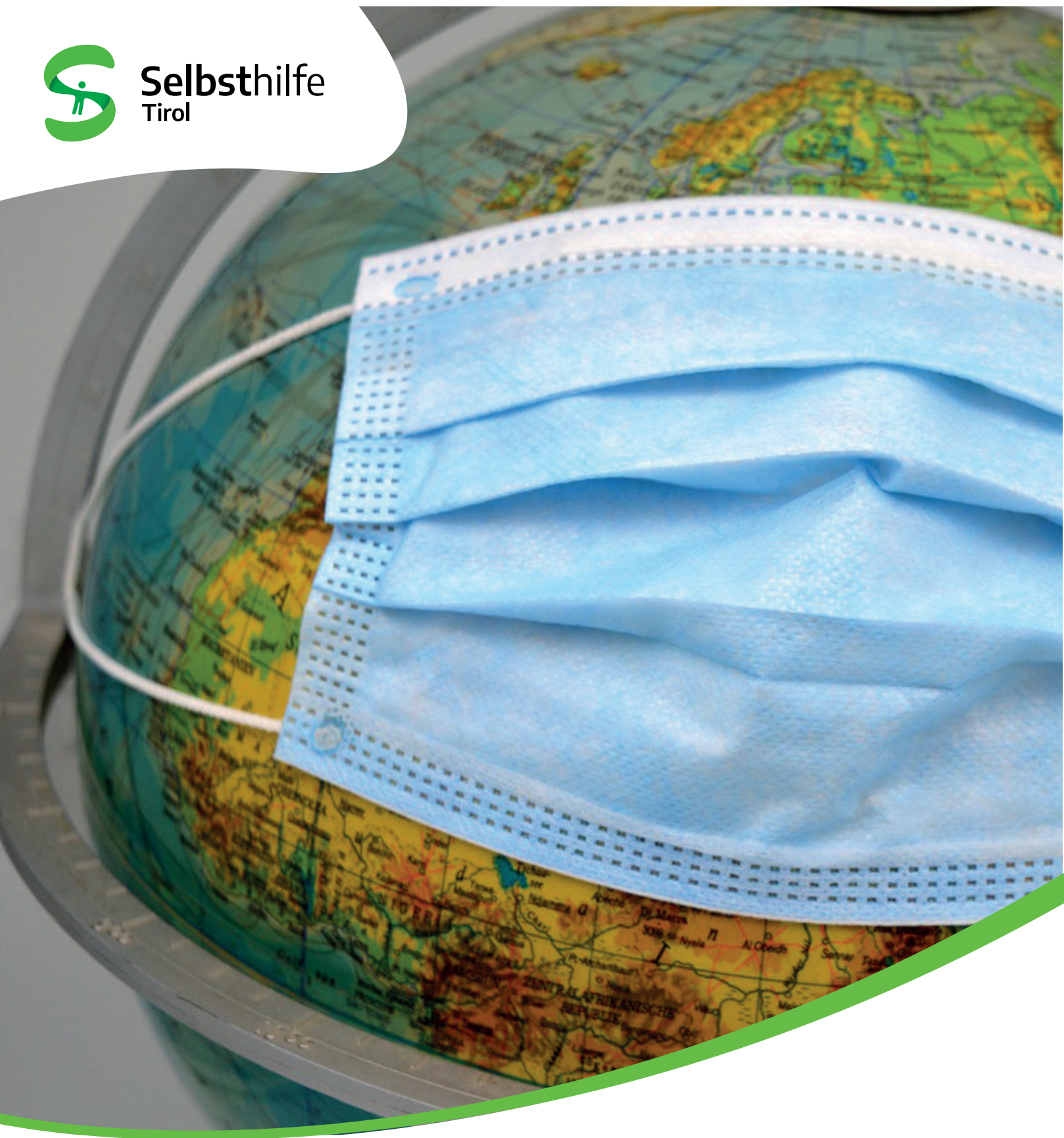




Selbsthilfe
Tirol



Jahresbericht 2020



Grußworte



© Land Tirol/Berger

Zum Geleit!

Das Jahr 2020 war ein äußerst herausforderndes Jahr.

Die Corona-Pandemie hat uns mit voller Härte getroffen. Dieses Virus hat uns alle täglich vor neue Herausforderungen gestellt. Wir mussten viele Entscheidungen treffen, oft in ganz kurzer Zeit. Nicht alle Entscheidungen haben sich im Nachhinein als richtig herausgestellt. Aber es ging immer darum, die Pandemie bestmöglich zu bewältigen – in einem Schulterschluss von Bund, Land und Gemeinden.

