



Selbsthilfe
Tirol



Jahresbericht 2018



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

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

Redaktion: Barbara Vantsch BSc, Heidi Kostenzer, Brigitte Mölschl

Alle Beiträge und Fotos, wenn nicht anders gekennzeichnet: Selbsthilfe Tirol

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

Vereinszweck

Der Dachverband betätigt sich ausschließlich und unmittelbar für einen 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



© Land Tirol/Berger

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Angebot der Selbsthilfe Tirol nehmen noch hauptsächlich Erwachsene in Anspruch. Derzeit wird bereits an einem tirolweiten Netzwerk für eine selbsthilfefreundliche Jugendarbeit gearbeitet. Denn es sind die jungen Menschen, die vom gemeinsamen Handeln in einer Gruppe für ihr weiteres Leben ganz besonders profitieren können.

Die **Selbsthilfe** Tirol unterstützt dabei die Gründungsarbeit und stärkt die Selbstorganisation der Gruppe. Mögliche Themen sind psychische Probleme, Krankheiten, Herausforderungen des Alltags, Mobbing oder Probleme in der Schule, an der Universität, in der Lehre oder im Familienleben.

Die gleiche Betroffenheit der Mitglieder ermöglicht ein authentisches, gegenseitiges Verstehen: In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Sie sind entweder unmittelbar selbst oder als Angehörige von der gleichen Erkrankung, Behinderung, psychischen oder sozialen Belastung betroffen. Das gemeinsame Ziel besteht darin, mit vereinten Kräften etwas zur Überwindung dieses Problems beizutragen.

Die beeindruckende Bandbreite des Wirkens der **Selbsthilfe** Tirol zeigt wieder einmal dieser Jahresbericht auf. Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danke ich für dieses engagierte Wirken. Den Initiatorinnen und Initiatoren sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmern der einzelnen Gruppen wünsche ich weiterhin viel Erfolg, Mut und Kraft für die „Selbsthilfe“!

Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg

Landesrat für Gesundheit, Wissenschaft und Pflege



© Christian Forcher

Unverzichtbarer Beitrag für die allgemeine Gesundheit

Voneinander und miteinander lernen, sich selbst helfen, Erfahrungen austauschen... Die Liste der Ziele einer Selbsthilfegruppe sind vielfältig und niederschwellig. Seit nunmehr 26 Jahren unterstützt der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol Gruppen und Vereine auf ihrem Weg zur Erreichung dieser Ziele. Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden, krank sind oder starken Belastungen ausgesetzt sind, finden dort Unterstützung. In knapp 160 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen organisieren sich betroffene Menschen und werden aus eigener Kraft aktiv. Für den Austausch mit Gleichgesinnten können Betroffene auch eine eigene Selbsthilfegruppe zu ihrem Thema gründen. Der Dachverband definiert sich nicht nur als serviceorientierte Anlauf- und Kontaktstelle für Einzelpersonen und Vereine, der Jahresbericht 2018 zeigt, dass er diese Definition auch tatsächlich lebt.

Die Stadt Innsbruck ist eine langjährige Fördergeberin und Kooperationspartnerin. So wurde 2018 beispielsweise eine Sondersubvention für das Projekt „barrierefreie Kommunikation“ ausbezahlt. Gerne unterstützen wir die wertvolle Arbeit von Präsidentin Maria Grander und ihrem Team. Im Vorjahr wurde sie bei Vorstandswahlen in ihrer Funktion bestätigt. Maria Grander und ihre KollegInnen engagieren sich ehrenamtlich für das Wohl anderer. Der Vorstand ist auch durch ein Mitglied mit dem Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck eng vernetzt.

Ich danke dem gesamten Team für die unverzichtbare Arbeit und den Mut, den es Menschen in Ausnahmesituationen gibt. Für die Zukunft wünsche ich allen MitarbeiterInnen weiterhin viel Energie und Tatkraft für den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Einsatz.

Georg Willi

Bürgermeister der Landeshauptstadt Innsbruck



Wertvolle Stütze der Gesellschaft, starker Partner, beeindruckendes Engagement

Der Dachverband **Selbsthilfe** Tirol ist erster Ansprechpartner für über 160 Selbsthilfevereine und -gruppen in Nord- und Osttirol. Der Dachverband stellt dadurch eine kostbare Stütze in unserer Gesellschaft dar: Menschen in Lebenskrisen, in Lebensumbrüchen, belastenden Situationen oder unmittelbar von Krankheit betroffene Tirolerinnen und Tiroler erhalten wichtige Informationen, erfahren Verständnis und profitieren von den Gesprächen mit anderen Betroffenen – angesichts schwieriger Situationen verhilft das zu mehr Lebensqualität. 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, bessere Betreuung der Tiroler Bevölkerung

Die Tiroler Gebietskrankenkasse unterstützt die Arbeit des Dachverbands bereits seit vielen Jahren. Eine Kooperationsvereinbarung zwischen dem Dachverband und der Tiroler Gebietskrankenkasse ist Basis für die sehr gute Zusammenarbeit. Als TGKK 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 der **Selbsthilfe** Tirol und allen, die sich in den vielen Selbsthilfegruppen und im Dachverband Tirol engagieren – auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

Werner Salzburger
Obmann der Tiroler
Gebietskrankenkasse

Dr. Arno Melitopoulos
Direktor der Tiroler
Gebietskrankenkasse



Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Jubiläumsjahr 2018 war für die **Selbsthilfe** Tirol ein arbeitsreiches, ereignisreiches und erfolgreiches Jahr. Das 25-jährige Bestehen des Dachverbandes **Selbsthilfe** Tirol nahmen wir zum Anlass, unseren Auftritt nach Außen modern und barrierefrei zu gestalten. Das Ergebnis ist ein neuer Internetauftritt, ein neues Logo und neue Informations-Unterlagen für Betroffene, Partner und Interessierte. Im Mai präsentierten wir unser neues Design beim "Tag der Selbsthilfe" und der 25-Jahr-Feier im Landhaus Tirol - ein Jubiläumsgeschenk an die ehrenamtlich engagierten Menschen in den rund 160 Selbsthilfegruppen in ganz Tirol.

