ist auch immer, so gut es ging, mit Rat und Tat zur Seite gestanden.

Als ich vor **10 Jahren** die Rheuma-Selbsthilfegruppe „**Chronische Polyarthritits-Oberland**“ gegründet habe, war für mich von Anfang an klar, nicht nur Mitglied bei der **Österreichische Rheumaliga** zu sein, sondern auch mit der **Selbsthilfe Tirol** zusammenzuarbeiten. Diese Kontakte schätze ich sehr.

Die Unterstützung und Beratung in Form von Gesprächen, Fortbildungen etc. war und ist für mich sehr wertvoll und hilfreich in meiner Arbeit als Gruppensprecherin. In diesem Zusammenhang darf ich auch immer wieder nette und wertvolle Menschen kennenlernen. Meine Arbeit bzw. die Begleitung der Rheumapatienten in meiner Gruppe erfüllt mich sehr und ich habe es noch nie bereut, den Schritt der Gruppengründung gemacht zu haben. Von diesen Menschen bekomme ich doch auch sehr viel zurück. So hoffe ich auch weiterhin auf eine **gute Zusammenarbeit** mit der **Selbsthilfe Tirol**.

Gleichzeitig möchte ich DANKE sagen an ein Superteam, das hinter diesem Verein steht, sei es das jetzige oder aber auch das ehemalige.

*Text und Foto: Andrea Bachnetzer*

Andrea Bachnetzer  
0699 170 92 788  
[polyarthritits-oberland@selbsthilfe-tirol.at](mailto:polyarthritits-oberland@selbsthilfe-tirol.at)  
<https://rheumaliga.at/tirol/selbsthilfegruppen/>



# Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol

---

## Danke für 28 Jahre Mitgliedschaft bei der **Selbsthilfe** Tirol!

Der **BSVT** ist das Kompetenzzentrum in Tirol, das blinden und sehbehinderten Menschen aller Altersgruppen und deren Angehörigen in allen Belangen, die Blindheit und Sehbehinderung betreffen, beratend, begleitend und fördernd zur Seite steht.

### **Unsere Kernleistungen:**

Beratungsstelle  
Pädagogische Frühförderung  
Rehabilitation, Hilfsmittelzentrale  
Mitgliederservice

Der **BSVT** bietet **regelmäßig Gruppentreffen** zu verschiedenen Themen wie Retinitis Pigmentosa (RP), Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) und Elternabende für Familien von betroffenen Kindern an.

**Wir sagen Danke** für die Unterstützung der **Selbsthilfe** Tirol, wodurch wir viele Möglichkeiten erhalten, unseren Verband der breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Die Teilnahme bei den Seniorenmessen und am Christkindlmarkt in Innsbruck wurden uns durch die **Selbsthilfe** Tirol ermöglicht.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zukunft!

*Text und Foto: Barbara Resl*



BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol  
0512 33422  
office@bsvt.at

# Memory

„**Memory**“ bedeutet in der Übersetzung „**Gedächtnis, Erinnerung**“. Und gerade deshalb passt der Name so gut zu unserer Selbsthilfegruppe für **pflegende Angehörige** von Demenzkranken.

Das Gedächtnis der Patienten lässt nach, Erinnerungen verschwinden, aber nicht bei den pflegenden Angehörigen. Und das verursacht Ratlosigkeit, Schmerz, Verzweiflung. Da tut es gut, wenn es Menschen gibt, die das gleiche Schicksal erleben oder erlebt haben. Fragen wie: „Was kann ich tun? Wie soll ich mich verhalten?“ können hier angesprochen werden. Und man darf weinen und lachen, sich ärgern und Erfreuliches berichten - alles hat Platz.

Wir verstehen uns als Netz, das Menschen in ihrer Not auffängt und sie - hoffentlich - mit mehr Zuversicht und Mut zurück zu ihren Lieben lässt.