Durch diese Corona-Pandemie haben wir gesehen, dass wir als Gesellschaft mit einer existenziellen Krise umgehen können. Einer Krise, die in dieser Form und Intensität noch nie da war. Allen voran leistete das Personal im Gesundheits- und Pflegebereich in diesem Ausnahmezustand hervorragende Arbeit, aber auch alle Einsatzkräfte, Krisenstäbe sowie die freiwilligen Helferinnen und Helfer. In den Familien, im beruflichen Leben, in der ganzen Gesellschaft hat diese Pandemie Spuren hinterlassen. Gleichzeitig sind viele in dieser Krise über sich hinausgewachsen und ganz nah zusammengewachsen.

Ich bin zuversichtlich, dass wir mit der Impfung im Jahr 2021 unser altes Leben zurückbekommen. Mit den wirtschaftlichen Folgen der Pandemie werden wir noch lange zu kämpfen haben. Ich bin mir aber sicher, dass sich Tirol bald erholen wird und dass die Landesregierung Tirol mit Höchstgeschwindigkeit aus der größten Krise seit dem Zweiten Weltkrieg führen wird.

Das wichtigste Fundament unseres Landes sind die fleißigen Familien, Unternehmer und Beschäftigten, die anpacken und das Land wieder auf den Tiroler Weg zurückführen werden. 2021 werden sich auch die so lange geschlossenen Gruppenräume für die Selbsthilfe in Tirol wieder öffnen und neue Gruppen, die monatelang in der Gründungsphase verharren mussten, ihre Tätigkeit endlich aufnehmen können. Dieses ergänzende Angebot der gemeinsamen Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen, um das eigene Leben positiv verändern zu können, ist unverzichtbar geworden.

Meinen herzlichsten Dank für dieses vorbildhafte und ungebrochene Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der **Selbsthilfe Tirol**, um Menschen nach einem kritischen Ereignis wieder neue Lebensqualität zu vermitteln.

Ihr

Univ.-Prof. Dr. Bernhard Tilg

Landesrat für Gesundheit, Wissenschaft, Pflege und Senioren

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion: Heidi Kostenzer, Lisa Habel BA

Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet: Pixabay, 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).



Selbsthilfe wirkt.

Aber Hilfe zur Selbsthilfe kann nicht einfach auf die lange Bank geschoben werden. Dies gilt gerade für Krisensituationen.

Seit 1993 unterstützt der Dachverband der Tiroler Selbsthilfvereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich betroffene Menschen und ihre Angehörigen bei der Gründung und Organisation von Selbsthilfegruppen.

2020 stellte für Selbsthilfegruppen eine große Herausforderung dar. Gruppentreffen waren über lange Phasen gar nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich. Dazu kommt, dass viele Menschen in Selbsthilfegruppen zu den Corona-Risikogruppen zählen, also besonders vor einer Ansteckung geschützt werden müssen, damit aber auch in ihrem Leben besonders eingeschränkt und von Isolation bedroht waren. Was Selbsthilfegruppen auszeichnet, die Möglichkeit zur Begegnung, zum offenen Gespräch, drohte an den nötigen Corona-Maßnahmen zu scheitern.

Da sie sich zum Erfahrungsaustausch nicht persönlich treffen konnten, haben sie nach neuen Kommunikationswegen gesucht - für viele der erste Schritt in eine „digitale Welt“. Direkter zwischenmenschlicher Kontakt kann dadurch natürlich langfristig nicht ersetzt werden, aber es hilft diese Zeit zu überstehen und kann auch in Zukunft eine wertvolle Ergänzung zur physischen Begegnung darstellen.

Fortbildungen zu Kommunikation im Online-Bereich werden wohl ein fixer Bestandteil des Angebots des Dachverbands bleiben.

Einmal mehr haben Sie uns allen gezeigt, dass man mit Eigeninitiative, Durchhaltevermögen und Kreativität gemeinsam schwierige Situationen bewältigen kann. Sie leben vor, dass auf sich zu schauen auch heißt, dass man die anderen nicht aus den Blick verlieren darf, dass Eigenverantwortung auch Verantwortung füreinander beinhaltet.