Projekt "Regionale Netzwerktreffen": Ein Schwerpunkt in unserer Arbeit 2018 war die Weiterentwicklung der Regionalen Vernetzungstreffen im Tiroler Ober- und Unterland. Mit diesen Treffen verstärken wir die Unterstützung der Betroffenen und Angehörigen in den Regionen. Die Veranstaltungen dienten dem Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen und den Systempartnern aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich. Aufgrund der positiven Rückmeldungen werden wir im Jahr 2019 die Treffen auf weitere Bezirke ausweiten, um noch mehr Betroffene und Angehörige zu erreichen.

Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“: Als erste Abteilung der tiroler Kliniken konnten wir das Cystische Fibrose-Zentrum Innsbruck mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zertifizieren. Die ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen dem Cystische Fibrose-Zentrum Innsbruck und der Selbsthilfegruppe „CF-TEAM-Tiroler und Vorarlberger Elternarbeit Mukoviszidose“ ist ein Musterbeispiel gelebter Selbsthilfe.

Wir danken unseren Subventionsgebern, dem Land Tirol, der Tiroler Gebietskrankenkasse, der Stadt Innsbruck und der Tirol Kliniken GmbH. Diese Subventionen gewährleisten eine beständige Arbeit des Dachverbandes **Selbsthilfe** Tirol sowie der Betroffenen und Angehörigen.

Maria Grander
Präsidentin **Selbsthilfe** Tirol

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 stimmen wir die Angebote der einzelnen Gruppen miteinander ab. 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.



Vorstand 2018

2018 wurde im Rahmen der Ordentlichen Generalversammlung der Vorstand neu gewählt. Maria Grander ist auch in den kommenden drei Jahren Präsidentin der **Selbsthilfe Tirol**. Veronika Reimair bleibt Kassierin. Manuela Steinkellner ist ihre Stellvertreterin. Mag. Ingrid Winkler hat die Aufgabe der Schriftführerin von Herwig Pöhl übernommen, der im August 2018 aus dem Vorstand ausgeschieden ist. Anja Monitzer vertritt den Zweigverein Osttirol im neuen Vorstand. Mag. Julia Fischer hat ihre Funktion im Juli 2018 zurückgelegt.

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen



Barbara Vantsch BSc
Geschäftsstellenleitung
beschäftigt seit Juli 2016



Heidi Kostenzer
Gruppenunterstützung
beschäftigt seit Februar 2003



Brigitte Mölschl
Projektassistentin
beschäftigt seit März 2018

Lorena Holzmann, BA
beschäftigt bis März 2018

So setzt sich der Vorstand aktuell zusammen:

Präsidentin	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. Ingrid Winkler	Therapiebegleitende Patientenbesuche Cerinos
Erweiterter Vorstand	Erharter Elisabeth	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
	Mag. Manuela Juen	Spina Bifida & Hydrozephalus Österreich - ARGE Tirol
	Martina Karrer	Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
	Elmar Kennerth	Tiroler Gesellschaft für Bipolare Störungen (TGBS)
	Hanna Reder	ÖMCCV – Österr. Morbus Crohn-Colitis Ulcerosa Vereinigung, Zweigstelle Tirol
Vertreterin Selbsthilfe Tirol Zweigverein Osttirol	Anja Monitzer	Kassier-Stellvertreterin Osttirol
Rechnungsprüferinnen und Rechnungsprüfer	Gudrun Heegemann Johanna Pircher Mag. Arno Wieland	Österr. Vereinigung Morbus Bechterew Österr. Vereinigung Morbus Bechterew ÖSIS - Österr. Selbsthilfeinitiative Stottern
2018 ausgetreten	Mag. Julia Fischer und RR Herwig Pöhl	



Vorstand v.l.: Anja Monitzer, Martina Karrer, Maria Grander, Elmar Kennerth, Ingrid Winkler, Manuela Juen, Herwig Pöhl, Veronika Reimair, Julia Fischer
Nicht auf dem Bild: Elisabeth Erharter, Hanna Reder, Manuela Corinna Steinkellner



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

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.

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? Oder wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

Unterstützung

Wir unterstützen Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Zum Beispiel helfen wir bei der Organisation einer Gruppe und unterstützen sie auch bei ihren laufenden Aktivitäten. 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.

Betroffene und Angehörige können bei uns ganz einfach einen Termin für eine ausführliche Beratung vereinbaren.

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 der Arbeit unserer Selbsthilfegruppen. So zeigen wir den einfachen Zugang zu unseren Selbsthilfegruppen auf, stärken unsere Gruppen und sorgen für mehr Anerkennung.

Interessensvertretung

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

Der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** ist Mitglied

- **der Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck**

Die Ethikkommission beurteilt Prüfungen von Medikamenten, medizinischen Methoden und Forschungen am Menschen.