Memory - zuerst als Gruppe im Verein Vaget, dann eigenständiger Verein, der noch immer seine Verbindungen zu Vaget pflegt. Heuer werden es **10 Jahre**, dass unsere Selbsthilfegruppe „Memory“ als Verein besteht. In dieser Zeit haben wir uns schon von einigen unserer Mitglieder verabschieden müssen, manche finden nach dem Tod ihres Angehörigen einen Neuanfang, einige bleiben in der Gruppe, um die „Neuen“ aufzufangen. Zwischen **25 und 30 Mitglieder** zählt unsere Gruppe und der Bedarf wird nicht weniger.

Für den Zusammenhalt in der Gruppe und um den Pflegenden eine kleine Auszeit zu gönnen, veranstalten wir auch gemeinsame Unternehmungen: Törggelen, Weihnachtsfeiern, Osterfeiern, Ausflüge vor Ferienbeginn. Das tut der Seele gut, wieder lachen zu können, sich zu unterhalten, den Stress zu Hause für kurze Zeit zu vergessen.

## Memory - gute Erinnerungen schaffen

*Text und Fotos: Monika Halbwirth*

Memory  
Friedrich Gottardi  
0664 22 51 782



# Verein Nephro Tirol

---



## 30 Jahre Selbsthilfe Tirol ein Wort des Dankes

Unser Verein **Nephro Tirol** (Verein Niere Tirol) wurde am 15.3.2007 in Innsbruck neu gegründet und mit 30.8.2008 trat unser Verein der **Selbsthilfe** Tirol bei. In 15 Jahren unserer Vereinstätigkeit gab es nicht nur viele Veränderungen, bedingt durch Sterbefälle, sondern auch viele erfreuliche Ereignisse. Der Großteil der ehrenamtlichen Vereinsfunktionäre in unserem Verein übte die Tätigkeit neben einer eigenen Krankheitsgeschichte nach Dialyse, Transplantation und vielerlei Begleiterkrankungen zusätzlich zur vollen Berufstätigkeit aus. Meilensteine des Vereins sind sicher der eigene Internetauftritt, der bereits mit 4.6.2007 unter [nephrotirol.at](http://nephrotirol.at) online ging und bereits mit 15.3.2008 gelang es uns auch ein eigenes Vereinsmagazin „**Nephro Tirol Zeitung**“ herauszugeben, die seit Jänner 2020 durch das österreichweit erscheinende Magazin „**Österreichische Nieren Nachrichten**“ ersetzt wurde. Spannende Patientensymposien, regelmäßige Stammtische, Besuche in den Krankenanstalten und Dialysestationen, Medienauftritte im Interesse der Nierenpatienten Tirols und die dadurch erreichten Verbesserungen spiegeln

nur einen Teil der aktiven Vereinstätigkeit wider! Unser Verein ist nicht nur Mitglied des Dachverbandes der **Selbsthilfe** Tirol, sondern auch in der **Arge Niere Österreich**, dem Dachverband aller Bundesländervereine vertreten, wo ich seit 2015 die Funktion des Vizepräsidenten ausübe und zwei Mal jährlich Tagungen abwechselnd in einem Bundesland stattfinden!

Es sei mir heute gestattet aus Anlass des **30-jährigen Bestehens** des Dachverbandes der **Selbsthilfe** Tirols ein Wort der Dankbarkeit zu übermitteln. In all den Jahren unseres Bestehens und mit Beitritt zur **Selbsthilfe** Tirols wurden wir in wesentlichen Belangen unterstützt.

Gerne nahmen wir immer wieder mit einem eigenen Stand am „**Tag der Selbsthilfe**“ teil, der jedes Jahr vorbildlich seitens des Dachverbandes organisiert wird. Ich bedanke mich bei den Mitarbeitern des Dachverbandes für das vorbildliche Engagement und die Unterstützung in den letzten Jahren. Und schließlich möchte ich mit einem Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach mein Wort des Dankes beschließen und freue mich weiter die nächsten Jahre auf eine fruchtbare Zusammenarbeit:

**„Wir sind für nichts so dankbar wie für die Dankbarkeit.“**

Alles Gute!