Georg Willi

Bürgermeister der Landeshauptstadt Innsbruck



Durch beeindruckendes Engagement eine kostbare Stütze der Gesellschaft und starker Partner in Tirol

Der Dachverband Selbsthilfe Tirol ist erster Ansprechpartner für über 160 Selbsthilfvereine und -gruppen in Nord- und Osttirol. Der Dachverband stellt dadurch eine unglaublich wertvolle Stütze für Menschen in Lebenskrisen, Lebensumbrüchen, belastenden Situationen oder unmittelbar von Krankheit betroffene Tirolerinnen und Tiroler dar.

Im geschützten Raum einer Selbsthilfegruppe lernen Betroffene Gleichgesinnte kennen, die die Situation kennen, verstehen und entsprechend ernst nehmen. Angesichts schwieriger Umstände und täglicher Herausforderungen verhilft das zu mehr Lebensqualität und Motivation durch positive Beispiele, Anregungen und Ideen. Selbsthilfegruppen nehmen dadurch Aufgaben wahr, die vorhandene Angebote der medizinischen Versorgung vielfältig und wirksam ergänzen – der Dachverband leistet damit einen außergewöhnlichen Beitrag zum Zusammenhalt und zur sozialen Wärme in Tirol.

Kooperation: regelmäßiger Austausch und bessere Betreuung der Tiroler Bevölkerung

Die Landesstelle Tirol der Österreichischen Gesundheitskasse unterstützt die Arbeit des Dachverbands bereits seit vielen Jahren. Eine Kooperationsvereinbarung zwischen dem Dachverband und der Österreichischen Gesundheitskasse ist und bleibt Basis für die sehr gute Zusammenarbeit. Als Gesundheitskasse profitieren wir vom Austausch mit den Selbsthilfegruppen: Die Anliegen und Bedürfnisse von Betroffenen fließen direkt in unsere Arbeit ein und ermöglichen eine bessere Versorgung für die Menschen in Tirol. Zusammen ziehen wir somit an einem Strang um jenen zu helfen, die Hilfe benötigen.

Ein großer Dank gebührt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfe Tirol und allen, die sich in den vielen Selbsthilfegruppen und im Dachverband Tirols engagieren – auf weiterhin gute Zusammenarbeit!

Dr. Arno Melitopulos-Daum

Leiter der ÖGK-Landesstelle Tirol und Bereichsleiter für Versorgungsmanagement



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr 2020 war für uns alle kein leichtes Jahr und hat uns viel abverlangt - dominiert von der Pandemie. Wir alle vermissen unser normales Leben, aber dieses Jahr hat uns beigebracht, unsere Ruhe durch einfache Gesten wiederzufinden. Wir haben gelernt, Beziehungen einen neuen Wert beizumessen.

Auch für die Selbsthilfe war das Jahr 2020 ein besonderes. Die Auswirkungen der Pandemie waren im Dachverband und vor allem in den einzelnen Selbsthilfevereinen und -gruppen spürbar. Der Lockdown brachte den Alltag aus dem Gleichgewicht. Gruppen konnten sich nicht mehr treffen und unsere Räumlichkeiten mussten geschlossen bleiben. Das Engagement und die Zuversicht der Mitarbeiterinnen im Dachverband konnten den beunruhigten Mitgliedern etwas Sicherheit in dieser Zeit vermitteln. Veranstaltungen waren nicht denkbar und so musste schweren Herzens auch der Tag der Selbsthilfe abgesagt werden. Durch die Verschärfungen und Beschränkungen der Regierung blieb der Dachverband auch im Herbst geschlossen.

Die Motivation hingegen stieg, denn vor allem die virtuellen Treffen nahmen zu und konnten etwas Normalität zurückbringen. Wie es im Jahr 2021 weitergeht ist unklar, aber der Einsatz für die Selbsthilfe bleibt. Diese Arbeit ist eine sehr wichtige Stütze für Menschen in schweren Situationen und gerade deshalb ist es so wichtig, weiterhin Stabilität zu vermitteln.

Wir danken allen, die in diesem besonderen Jahr 2020 daran beteiligt waren, die Selbsthilfe an die Situation anzupassen. Vielen Dank auch an unsere Mitarbeiterinnen und den Vorstand für die erfolgreiche Zusammenarbeit.

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

Präsidentin **Selbsthilfe Tirol**
Maria Grander

Team der Geschäftsstelle
Barbara Vantsch BSc
Heidi Kostenzer
Lisa Habel BA

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.