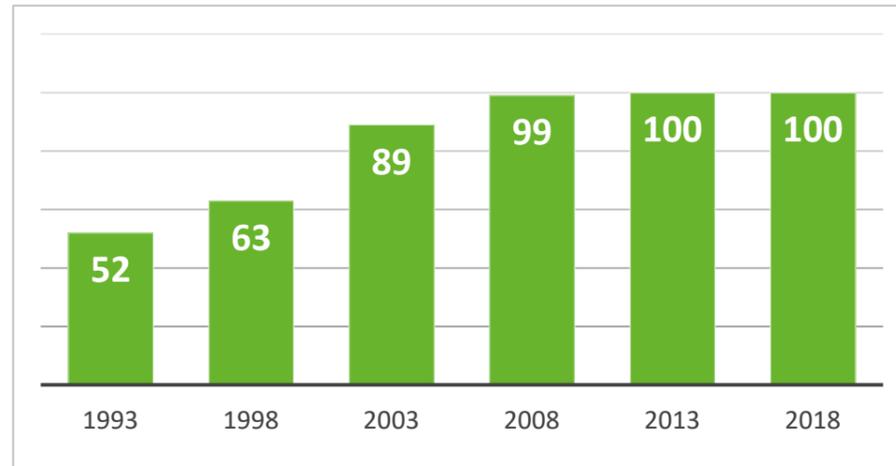
- **des Behindertenbeirats der Stadt Innsbruck**

Der Behindertenbeirat berät die Stadt Innsbruck bei Themen und Anliegen von Menschen mit Behinderungen. Er besteht aus Vertretern verschiedener Organisationen und Behindertenverbände.



Selbsthilfegruppen - Statistik

Gruppenentwicklung 1993-2018



Die Grafik zeigt alle Nordtiroler Selbsthilfegruppen und -vereine, die Mitglieder im Dachverband sind. Die Außenstellen einzelner Gruppen in den Bezirken sowie Gruppen in Osttirol scheinen in der Grafik nicht auf.

Immer wieder kommen Betroffene und Angehörige zu uns. Sie wollen sich über die Gründung einer Selbsthilfegruppe informieren. Bei einem ausführlichen Gespräch erfahren sie alles Wichtige über die Gründung und die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe. Nach diesem Gespräch trifft sich die Gruppe einige Male und entscheidet sich erst dann für eine Aufnahme beim Dachverband. Dies ist wichtig, da der Aufbau und die Betreuung einer Selbsthilfegruppe zeitintensiv und auf längerfristige Ziele ausgerichtet ist.

Die Betroffenen sollen die Gruppe gut in ihren Alltag einbinden können. Auf keinen Fall darf die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe zu einer zusätzlichen Belastung werden. Im Gegenteil – sie soll die gesamte Lebenssituation erleichtern. Insgesamt dauert die Gründung einer Gruppe rund ein Jahr. In dieser Zeit kümmert sich der Dachverband besonders intensiv um die neue Gruppe. Nach diesem Jahr sieht man, wie es mit der Gruppe weitergeht. Finden sich nicht genügend Interessenten für eine Gruppe, kann man sie ruhend stellen. Manchmal löst sich die Gruppe auch ganz auf.

Die Statistik zeigt deutlich, dass sich die Zahl der Gruppen in Nordtirol in den letzten Jahren bei rund 100 eingependelt hat.

Neu im Dachverband:

- **Alpha1-Antitrypsinmangel-Austria**
Antitrypsinmangel ist eine noch nicht heilbare Stoffwechselerkrankung
- **Selbsthilfegruppe Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit**
- **Halsatmer/innen Tirol**
Halsatmer sind kehlkopflose Menschen, meist nach bösartiger Tumor-Operation
- **Pankreaskarzinom**
Bauchspeicheldrüsenkrebs

Weitere Gruppen sind im Gründungsprozess:

- **Tinnitus-Gruppe**
- **Polyneuropathie**
- **Schenk ein Demenzlächeln**

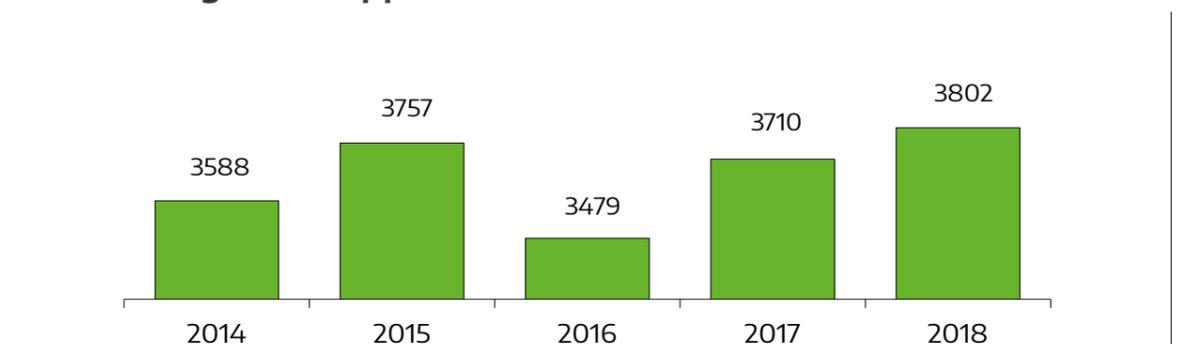
Unterstützung der Selbsthilfegruppen

Raumbelegung

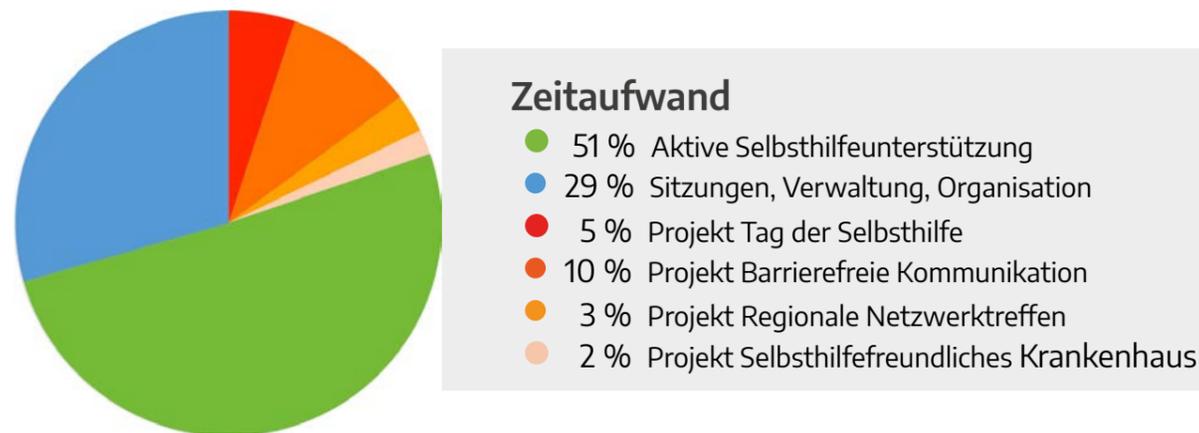
20.000 Tirolerinnen und Tiroler sind derzeit in 160 Selbsthilfegruppen aktiv, rund 7.500 davon allein im Einzugsgebiet von Innsbruck. In den Räumen des Dachverbands treffen sich regelmäßig rund 40 Gruppen. Der neutrale Ort ist ein idealer Treffpunkt. Außerdem ist er für die Gruppen kostenlos nutzbar. Als Dachverband achten wir auf einen reibungslosen Ablauf der Treffen. Dies ermöglicht unser spezielles System zur Schlüsselvergabe verbunden mit einem Plan für die Raumbellegung. So können die Gruppen die Räume selbstständig nutzen, unabhängig von unserem Bürobetrieb.