*Text und Fotos: Egon Saurer*

Egon Saurer  
Obmann Verein Nephro Tirol  
Vizepräsident Arge Niere Österreich  
0664 509 99 28  
[nephrotirol@argeniere.at](mailto:nephrotirol@argeniere.at)  
<https://nephrotirol.argeniere.at>

# ÖSIS - Österr. Selbsthilfe-Initiative Stottern

**Wir gratulieren herzlich zum 30-jährigen Vereinsjubiläum!**

Die **Selbsthilfe** Tirol als Dachverband der Selbsthilfe-Organisationen und die **ÖSIS**, verbindet eine **lange gemeinsame Geschichte** und **enge Zusammenarbeit**.

Die **ÖSIS** ist ein gemeinnütziger Verein vom Stottern Betroffener, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, die eigene und die Lebenssituation anderer Stotternder langfristig zu verbessern. Von Anfang an gab es personelle Vernetzungen - Herwig Pöhl, Margit Holzmann und Arno Wieland hatten in beiden Organisationen Ämter inne und der ÖSIS-Mitbegründer Georg Goller pflegte stets enge Kontakte zum Dachverband. Diese Kontakte werden bis heute weitergeführt. Ein wichtiges Ziel des Dachverbands ist die Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheits- und Sozialwesen, womit die Arbeit von Vereinen wie der ÖSIS wesentlich gefördert wird.

Das Bild der Selbsthilfe hat sich in der langen Zeit gewandelt und die **ÖSIS** musste stetige Veränderungen durchlaufen. Der Dachverband unterstützt dabei unter anderem mit kostenlosen Weiterbildungsmöglichkeiten. Durch das Internet sind neue Formen der Zusammenarbeit möglich geworden, wie etwa virtuelle Sitzungen der Vorstandsmitglieder. Sie können in allen Teilen Österreichs beheimatet sein und haben dennoch die Möglichkeit, einfach und schnell zu einer Besprechung zusammen zu kommen.

Ein Verein wie die ÖSIS ist auf Subventionen angewiesen. Seit einigen Jahren ist hierfür die



ÖKUSS - Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe - ein sehr wichtiger Ansprechpartner.

Ein Verein braucht auch seine „Leuchtturm“-Projekte, um eine gesellschaftliche Wirkung zu entfalten. Im Falle der **ÖSIS** sind das das **Therapiecamp für Jugendliche Stotternde** - unterstützt vom Dachverband, das jährliche Begegnungswochenende mit der Mitgliederversammlung und die Weihnachtsfeier.

Der persönliche Kontakt ist in der Selbsthilfe essentiell, sowohl zwischen den Mitgliedern als auch mit externen Partnern. Bei so mancher Veranstaltung konnten wir auf Unterstützung durch den Dachverband zurückgreifen.

Aus unserer Perspektive als **ÖSIS** hat der Dachverband seine Zielsetzung erreicht: Die **organisatorische, finanzielle und ideelle Unterstützung** war und ist für uns von großem Wert und wir freuen uns auf viele weitere Jahre der freundschaftlichen Zusammenarbeit.

*Text: Markus Preinfalk*

Büro des ÖSIS  
0681 103 79 216  
oesis@stotternetz.at  
<http://www.stotternetz.at>

# Narzisstischer Missbrauch



Seit der **Gründung** der Gruppe Innsbruck in **2019** ist viel passiert. Wir werden tagtäglich von TeilnehmerInnen überrannt, so wichtig und brennend sind dieses Thema und das Bedürfnis Betroffener, sich auszutauschen und verstanden zu fühlen. Während der Covid-Einschränkungen führten wir zusätzliche kleinere Gruppen durch. Täglich läuft das Telefon heiß, Ratsuchende ohne Ende aus mittlerweile **ganz Österreich** und aus dem grenznahen **Deutschland** und **Südtirol** bieten um unsere Unterstützung.