Hauptamtliche Mitarbeiterinnen



Barbara Vantsch BSc
Geschäftsstellenleitung
beschäftigt seit
Juli 2016
derzeit in Mutterschutz



Heidi Kostenzer
Gruppenunterstützung
beschäftigt seit
Februar 2003



Lisa Habel BA
Projektassistenz
beschäftigt seit
September 2020

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 mit ein.



Präsidentin
Maria Grander
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester



Kassierin
Veronika Reimair
Adipositas Gemeinschaft Tirol



Erweiterter Vorstand
Elisabeth Erharter
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie



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



Schriftführerin
Mag. Ingrid Winkler
Therapiebegleitende Patientenbesuche Cerinos



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



Erweiterter Vorstand
Martina Karrer
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie



Vertreterin **Selbsthilfe Tirol**
Zweigverein Osttirol
Anja Monitzer



v.l.: Johanna Pircher, Arno Wieland, Gudrun Heegemann

Rechnungsprüfer

Gudrun Heegemann
Österr. Vereinigung Morbus Bechterew

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.



Mitgliederverzeichnis

Im Dezember 2020 haben wir mit der Datenerhebung für das neue Mitgliederverzeichnis angefangen. Das Verzeichnis wird Anfang 2021 gedruckt. Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten, Sozialarbeiter und Partner aus dem Gesundheits- und Sozialwesen können hier nachschauen, welche Selbsthilfegruppen aktuell für Betroffene und Angehörige bei uns Mitglied sind. Auf unserer Internetseite veröffentlichen wir tagesaktuell alle Mitgliedsgruppen unter "Selbsthilfegruppen". Interessierte können die Broschüre bei uns abholen oder anfordern.

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 2020

Geschätzt 20.000 Tirolerinnen und Tiroler sind derzeit in 160 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.

104 Selbsthilfegruppen in Nordtirol Stichtag 31.12.2020



5
Gruppen
neu gegründet



13
Gruppen im
Gründungsprozess



11
Gruppen
ausgeschieden



1.844
Betroffene und Angehörige haben
die Gruppentreffen im Dachverband
besucht
2 Monate Normalbetrieb
7 Monate reduzierte Teilnehmerzahl
3 Monate keine Gruppentreffen



4.620
Besuche auf unserer Website
Im März und April - während der
Quarantäne in Tirol - ging die Zahl der
Besuche deutlich zurück.
Ab Mai wurden wieder mehr
Besuche gezählt.

Bestehende Selbsthilfegruppen

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 sind durch die fehlende Entlastung in der Betreuung an ihre Grenzen gekommen.

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.

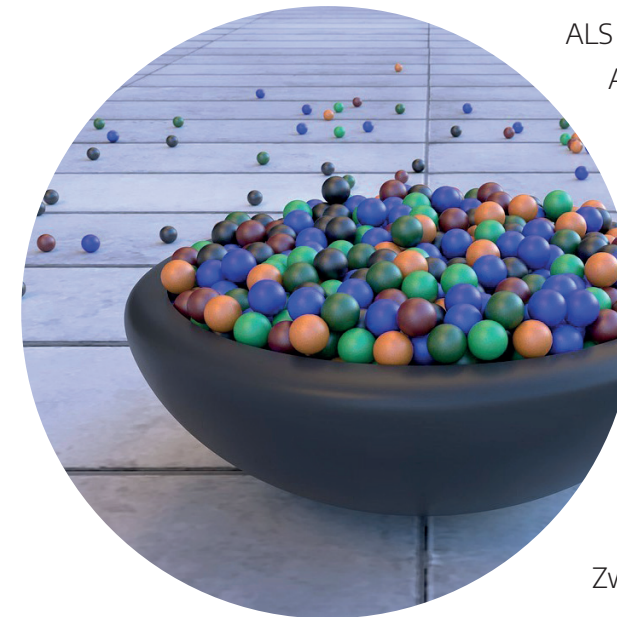
Wir haben unsere Mitglieder gefragt, wie sie die Zeit der Quarantäne und der Ausgangsbeschränkungen erlebt haben:

- Betroffene haben sich teilweise sehr große Sorgen um ihre eigene Gesundheit und um die Gesundheit ihrer Angehörigen gemacht.
- Sie hatten große Angst, zum Arzt oder zum Therapeuten zu gehen.
- Am Anfang haben sie die Zeit zu Hause und die Ruhe sehr genossen.
- Das Fehlen der persönlichen Kontakte ist im Jahresverlauf sehr herausfordernd geworden.
- Vor allem Angehörige von Menschen mit Behinderung haben sich im Frühjahr allein gelassen gefühlt.
- Die Sorge um die finanzielle Zukunft hat viele belastet.
- Online Gruppentreffen sind zur lieb gewonnenen Abwechslung im Alltag geworden.



Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess

Wir freuen uns, dass großes Interesse an der Neugründung von Selbsthilfegruppen besteht. Einige Gruppen warten allerdings bereits seit März 2020 auf das erste Gruppentreffen im Dachverband.



ALS - Amyotrophe Lateralsklerose
Angehörige von Jugendlichen mit Essstörungen
Belia - Besser leben im Alter
Bipolar Reutte - für Betroffene und Angehörige
Endometriose
Epilepsie - für Betroffene und Angehörige
GleichGewicht - Essstörungen
HSP - hereditäre spastische Paraplegie
Infantile Cerebralparese - für Betroffene und Angehörige
KAT6A - Veränderung im KAT6A-Gen
Melanom Austria
Narzisstischer Missbrauch
Zwänge

Danke an ausgeschiedene Selbsthilfegruppen

Einige Gruppen haben 2020 ihre Mitgliedschaft im Dachverband beendet. Wir danken allen für die jahrelange wertvolle Arbeit.

Abenteuer Demenz
Beinfehlbildung
Betroffene Frauen psychischer Gewalt
Demenz Wattens
Interstitielle Cystitis
Legasthenie und Dyskalkulie
Nature in statt Burnout
Pflegerische Angehörige Innsbruck
Pflegerische Angehörige Söllandl
Polyneuropathie bei Diabetes
Weggeschaut - sexueller Missbrauch



Finanzierung

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

Wir danken unseren Fördergebern für die Unterstützung 2020

- 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 2020 ein ausgeglichenes Budget. Den Jahresabschluss haben Gudrun Heegemann 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. Im Jahr 2020 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.



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 2020 die Selbsthilfegruppen beim Ausarbeiten und Abrechnen von Projektanträgen. 2020 wurden 12 Projekte geplant und genehmigt, wovon nur 10 teilweise durchgeführt werden konnten.

Wichtiger Hinweis: Projekte für 2022 müssen bis spätestens Mitte August 2021 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

Re-Zertifizierung BKH Lienz als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Das Projekt **Selbsthilfefreundliches Krankenhaus** hat unsere Geduld besonders auf die Probe gestellt. Die Re-Zertifizierung des Bezirkskrankenhauses Lienz war für Anfang 2020 vorgesehen, dann kam Corona. Leider konnten wir die feierliche Übergabe der Urkunde nicht wie gewünscht abhalten und so mussten wir die Zertifikate per Post übermitteln. Wir gratulieren dem BKH Lienz nochmals recht herzlich zur Re-Zertifizierung.

Auszug aus dem Auditbericht des MCI:

"Im Vergleich zum Stand vom Jahr 2016 gehört die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe mittlerweile ganz selbstverständlich zum gesamten BKH Lienz. Die Selbsthilfegruppen sind durch deren formale Verankerung im Entlassungsmanagement "Pflege" in allen Abteilungen bekannt. Das Thema Selbsthilfe wurde somit systematisch in die Strukturen und Prozesse des BKH Lienz eingebaut. Dass das Selbstmanagement von Patientinnen und Patienten gezielt vom Personal des BKH unterstützt wird, zeigt beispielsweise eine kürzlich ausgesprochene Empfehlung für eine Gesundheits-APP für MS-Patientinnen und Patienten auf der Station Neurologie.

Die Gutachter/-innen sprechen sich für die Verleihung des Gütesiegels "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" ohne Auflagen zur Nachbesserung aus. Gleichzeitig sprechen die Gutachter/-innen Empfehlungen zur Nachbesserungen in den Kriterien Aktive Information, Pressearbeit und Fort- und Weiterbildung zum Thema Selbsthilfe aus."