Bei der Vergabe der Schlüssel unterstützt uns das Team vom Empfang des Medizin-Zentrums Anichstraße (MZA). Vielen Dank.

Auslastung der Gruppenräume 2007-2018



Organisation und Werbung



Im Jubiläumsjahr 2018 haben wir gleich vier große Projekte umgesetzt. Zum 25-jährigen Bestehen der **Selbsthilfe** Tirol haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, unsere Kommunikation nach außen in klarer und einfacher Sprache zu gestalten.

Ein modernes und vor allem barrierefreies Logo war der erste Schritt dazu. Der ebenfalls barrierefreie Internetauftritt und die neuen Broschüren wurden beim "Tag der Selbsthilfe" im Mai vorgestellt. Über das ganze Jahr haben wir die Regionalen Netzwerktreffen in Tirol ausgebaut und das Projekt weiterentwickelt. Dem Cystische Fibrose-Zentrum Innsbruck haben wir im Juni das Gütesiegel "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" verliehen. Informationen zu den Projekten und Tätigkeiten finden Sie ab Seite 18.

Wir unterstützen unsere Mitglieder bei verschiedenen Aufgaben. Zum Beispiel helfen wir bei der Gestaltung von Info-Foldern, Plakaten und Einladungen. Wir kümmern uns neben dem Inhalt auch um Grafik und Korrekturen.

Unsere Räume verfügen über einen kostenlosen WLAN-Zugang. Gerne schulen wir Selbsthilfegruppen-Mitglieder in die technische Ausstattung unserer Räume ein. Wir übernehmen die Schaltung in der Tiroler Tageszeitung, wenn eine Gruppe ihre Treffen öffentlich ankündigen möchte. Die Mitteilung finden die Leser in der Tiroler Tageszeitung vom Sonntag in der Rubrik „Vereine und Selbsthilfegruppen“ sowie in der Online-Ausgabe. Außerdem kündigen wir das Treffen auch auf unserer eigenen Webseite an.

Weiters prüfen wir Informationen sowie Ankündigungen für Veranstaltungen von anderen sozialen Institutionen. Im Anschluss leiten wir diese an unsere Mitglieder weiter. Die aktive Unterstützung der Selbsthilfegruppen in Form von Organisation und Werbung ist sehr wichtig. Daher verbringen wir damit einen großen Teil unserer Arbeitszeit.

Beratung

Als Dachverband sind wir die Anlaufstelle für alle Anliegen unserer Selbsthilfegruppen und -vereine. Darüber hinaus findet ein sehr reger Austausch von Informationen statt. Dieser Austausch ist wichtig, denn er trägt viel dazu bei, dass sich eine Gruppe auf Dauer halten kann und stabil bleibt. Auch bei der Gründung einer neuen Gruppe leisten wir viel Beratungsarbeit. Umfangreiche Informationen sind hier besonders wichtig. Nur so lassen sich Erwartungen und Möglichkeiten abklären. Wir bieten keine psychologische Beratung an.

Informationen und Anfragen

Als Dachverband informieren und beraten wir Betroffene und Angehörige über unsere Angebote in Tirol. Viele Betroffene sind erleichtert, wenn sie von der Unterstützung durch andere Betroffene und Angehörige erfahren. Denn gerade nach ihrer Entlassung aus der medizinischen Betreuung oder dem Erhalt ihrer Diagnose haben viele das Gefühl, völlig allein zu sein. Unser Team beantwortet diesen Menschen gerne alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Mit einer gezielten Öffentlichkeitsarbeit sollen Mitglieder, Partner aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie die breite Bevölkerung mehr über unsere Arbeit erfahren. Noch klarer und besser informieren, das hat sich der Dachverband 2018 zum Ziel gemacht. Manche Themen wollen wir dabei besonders hervorheben. Zum Beispiel wollen wir aufzeigen, wie einfach man als Betroffener Hilfe bei einer Selbsthilfegruppe bekommt. Auch die Vorteile und Ziele der Selbsthilfe wollen wir deutlich machen. Dazu gehören vor allem die Stärkung sozialer Fähigkeiten und der eigenen Kompetenz.

Weiters wollen wir über die verschiedenen Angebote der Selbsthilfe informieren. Deshalb finden Interessierte die aktuellen Verzeichnisse mit den Nord- und Osttiroler Selbsthilfegruppen sowie alle aktuellen Termine und Gruppentreffen auf unserer Webseite. Mitglieder, Partner und Interessierte erhalten außerdem dreimal im Jahr unser Informationsblatt „Selbsthilfe wirkt“. Darin informieren wir über Neuigkeiten rund um die Arbeit der Selbsthilfegruppen und des Dachverbands. Wir geben dabei einen interessanten Einblick in die Erfahrungen der Gruppen und berichten über Veranstaltungen und Angebote. Eine aktive und intensive Öffentlichkeitsarbeit sehen wir als eine unserer zentralen Aufgaben. Dadurch halten wir die Kommunikation zu Gruppensprechern, Mitgliedern und Partnern aufrecht. Zugleich informieren wir auch die Bevölkerung über unsere Arbeit und Angebote.