Wir führten im 2021 eine Tagung zum Thema durch, Covid-bedingt mussten wir ca. 50 Personen absagen. Der Plenarsaal der Stadt Innsbruck war übervoll. Wir beschlossen ab diesem Tag, zusätzlich zu den Gruppen, **Aufklärung** und **Prävention** durch **Schulungen** zum Thema **Narzissmus** zu betreiben.

Wir konnten im 2021 dann eine Selbsthilfegruppe **Unterland** und **Oberland** „aufmachen“, was die Reisedistanzen vieler Betroffener verringerte.

Warum erwähnen wir dies Alles? Ohne die tägliche, freundliche, schnelle und unbürokratische Hilfe des Teams des Dachverbandes **Selbsthilfe Tirol** wären wir nie soweit gekommen oder nur mit grösserem Aufwand!

Das vorhandene Insiderwissen, die weitgespannten Kontakte, die unkomplizierte Hilfe beim Benutzen der Gruppenräume, das Bereitstellen grösserer Räumlichkeiten, die Hinweise auf Fördermöglichkeiten und die Begleitung bei wichtigen Gesprächen waren und sind uns eine große Hilfe. Mit großem Vertrauen und Dankbarkeit schauen wir auf diese Zeit zurück und natürlich vorwärts, es gibt noch so viel zu tun!

*Text und Fotos:*

*Dipl. Päd. Renate Apollonia Mitterer, Dr. phil. Christine Merzeder*



Dipl.-Päd. Renate Apollonia Mitterer  
660 56 66 128  
renateapollonia@gmail.com

# ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

## 20 Jahre Selbsthilfegruppe ADHS

Nicht nur der Dachverband feiert. Auch die Selbsthilfegruppe ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung - feiert ein Jubiläum. Am **17. Oktober 2022** sind wir **20 Jahre** alt geworden. Vom ersten Treffen an wurden wir von den Damen im Büro großartig unterstützt und sind auch in die Aktivitäten der **Selbsthilfe** Tirol einbezogen worden. Wir haben unsere SHG bei vielen Anlässen vorstellen können: z.B. in Einkaufszentren oder Krankenhäusern, bei Frühjahrmessen und mehrere Jahre bei der SenAktiv.

Gerade die SenAktiv führt zur Frage „ist ADHS nicht eine Störung bei Kindern und Jugendlichen?“. Ja, das stimmt. Und es stimmt nicht. Denn **ADHS** verschwindet nicht mit dem Erwachsen werden, es wirkt sich nur anders aus. Nicht selten wird die **Diagnose** erst zwischen dem **20. und dem 65. Lebensjahr** gestellt.

Was mit einigen wenigen Betroffenen begann hat sich inzwischen zu einer großen Community entwickelt. Im Laufe der Jahre sind **einige Hundert Menschen** zu uns gestoßen die Anfangs Rat und Information gesucht, dann aber selbst anderen ihre Erfahrungen weitergegeben haben.

Sie haben sich gegenseitig Mut gemacht, von ihren Erfolgen – aber auch von ihren Kämpfen – berichtet.

In den letzten zwei Jahren sind vor allem junge Leute dazu gekommen. Homeschooling war für die meisten ADHS-ler sehr herausfordernd - wie soll man stundenlang am PC zuhören, wenn Konzentration sowieso schon ein Fremdwort ist? - und gewisse Hilfssysteme konnten nicht

# Aufmerksamkeits Defizit Hyperaktivitäts Störung

Mitglied bei  
Selbsthilfe Tirol



genutzt werden.

Seit einigen Jahren haben wir uns vor allem verstärkt mit den **Autismus-Spektrum-Störungen (ASS)** befasst. Die WHO hat inzwischen bestätigt, dass ca. **30% der Personen mit ADHS** auch Probleme aus dem Bereich der ASS haben und dass ca. 50% der Menschen mit **ASS** auch die Komorbidität ADHS haben. Es hat sich gezeigt, dass ein Teil unserer Gruppenmitglieder von dieser Kombination betroffen ist.

Zudem vernetzen sich einige Gruppenmitglieder via Social Media und geben einander auch online Infos weiter. Die Weichen für die nächsten 20 Jahre sind also gestellt.