Erklärung Audit und Zertifizierung: In einem Audit untersucht ein unabhängiges, anerkanntes Institut, ob geforderte Qualitätsmerkmale eines Betriebes eingehalten werden. Wenn die Prüfung erfolgreich ist, bekommt der Betrieb ein Zertifikat (Urkunde), das die gute Qualitätsarbeit bescheinigt. Dieses Verfahren wird auch Zertifizierung genannt. Nach einer bestimmten Zeit werden die Qualitätsmerkmale wieder überprüft. Das nennt man Re-Zertifizierung.

Die Prüfung im Bezirkskrankenhaus Lienz wurde vom MCI - Management Center Innsbruck durchgeführt.

Das Jahr 2020 im Überblick

- Februar

Die ordentliche **Mitgliederversammlung** führten wir am 28. Februar im Plenarsaal des Rathauses Innsbruck durch.
- März

Am 11. März mussten wir die Gruppenräume des Dachverbandes für Treffen schließen.
Die geplante Feier zur Re-Zertifizierung des BKH Lienz als **Selbsthilfefreundliches Krankenhaus** konnte nicht stattfinden.
Fortbildungen sowie der **Tag der Selbsthilfe** wurden verschoben oder abgesagt.
Von Mitte März bis Ende Mai mussten wir die Arbeitsplätze der Mitarbeiterinnen nach Hause verlegen und von April bis Ende Juni Kurzarbeit anmelden.
- Mai

Als sich eine Lockerung im Mai abzeichnete, haben wir Hygienekonzepte erarbeitet und unsere Gruppenräume für Treffen im kleinen Rahmen vorbereitet.
Regelmäßig wurden Newsletter an die Selbsthilfegruppen ausgesendet, um in Verbindung zu bleiben. Auch die Kontaktpflege mit dem Zweigverein Osttirol wurde aufrechterhalten.
- Juni

Ab Juni waren Gruppentreffen wieder im kleinen Rahmen möglich.
Die Gruppenräume wurden gerne genutzt.
Wir haben uns besonders über die Neuigkeiten der Schwangerschaft unserer Geschäftsstellenleiterin Barbara gefreut. Ein kleines Wunder, ein Lichtblick in einer so eigenartigen Zeit.
- September

Seit September unterstützt die neue Mitarbeiterin Lisa das Team und zusammen mit Heidi konnte das Jahr trotz zahlreicher Herausforderungen erfolgreich abgeschlossen werden. Für das Verständnis und die Unterstützung unserer Mitglieder danken wir.
Das Gruppensprechertreffen im Herbst konnte nicht stattfinden.
Die **Teilnahme an der SenAKTIV und am Christkindmarkt** wurden abgesagt.
- Oktober

Im Oktober haben wir eine neue Facebook Seite und ein Instagram Profil erstellt. Die sozialen Medien ermöglichen uns einen Austausch und Vernetzung über die Selbsthilfegruppen hinaus. Wir freuen uns über diesen neuen Weg und hoffen auf zahlreiche Vernetzungen.
Über das zweite Halbjahr verteilt haben wir online an verschiedenen Weiterbildungen und Netzwerktreffen teilgenommen.
- Dezember

Vorstandssitzungen mussten ab Dezember online stattfinden.
Im Dezember wurde unsere EDV auf Office 365 umgestellt.
Leider durften wir auch unser geliebtes **Advent-Cafe** kurz vor Weihnachten nicht öffnen.

So kommen Sie zu uns

Selbsthilfe Tirol, Innrain 43/Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

- 

Der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** ist nur wenige Meter vom Klinikeingang MZA/Anichstraße und der Hauptuniversität/Universitätsbibliothek entfernt.
- 

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
IVB – Haltestelle: Klinik/Universität (2, 5, C, F, H, K, M, R)
IVB – Haltestelle: Marktplatz (A, J, W)
IVB – Haltestelle: Terminal Marktplatz (1, 2, 3, 5, STB, C, H, M, K, 501-503)
VVT- Haltestelle für Regionalbusse: Klinik/Universität, Finanzamt, Terminal Marktplatz
Die Haltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Geschäftsstelle.
- 

Anfahrt mit dem Zug:
Hauptbahnhof, Ausgang Südtiroler Platz: Stadtbus IVB Linie R, Linie F oder Tram 5 bis Klinik/Universität; Linie M, Linien 501-503 bis Terminal Marktplatz.
- 

Anfahrt mit dem Auto: Wir haben keine eigenen Parkplätze. Rund um Klinik und Hauptuniversität gibt es Kurzparkzonen und Parkgaragen.



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