Wir danken den Tiroler Medienvertretern für die gute Zusammenarbeit und die Unterstützung unserer Arbeit.

Förderungen und Finanzierung

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

Unsere Fördergeber sind:

- das Land Tirol
- die Tiroler Gebietskrankenkasse
- die Stadt Innsbruck
- die Tirol Kliniken GmbH
- der Fonds Gesundes Österreich
- der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Dank der finanziellen Unterstützung dieser Partner und unserem umsichtigen Umgang mit den Fördergeldern haben wir 2018 ein ausgeglichenes Budget. Den Jahresabschluss haben Gudrun Heegemann und Johanna Pircher geprüft. Die detaillierte Buchhaltung können Selbsthilfe-Mitglieder gerne in unserem Büro einsehen.



Landesrat DI Dr. Bernhard Tilg, Maria Grander, Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse Dr. Arno Melitopulos

Kooperationen

Tiroler Gebietskrankenkasse

Seit Jahresbeginn 2018 können Selbsthilfvereine und -organisationen beim Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger um Förderung von eigenen Projekten ansuchen. Die Gruppen können die Projekte bei uns einreichen. Die Schritte der Abwicklung mit der Tiroler Gebietskrankenkasse übernehmen wir für die Gruppen.

Management Center Innsbruck und Schule für Sozialbetreuungsberufe

Künftig sollen sich Wissenschaft, Planung und Forschung noch besser auf die konkreten Anliegen der Selbsthilfe übertragen lassen. Auch das Management Center Innsbruck (MCI) sowie die Schule für Sozialbetreuungsberufe (SOB) gehören zu unseren Kooperationspartnern. Gemeinsam arbeiten und forschen wir an gesundheits- und sozialpolitischen Projekten. Dadurch bekommen die Studierenden einen Einblick, wie sich ihr Wissen in die Praxis übertragen lässt.

Tiroler Patientenvertretung

Mit der Tiroler Patientenvertretung pflegen wir seit Jahren eine gute Zusammenarbeit. 2018 haben wir eine gemeinsame Arbeitsgruppe „Begutachtungsverfahren zu Gesetz- und Verordnungsentwürfen des Landes und des Bundes“ gegründet. Die Erfahrungen und das Wissen aus den Selbsthilfegruppen sollen den Stellungnahmen noch mehr Gewicht verleihen.

Länderübergreifendes Netzwerken

Neben den vielen Partnern in Tirol ist uns auch der Austausch über die Grenzen Tirols hinaus sehr wichtig. Die Dachverbände der österreichischen Bundesländer treffen sich regelmäßig, um sich über aktuelle Themen und die Selbsthilfe in Österreich auszutauschen. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Bayern und Südtirol sind seit Jahren wichtige Partner.

Projekte



Selbsthilfe
freundliches
Krankenhaus
eine Auszeichnung des
Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Für unser Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ist 2018 ein erfolgreiches Jahr gewesen. Unterstützt hat uns FH-Professor Dr. Siegfried Walch vom Management Center Innsbruck. Das Projekt verfolgt das Ziel, dass Krankenhaus und Selbsthilfe noch intensiver zusammenarbeiten. Sie sollen dafür gemeinsame Strukturen entwickeln. Diese Strukturen müssen einheitlich sein, damit sie sich auch auf nationale und internationale Ebene übertragen lassen.

In einem "Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus" wird die Überzeugung gelebt, dass von einem regen und nachhaltigen Austausch zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus nicht nur beide Partner, sondern vor allem Betroffene, Patienten und deren Angehörige profitieren.

Verleihung des Gütesiegels

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

Das CF-Zentrum Innsbruck steht unter der Leitung von Prof. Dr. Helmut Ellemunter, und ist seit 33 Jahren in intensivem Austausch mit dem Selbsthilfeverein CF-TEAM Tirol und Vorarlberg. Obfrau Maria Theresia Kiederer hat jahrzehntelang mit sehr großem persönlichen Einsatz zur Entwicklung des Zentrums beigetragen.



v.l. Dr. Alexandra Kofler, Maria Theresia Kiederer, Dr. Helmut Ellemunter, Maria Grander, LR Dr. Bernhard Tilg, VB Franz X. Gruber

Tag der Selbsthilfe im Bezirkskrankenhaus Kufstein

Am 9. November 2018 veranstaltete das A. ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein in Zusammenarbeit mit der **Selbsthilfe Tirol** einen Regionalen Tag der Selbsthilfe. Einen Nachmittag lang präsentierten sich neun verschiedene Selbsthilfegruppen mit Kurzvorträgen und Informationsständen. Anschließend folgten vier medizinische Fachvorträge zu den Themen Gesunde Ernährung, Darmkrebs-Vorsorge, Brustkrebs-Vorsorge und Vorsorgeuntersuchung. Die Vorträge der Gruppen waren sehr gut besucht. Besonders erfreulich waren die gezielten Fragen an die Gruppensprecher. Zwei Praktikantinnen für Schriftdolmetsch unterstützten die Betroffenen der Usher-Gruppe kostenlos. Vielen Dank!

Die Zusammenarbeit mit den Tiroler Krankenhäusern ist für den Dachverband sehr wichtig. Ziel ist die Unterstützung der Selbsthilfegruppen in den Bezirken und ein intensiver Austausch zwischen Patienten, Angehörigen, Ärzten und Pflegepersonal. Wir freuen uns sehr über diese gute Zusammenarbeit und danken für den erfolgreichen Nachmittag!