Um unser Jubiläum gebührend zu feiern, sind wir in der Vorbereitung für ein halbtägiges **Symposium**, das am **Samstag, 13.05.2023** im Innzentrum stattfinden wird. Geplant sind Vorträge und Workshops, der genaue Ablauf wird im Laufe des März bekannt gegeben.

*Text: Margot Lepuschitz*

Margot Lepuschitz  
0699 81 85 16 87  
lepuschitz@adhs-coach.net  
<http://www.adhs-coach.net>

# Polyneuropathie Tirol

Mein Name ist **Josef Anfang** und ich leite **seit Juli 2018** die **Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie (PNP)** in Innsbruck. Gemeinsam mit **Veronika Schupfer** aus Obermieming und mit Hilfe des Tiroler Dachverbandes habe ich diese Hilfsorganisation gegründet. Am 5. Jänner 2023 konnten wir mit Freude das **30. Gruppentreffen** verzeichnen.

PNP ist eine **Nervenerkrankung** mit vielen Ursachen und mehr als 200 Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Kribbeln und Muskelkrämpfe in Beinen und Armen, Kältegefühle, Brennen, Muskelschwäche, aber auch Taubheitsgefühle. 2018 wurden bereits mehr als 1 Million betroffene Österreicher registriert und die Zahl der Menschen mit dieser Beeinträchtigung steigt rasant an.

Aufgrund der vielen betroffenen Tiroler wurde die Selbsthilfegruppe im Mai 2022 geteilt. So gibt es neben **Innsbruck** nun auch das Angebot in **Schwaz**. Dank der Bezirksleitung des Roten Kreuzes darf sich die Unterländer Gruppe seither unentgeltlich in ihrem Seminarraum treffen.

In beiden Gruppen schließen sich von PNP betroffene Menschen zum wertvollen Erfahrungsaustausch zusammen, um gegenseitige Hilfestellungen bei geselligen Treffen zu erfahren. Verschiedene Vorträge von Experten bereichern mehrmals im Jahr die beiden Gruppen.

*Text und Fotos: Josef Anfang*

Josef Anfang  
0680 14 14 678  
josef.anfang@gmx.at



## Polyneuropathie Tirol

brennende

kribbelnde

schmerzende

anhaltend kalte Füße



**Selbsthilfegruppe  
bei schmerzhafter  
Nervenerkrankung**

# Parkinson Selbsthilfe Tirol

---

**Parkinson-Selbsthilfe** und **Selbsthilfe Tirol** - seit den Anfängen in enger Verbindung

Unter den über 150 Gruppen, die vom Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich - **Selbsthilfe Tirol** betreut werden, nimmt die **Parkinson-Selbsthilfe** einen besonderen Platz ein.

**Sie war schon mit dabei, als die Landes-Organisation gegründet wurde, und diese Verbindung ist bis heute erhalten geblieben.**

**1993** beschloss eine Gruppe von Selbsthilfeaktivisten, die Energien der bereits zahlreichen Selbsthilfegruppen zu bündeln und einen **Dachverband** zu **gründen**.

Fünf Jahre zuvor war die **Parkinson-Selbsthilfe** gegründet worden und in diesen Jahren hatte sich gezeigt, dass es eine Vielzahl von Anliegen der Selbsthilfegruppen gibt, die möglichst gemeinsam verfolgt werden sollen. Der Dachverband ist in den folgenden Jahren zu einer einflussreichen Einrichtung des Tiroler Gesundheits- und Sozialwesens geworden, die nicht mehr wegzudenken ist.

Wie stellen sich heute die Beziehungen zwischen der **Parkinson-Selbsthilfe** und der **Selbsthilfe Tirol** dar?

Die **Parkinson Selbsthilfe** ist selbstverständlich nach wie vor Mitglied des Dachverbandes, Innrain 43 ist die offizielle Adresse unserer Organisation, wir haben dort unser Postfach und unsere E-Mail-Adresse. Wichtiger aber sind die vielfältigen Hilfen, die der Dachverband anbietet und die man regelmäßig nützen kann.

