

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.

Informationen zu Selbsthilfegruppen in Osttirol erhalten Sie beim Zweigverein Osttirol: www.selbsthilfe-osttirol.at

Das Team der Selbsthilfe Tirol unterstützt Sie gerne, wenn Sie

- Fragen rund um das Thema Selbsthilfe haben.
- auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Tirol sind.
- selbst eine Gruppe gründen möchten.
- Fragen zu unseren Veranstaltungen haben.

Unser Angebot ist kostenlos!

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



Selbsthilfe wirkt



Die Selbsthilfe Tirol

ist der Dachverband der Tiroler Selbsthilfvereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich. Wir sind seit 1993 Anlauf- und Kontaktstelle für alle, die sich für Selbsthilfe interessieren.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Arbeit. Kurz und bündig erfahren Sie, was Selbsthilfe ist, welche Ziele Selbsthilfegruppen verfolgen und welche Aufgaben unser Dachverband hat. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

Was ist eigentlich Selbsthilfe?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen in einer schwierigen Lebenssituation zusammentun. Und zwar zu einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen Themen – von A wie Adipositas, über D wie Depression, bis hin zu Z wie Zöliakie.

Manche Gruppen sind für Betroffene, andere für Mitbetroffene. Mitbetroffene sind Partner, Familienmitglieder und Freunde. Es gibt auch gemeinsame Gruppen.



Ein stets aktuelles Verzeichnis aller Gruppen finden Sie auf unserer Webseite: www.selbsthilfe-tirol.at

Welche Ziele verfolgen Selbsthilfegruppen?

- **Lebenssituation verbessern:** Durch Erfahrungsaustausch unterstützen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebenssituation.
- **Verantwortung übernehmen:** Selbstbestimmung und Freiwilligkeit werden in der Selbsthilfe großgeschrieben. Nichts wird erzwungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.
- **Gemeinschaft stärken:** Durch die Selbsthilfe knüpfen Betroffene soziale Netze. Sie finden eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen.
- **Interessen vertreten:** In Zusammenarbeit mit dem Dachverband richten sich Selbsthilfegruppen mit ihren Interessen an Verantwortliche im Gesundheits- und Sozialwesen. So setzen sie sich auch nach außen hin aktiv für eine Verbesserung der Lebenssituation von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.

Welche Ziele verfolgen Selbsthilfegruppen nicht?

- Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine Behandlung oder eine Therapie
- Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleister; eigenverantwortliches und aktives Teilnehmen der einzelnen Mitglieder ist ausdrücklich erwünscht
- Selbsthilfegruppen sind nicht gewinnorientiert

Was macht der Dachverband Selbsthilfe Tirol?

Hilfe zur Selbsthilfe – so lassen sich die vielen verschiedenen Aufgaben unseres Dachverbands auf den Punkt bringen. Was wir genau tun, haben wir in einem Überblick für Sie zusammengestellt:

Unterstützung

Wir unterstützen Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe und auch bei ihren laufenden Aktivitäten. Außerdem bieten wir für unsere Gruppensprecher verschiedene Fortbildungen an. Diese helfen ihnen bei der Arbeit mit ihrer Gruppe. Ihre Treffen können die Gruppen in unseren Räumen abhalten. Diese verfügen über eine gute technische Ausstattung sowie eine Teeküche.

Information

Wo in Tirol gibt es überall 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.