Regionale Netzwerktreffen

Rund 20 Gruppensprecher und acht Partner aus dem Sozial- und Gesundheitswesen sind am 12. März 2018 zum Netzwerktreffen in Landeck gekommen. Nach der Begrüßung durch Geschäftsstellenleiterin Barbara Vantsch und ihrer Präsentation „Was ist Selbsthilfe“ berichteten Mitglieder aus Selbsthilfegruppen von der Arbeit in ihren Gruppen. Matthias Roggen von der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) stellte in seinem Vortrag das Case-Management vor. Dieses kostenlose Betreuungskonzept wird von den Sozialversicherungsträgern angeboten. Es unterstützt Menschen in schwierigen Lebenssituationen, zeigt ihnen Wege auf und hilft bei der Lösung von Problemen.

16 Vertreter von Selbsthilfegruppen und fünf Partner aus dem Sozial- und Gesundheitswesen waren am 13. März 2018 in Ebbs anwesend. Nach einer ausführlichen Kennenlern-Runde stellte sich Mag. Barbara Danninger vom Bezirkskrankenhaus Kufstein als Selbsthilfe-Beauftragte des Bezirkskrankenhauses vor. Gruppensprecher aus dem Unterland können sich nun an Frau Danninger wenden. Zwei Sprecher von Selbsthilfegruppen berichteten über ihre Arbeit in der Gruppe. Im Jahr 2019 wird das Projekt auf weitere Bezirke in Nordtirol ausgeweitet und so weiterentwickelt.

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

Tag der Selbsthilfe



Selbsthilfe wirkt mit allen Sinnen in allen Lebenslagen für jeden Einzelnen

Unter diesem Motto fand am 3. Mai 2018 der „Tag der Selbsthilfe“ statt. Einen besonderen Grund zum Feiern gab es auch: Der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** wurde 25 Jahre alt!

Präsidentin Maria Grander, Landesrat Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg, Bürgermeisterin Mag. Christine Oppitz-Plörer und der Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse, Dr. Arno Melitopoulos, eröffneten die Veranstaltung im Landhaus 1 in Innsbruck. Sie alle wiesen besonders auf die Notwendigkeit der Gemeinsamkeit und des Zusammenhalts hin und lobten die **Selbsthilfe Tirol** für ihren Einsatz.

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

Abwechslungsreiches Vortragsprogramm

Über den Tag verteilt fanden verschiedene Vorträge statt.

- Facharzt **Dr. Christian Kotyrba** stellte die Selbsthypnose vor. Er erklärte, wie Menschen mithilfe von Selbsthypnose besser mit Stress umgehen können.
- Der Herausforderung "Studium mit chronischer Erkrankung" widmete sich **Dr. Elisabeth Rieder** in ihrem Vortrag. Sie ist selbst Betroffene, Vorsitzende des Behindertenbeirats der Stadt Innsbruck und Behindertenbeauftragte für die Studierenden an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.



- Der Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie der Medizinischen Universität Innsbruck, **Prof. Dr. Dr. Christian Schubert**, gab in seinem Vortrag Einblicke, wie die Psyche körpereigene Abwehrkräfte beeinflussen kann und wie wichtig ein Umdenken in der medizinischen Forschung ist.
- Das Cystische Fibrose-Zentrum (CF-Zentrum) an der Medizinischen Universität Innsbruck, unter der Leitung von **Prof. Dr. Helmut Ellemunter**, ist seit Jahren Referenzzentrum in Westösterreich. Ein Referenzzentrum muss ein besonderes Fachwissen auf einem bestimmten Gebiet nachweisen. Das CF-Zentrum ist ein Vorzeigebeispiel für Patientenbeteiligung. Die Grundlage dafür ist die 30jährige Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfeverein CF-TEAM Tirol und Vorarlberg. Im Juni verlieh die **Selbsthilfe Tirol** dem Zentrum das Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.
- Was tun, wenn Hörgeräte nicht mehr helfen? Mit dieser Frage lud **Markus Pöckl**, Produktmanager bei MED-EL, zum Erfahrungsaustausch mit Betroffenen ein.

Sinn-volles Erleben

Die Besucher genossen die Verkostung von verschiedenen Ölen, machten einen Sehtest, überprüften ihr Gleichgewicht oder besuchten die Hörwerkstatt. Sie ließen ihre Lungenfunktion und den Blutzucker messen und erhielten wertvolle Ernährungstipps von Expertinnen. Mitglieder von rund 30 Selbsthilfegruppen informierten die interessierten Besucher über ihren Umgang mit verschiedenen Erkrankungen.



Selbsthilfe in neuem Design

Beim anschließenden Festakt präsentierte Geschäftsstellenleiterin Barbara Vantsch das neue Erscheinungsbild der **Selbsthilfe** Tirol. In einer einfachen und klaren Sprache werden künftig alle Folder und Broschüren der **Selbsthilfe** Tirol gestaltet. Auch die neue Homepage wurde nach diesen Vorgaben umgesetzt. Damit setzt der Dachverband auf Barrierefreiheit und bessere Verständlichkeit. Zudem wurde das neue Logo der **Selbsthilfe** Tirol vorgestellt.

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

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



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Wie in jedem Jahr hat es auch 2018 die Möglichkeit für Fortbildungen gegeben. Diese sind immer eine gute Gelegenheit, damit unsere Mitglieder ihr persönliches und fachliches Wissen erweitern können.

Ermöglicht hat die Fortbildungsreihe 2018 unsere Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.