Vielen Dank für diese vielen Dienste.

Und der **Selbsthilfe Tirol** weiterhin eine erfolgreiche Zukunft.

*Text: Peter Klotz, Obmann*

*Peter Klotz*

*0650 73 74 944*

*Peterklotz1958@gmail.com*

# KiB children care

---

Liebes Team der **Selbsthilfe** Tirol, wir bedanken uns für die jahrelange, wertschätzende und unterstützende Zusammenarbeit.

Bereits **seit 2013** ist **KiB** Mitglied bei der **Selbsthilfe** Tirol und kann auf viel Unterstützung in dieser Zeit zurückblicken.

Wir erinnern an gemeinsame Gespräche mit der Gebietskrankenkasse, um Verbesserungen im Gesundheitswesen für Kinder zu bewirken, ein gesponsertes Roll-Up, Vernetzungsarbeit, bei welcher unser Vorstandsmitglied **Martha Salchner** für **KiB** mit dabei sein konnte, die Zurverfügungstellung der Räumlichkeiten der Selbsthilfe für unsere Austauschtreffen und vieles mehr.

Wir danken von Herzen für euer Engagement und wünschen weiterhin alles Gute für die Zukunft!

*Text und Foto: Brigitte Haidenthaler*



*Brigitte Haidenthaler*  
Landeskoordination  
0664 6203025  
haidenthaler.b@kib.or.at  
www.kib.or.at

# Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe-Tirol

---

„Wir lassen sie nicht allein“!

**Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Tirol feiert heuer ihr 20jähriges Bestehen.**

Bei der Gründung der beliebten Vortragsreihe „Mini-Med-Studium“ im Jahre 2000 war das Thema Prostatakrebs, eines der ersten Themen.

Der verstorbene Univ. Prof. Dr. Georg Bartsch, Vorstand der Urologie Innsbruck, motivierte 2003 die **Gründungsmitglieder Walter Steurer+, Horst Cucek+ und Artur Girardi** die SHG Prostatakrebs Tirol ins Leben zu rufen.

**Charlotte Sengthaler**, Geschäftsführerin des Mini-Med-Studiums, war von Beginn an dabei und hat uns jahrelang tatkräftig unterstützt.

Die Vorsorge, sprich die PSA-Kontrollen, sowohl bei der SEN-aktiv, als auch bei der Gesundheitsstraße in den Innsbrucker Rathausgalerien, wurden zur Tradition.

Bei den beiden SHG, Prostatakrebs Unterland und Innsbruck/Oberland, gab es viele Beratungsgespräche, monatliche Stammtische, Vorträge von Urologen und Therapeuten. Information, Beratung und Geselligkeit sind wichtige Faktoren einer Selbsthilfegruppe.

Die Urologen Tirols, die Krebshilfe Österreich, die Krebshilfe Tirol, das CCCI, das PATIO und vor allem der Dachverband Selbsthilfe Tirol sind Ansprechpartner auf höchstem Niveau.

Die Pandemiezeit hat die Arbeit der Selbsthilfegruppe erheblich belastet, aber wir haben die Krise überwunden und geben den Betroffenen Hoffnung.

Eine lustige Anekdote:

Unser Motto lautet, wir lassen sie nicht allein, das hat einer allzu wörtlich genommen und uns mit einem Partnerinstitut verwechselt.

Enttäuscht verließ er das Beratungsgespräch.

Eines unserer Ziele ist es, die Vorsorge im Bereich des Prostatakrebses zu verbessern, denn eine richtige Vorsorge rettet Leben, Männerleben.

*Text: Ing. Johannes Kuba*

*Ing. Johannes Kuba*

*0650 641 13 13*

*office@hanskuba.at*

# Lebenslang, doch endlich frei

Unsere Gruppe besteht nun durchgehend **seit Februar 2011** und konnte bereits für 42 Betroffene ein Ort des Verständnisses und der Hilfe werden.