- **Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement**
Erfolgreiche und freudvolle Selbsthilfeorganisation
Samstag, 13. Jänner 2018 / 09:00-17:30
Referent: Dr. Axel Mitterer
- **Atmung - Stimme - Sprache - Auftreten**
Selbstsicheres Auftreten mit kräftiger Stimme
Samstag, 17. März 2018 / 09:00-17:30
Referentin: Sunny Rabl
- **Konfliktmanagement als Chance?**
Freitag, 15. Juni 2018 / 09:00-17:30
Referent: Dr. Axel Mitterer
- **Druckfertiges Plakat oder Folder in zwei Tagen**
Freitag, 22. Juni 2018 / 14:00-18:00 und
Samstag, 23. Juni 2018 / 09:00-17:30
Referentin: Mag. Claudia Knopper
- **Kassenführung mit Excel leicht gemacht**
Donnerstag, 6. September 2018 / 13:00-17:00
Referentin: Barbara Vantsch, BSc
- **Abschied und Neuanfang in Selbsthilfegruppen**
Wie können wir den Generationenwechsel gestalten und neue Mitglieder gewinnen?
Freitag, 5. Oktober 2018 / 09:00-17:30
Referentin: Theresa Keidel

Interne Veranstaltungen

Neuwahlen des Vorstands im Februar 2018

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

Mit Grußworten von Präsidentin Maria Grander wurde die Veranstaltung eröffnet. Zahlreiche Ehrengäste, unter anderem Landesrat DI Dr. Bernhard Tilg und Bürgermeisterin Mag. Christine Oppitz-Plörer, betonten in ihren Grußworten wie wichtig die Arbeit der **Selbsthilfe Tirol** für die Betroffenen und Angehörigen in Tirol ist.

Nicht nur das große Bemühen, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen, auch die gute Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Partnern im Sozial- und Gesundheitswesen wurde hervorgehoben.

Im Mittelpunkt stand dieses Jahr die Neuwahl des Vorstandes und der Rechnungsprüfer. Die wiedergewählten und neuen Vorstandsmitglieder übernehmen in den kommenden drei Jahren die Verantwortung für die Arbeit in der **Selbsthilfe Tirol**.

Maria Grander und Barbara Vantsch dankten allen Mitgliedern, Fördergebern und Partnern für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit. Ganz besonders dankten sie den Gruppensprecherinnen und Gruppensprechern für ihr großes Engagement. Durch ihren Einsatz tragen sie wesentlich zur Mitgestaltung und Weiterentwicklung des Sozial- und Gesundheitswesens in Tirol bei.



Vorstand, Ehrengäste und Mitarbeiterinnen bei der Generalversammlung

Frühlingsausflug in die Kristallwelten Wattens

Rund 30 Mitglieder von verschiedenen Selbsthilfegruppen machten sich am 18. April 2018 bei frühlingshaften Temperaturen auf den Weg in die Kristallwelten Wattens. Im Riesen gab es viel zu bestaunen. Wir konnten in den verschiedenen Ausstellungsräumen die Ausstrahlung der Kristalle erleben und bewundern. Beim anschließenden Beisammensein im Café Daniels ließen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen. Wir danken den Kristallwelten Wattens für die Unterstützung.



Beste Stimmung beim Frühlingsausflug zum Riesen in Wattens

Gruppensprecher-Treffen

Bei den Gruppensprecher-Treffen tauschen sich die Mitglieder der verschiedenen Selbsthilfegruppen mit dem Vorstand und den Mitarbeiterinnen des Dachverbandes aus. 2018 haben wir Frau Mag. Angelika Alp-Hoskowitz vom Sozialministeriumservice als Expertin eingeladen. Die Leiterin der Landesstelle Tirol stellte das Leistungsangebot des Sozialministeriums vor. Der Vortrag ist auf sehr großes Interesse gestoßen, viele Fragen der Teilnehmer wurden beantwortet. In der Pause nutzten die Teilnehmer die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Weihnachts-Café in der Selbsthilfe Tirol

Kurz vor Weihnachten haben wir zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Keksen eingeladen. Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele dieser Einladung gefolgt sind.

Das Weihnachts-Café war für die Vorstandsmitglieder und Mitarbeiterinnen eine gute Gelegenheit, mit den Gästen auf das zu Ende gehende Jahr zurückzublicken.

Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen

Kongresse und Fachtagungen

Die Selbsthilfegruppen nahmen an zahlreichen öffentlichen Veranstaltungen teil, um ihre Gruppe zu präsentieren und sich mit Partnern aus dem Gesundheitswesen auszutauschen.

Einige Gruppen organisierten auch selbst große Veranstaltungen und boten damit eine weitere Möglichkeit für Betroffene, sich zu informieren..



Die Selbsthilfe Tirol beim Praxistag DEMENZ an der UMIT Hall

Am 15. November 2018 fand an der UMIT in Hall der Praxistag zum Thema Demenz statt.

Unter dem Motto „Demenz - den Alltag meistern“ waren Betroffene und Interessierte eingeladen, sich auszutauschen und zu informieren.

Die Veranstaltung und die Workshops waren sehr gut besucht. In den Pausen informierten Maria Grander und Brigitte Mölschl über die Arbeit des Dachverbands **Selbsthilfe Tirol**.

Friedrich Gottardi, Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Memory (Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen) erzählte von seinen Erfahrungen als Angehöriger.

Für den Dachverband war die Veranstaltung eine gute Gelegenheit, sich mit Partnern aus dem Gesundheitssystem zu vernetzen.



Die Selbsthilfe Tirol auf der SenAktiv 2018

Vom 16. bis 18. November 2018 haben wir an der 42. SenAktiv in Innsbruck teilgenommen. An allen Messetagen fanden Vorträge und Beratungen zu Gesundheitsthemen statt.

Vertreter folgender Selbsthilfegruppen informierten persönlich:

- ADHS-Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
- Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe
- Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol
- HPE - Hilfe für Angehörige von psychisch Erkrankten
- IC - Interstitielle Cystitis
- Memory - Selbsthilfegruppe für Angehörige von demenzkranken Menschen
- ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung/Tirol
- Osteoporose Selbsthilfegruppe
- Polyneuropathie - Diabetes
- Prostata-Selbsthilfe Tirol



Vorträge

Die Geschäftsstellenleiterin des Dachverbandes, **Barbara Vantsch BSc**, stellte in ihrem Vortrag die Arbeit der **Selbsthilfe** in Tirol vor.

Dr. Gerhard Wagner (Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung Tirols gem.GmbH) informierte in seinen Vorträgen und Beratungen über Psychotherapie. Sein Schwerpunkt lag dabei vor allem auf der psychotherapeutischen Versorgung in Tirol und wie Betroffenen geholfen werden kann.

Chemotherapien und auch andere Erkrankungen können einen Verlust der Haare auslösen. **Yvonne Ganahl** zeigte in ihrem Vortrag auf, wie mithilfe einer medizinischen Pigmentierung, einem sogenannten Permanent Make-up, Betroffenen geholfen werden kann.

Dr. Claudia Götsch sprach über das Thema Osteoporose mit Schwerpunkt Hormon- und Knochenerkrankungen. Die Fachärztin für Innere Medizin stand im Anschluss an ihren Vortrag ebenfalls für Beratungen zur Verfügung.

Vorsorge

Ärzte der Innsbrucker Universitätsklinik für Urologie haben eine kostenlose PSA-Wert-Messung angeboten. Eine PSA-Wert-Messung ist ein Bluttest zur Früherkennung von Prostatakrebs.

Eine Bio-Impedanz-Analyse, bei der Fettgehalt, Wasser- und Muskelanteile im Körper festgestellt werden können, haben die Besucher gerne in Anspruch genommen.

Schwerpunkt Darmgesundheit

Ein besonderer Schwerpunkt war in diesem Jahr die Darmgesundheit.

Die Zweigstelle Tirol der Österreichischen Morbus Crohn-Colitis Ulcerosa Vereinigung stellte im Foyer der Messehalle einen begehbaren Darm aus: Dieses Modell zeigt die Gesundheit des Verdauungstraktes und auch Krankheitsbilder, wie beispielsweise Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Verdauungsvorgänge und die Entstehung von Entzündungen waren im Modell gut sichtbar und wurden erklärt.

Ergänzend dazu informierten die Diätologin **Ricarda Helfricht BSc** und **Dr. Martin Koidl** in Vorträgen und über persönliche Beratungen. Dr. Koidl ist Facharzt für Endoskopie und Chirurgie. Er erklärte den Zuhörern die Wichtigkeit der Vorsorge und die moderne Koloskopie, die eine „sanfte“ Darmuntersuchung ermöglicht.



Teilnahme an externe Veranstaltungen 2018

15.01.18	Sozialvernetzungstreffen Landeck
20.02.18	WEB-Forum Innsbruck - Vorstellung Dachverband
21.02.18	Tiroler Rheumatag im Landhaus Tirol, Innsbruck
21.02.18	Sozialvernetzungstreffen, Imst
05.03.18	Podiumsdiskussion Stadt Innsbruck
12.03.18	Regionales Netzwerktreffen, Landeck
13.03.18	Regionales Netzwerktreffen, Ebbs
15.03.18	ÖBB Infrastruktur - Dialog Barrierefreiheit, Innsbruck
23.03.18	Mitgliederversammlung Zweigverein Osttirol, Lienz
11.-12.04.18	Gesundheitstage für Senioren, Rathaus-Galerien, Innsbruck
15.05.18	ORF Tiroler Gesundheitsgespräche: "Wird Parkinson heilbar?", Innsbruck
19.05.18	Welt CED-Tag (Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen), Berg Isel, Innsbruck
11.06.18	Sozialvernetzungstreffen, Landeck
22.06.18	Jenbacher Gesundheitsstraße "Jenbach bleibt gesund", Jenbach
09.07.18	ORF Sommertreff 2018, Innsbruck
14.09.18	40 Jahre Johanniter, Innsbruck
20.09.18	ORF Tiroler Gesundheitsgespräche: "Diagnose Krebs", Innsbruck
21.10.18	32. Österreichischer Diabetestag, Congress Innsbruck
22.10.18	Welt-Stotterttag - Tag der offenen Tür bei der Österreichischen Selbsthilfeinitiative Stottern, Innsbruck
23.10.18	Nationales Netzwerk Selbsthilfe (NANES) - Netzwerktreffen, Salzburg
25.10.18	25 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Innsbruck, Haus der Begegnung, Innsbruck
09.11.18	Regionaler Tag der Selbsthilfe, BKH Kufstein
15.11.18	Praxistag Demenz, UMIT Hall
15.11.18	CED-Tag, Congress Innsbruck
16.-18.11.18	SenAktiv Messe, Innsbruck
21.11.18	Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfegruppen (ÖKUSS) - Austauschtreffen, Salzburg
01.-08.12.18	Christkindlmarkt in der Altstadt Innsbruck
11.12.18	Vorstellung des Dachverbandes bei Studierenden des MCI, Innsbruck

Vorschau auf das Jahr 2019

- Modulreihe: Starthilfe für Selbsthilfegruppen
- Ordentliche Mitgliederversammlung
- Gruppensprechertreffen in Innsbruck und Landeck
- Fortsetzung Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“
- Regionale Netzwerktreffen im Außerfern und im Tiroler Ober- und Unterland
- Teilnahme an SenAktiv und Christkindlmarkt
- Fortbildungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

So kommen Sie zu uns

Selbsthilfe Tirol: Innrain 43, 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, F, R)
 IVB-Haltestelle: Marktplatz (C, H, M)
 VVT-Haltestelle für Regionalbusse: Finanzamt
 Die Haltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Geschäftsstelle.

 **Anfahrt mit dem Zug:** Vom Hauptbahnhof, Ausgang Südtiroler Platz, nehmen Sie die Straßenbahn 5 der IVB bis Klinik/Universität.

 **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