Bei unseren Treffen wird neben ernsten Themen viel gelacht und wir arbeiten zeitweise hart an unseren Erfolgen. Für unser psychisches Wohl sind wir bereit viel zu tun. So machten wir auch schon nach München einen Ausflug.

Nachdem wir uns dort im Brauhaus kulinarisch gestärkt hatten, unternahmen wir einen Streifzug durch die Gassen.

Auf der Heimreise im Zug tauschten wir uns heiter über die Erlebnisse aus, was so manchem Fahrgast einen fragwürdigen Gesichtsausdruck zauberte, worüber wir uns erneut amüsierten.

Selbst durch die harten Einschränkungen der letzten Jahre kamen wir Dank psychologischer Unterstützung gut durch. Gemeinsam sind wir stark und stützen uns gegenseitig, schrecken vor keinem Thema zurück und haben stets ein offenes Ohr für aktuelle Probleme.

*Text und Fotos: Alexandra Slavenmoser*

Alexandra Salvenmoser  
0664 73 85 86 42  
alsaho@gmx.at  
<http://www.freundeskreis-victoria.at/lebenslang/index.php>



# Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol

Mit der **Gründung der Zweigstelle Osttirol im Jahr 2002**, wurde dem Ruf der Osttiroler Selbsthilfegruppen nach einer **eigenen Selbsthilfe Kontakt- und Unterstützungsstelle** Rechnung getragen. In den nachfolgenden Jahren sind durch eine Reihe von Initiativen in Osttirol **mehr als 50 Selbsthilfegruppen** von und für Menschen mit Behinderung und/oder chronischen Krankheiten, sowie deren Angehörige entstanden.

Die **Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol ist seit 2. Dezember 2009 eine eigenständige Rechtspersönlichkeit** mit einem eingetragenen Vorstand und einer Geschäftsstellenleitung. Die neue Organisationsform ermöglichte eine eigenständige, effektive und weitgehend unabhängige Selbsthilfearbeit in Osttirol, unter Berücksichtigung der regionalen Gegebenheiten.

Ziel des Vereines ist die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Osttiroler Selbsthilfevereinen und Gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie deren gebündelte Interessensvertretung.

Der Vorstand setzt sich zusammen aus ehrenamtlichen Personen unter der Führung der Obfrau MBA Daniela Meier. Die Selbsthilfe Osttirol stellt ihr Angebot und die Wirkung der Selbsthilfe des Öfteren bei Unterrichtsstunden im Fach „Ethik“ und „Soziale Kompetenz“ an mehreren Schulen im Bezirk vor. Immer in Begleitung von Gruppenmitgliedern, die eindrucksvoll über ihre Betroffenheit berichten. Durch diese vielzähligen Aktivitäten hat sich die Selbsthilfe Osttirol zu einer nicht mehr wegzudenkenden Anlaufstelle entwickelt.

Mit dem Dachverband verbindet uns eine partnerschaftliche und erfolgreiche Zusammenarbeit. Wir freuen uns schon jetzt darauf, auch in den nächsten Jahren gemeinsam wieder viele spannende und einzigartige Projekte umzusetzen.

*Text und Foto: Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol*



Selbsthilfe Osttirol  
04852 606-290  
info@selbsthilfe-osttirol.at  
www.selbsthilfe-osttirol.at

Zweigverein Obfrau Daniela Meier und Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer

## Selbsthilfe wirkt

mit Ihrer Spende  
unterstützen Sie  
unsere Arbeit.

**Vielen Dank!**

Wirken Sie mit:  
IBAN: AT68 3600 0000 0065 0002  
Raiffeisen-Landesbank Tirol AG

**Dachverband der Tiroler  
Selbsthilfevereine und -gruppen  
im Gesundheits- und Sozialbereich**

Adresse  
6020 Innsbruck, Innrain 43/Erdgeschoss

Kontakt  
+43 512 57 71 98  
dachverband@selbsthilfe-tirol.at  
www.selbsthilfe-tirol.at

