

Selbsthilfe Tirol setzt auf regionale Vernetzung und Information

Am 4. Juni 2019 fand im Landeskrankenhaus Hall ein regionaler Tag der Selbsthilfe statt.

Mit rund 160 Gruppen in ganz Tirol ist der Dachverband **Selbsthilfe Tirol** zentraler Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen.

Nicht allen Mitgliedern und Betroffenen außerhalb des Stadtgebietes von Innsbruck ist es immer möglich, sich direkt mit dem Dachverband auszutauschen. Die **Selbsthilfe Tirol** setzt daher stark auf regionale Vernetzung und kommt in die Bezirke, um vor Ort über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfegruppen zu informieren.

„Es ist ein Riesenvorteil, bei einer Gruppe zu sein. Weil es so viele Diabetiker gibt, lernt man viele Leute kennen.“

– Johann Stock, ÖDV Tirol

Dabei sind die Tiroler Bezirks- und Landeskrankenhäuser ein wichtiger Partner und Teil des Projektes „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Neben dem großen Tag der Selbsthilfe, der 2020 wieder in Innsbruck stattfinden wird, fand nun bereits der zweite regionale Tag der Selbsthilfe in Nordtirol statt. Nachdem im November 2018 die erste regionale Veranstaltung im Bezirkskrankenhaus Kufstein ein Erfolg war, führte die nächste Station ins Landeskrankenhaus Hall.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen standen im Eingangsbereich des Landeskrankenhauses Hall für Fragen und Informationen zur Verfügung.



Foto: Christian Forcher

Dieses Angebot nahmen die Besucher, Patienten und Interessierten gerne an.

Für die Gruppen war auch die Vernetzung untereinander ein großer Mehrwert. Zudem konnten sie ihre Informationsbroschüren in den thematisch passenden Ambulanzen auflegen und sich mit diesen vernetzen.

15 verschiedene Themen waren durch Selbsthilfegruppen vertreten:

Tinnitus, Morbus Bechterew, Nieren- und Dialysepatienten, Morbus Parkinson, pflegende Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten, Angehörige von Alkoholkranken, Polyneuropathie, Lichen sclerosus, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom bei Kindern und Erwachsenen, Hör-Seh-Beeinträchtigung und Taubblindheit, Osteoporose, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Fibromyalgie, Prostatakrebs und Angehörige von psychisch Erkrankten.

„Selbsthilfe ist sehr wichtig, weil es beim Tinnitus von medizinischer Seite wenig Heilmittel gibt.“

Die Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung, Motivation und Entspannungsübungen helfen sehr.

Vor allem aber hilft die Unterhaltung mit gleich Betroffenen, die wissen, was es heißt, wenn man ständig ein Ohrgeräusch wahrnimmt.

– Karin Nail, Tinnitus Tirol



Foto: Ainetter/türolkliniken

Am Nachmittag waren alle Interessierten zu Fachvorträgen eingeladen. Ärztinnen und Ärzte des Landeskranken-

hauses berichteten, wie richtige Vorsorge, Diagnose und Therapie bei Zuckerkrankheit funktioniert und wie

man Blutzucker richtig misst. Sie informierten zu Vorsorge und Therapie von Brust- und Darmkrebs und klärten zu den Themen Schmerztherapie und Demenz auf.

Um 17.00 Uhr ging ein gut besuchter und wichtiger Vernetzungs- und Informationstag zu Ende. Damit konnte die Idee zu einem „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ vertieft werden.

Die nächsten regionalen Stationen sind für November 2019 in Kufstein und Lienz geplant.



Foto: Ainetter/tirolkliniken



Was ist ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“?

Im Sinne einer Förderung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhäusern bietet die **Selbsthilfe Tirol** verschiedenen Gesundheitsrichtungen die Möglichkeit, sich als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zertifizieren zu 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.

Ziele des Projekts

- Die bereits bestehende Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe bekommt einheitliche Strukturen und wird dadurch verbessert.
- Nach Prüfung der notwendigen Kriterien verleiht die **Selbsthilfe Tirol** dem Krankenhaus das Gütesiegel. Das Krankenhaus kann das Siegel als äußeres Zeichen der gelebten Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus verwenden.
- Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ fördert die Kontakte zwischen Selbsthilfe und Patienten sowie deren Angehörigen.
- Das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ erweitert sein ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe und kann die Selbsthilfegruppen aktiv unterstützen.
- Durch den wechselseitigen Austausch kommt es zu einer verbesserten und nachhaltigen Zusammenarbeit von Krankenhaus und Selbsthilfe.
- Das Gütesiegel vermittelt Vertrauen und bestätigt die patientenfreundliche Versorgung.

Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich durch besonderes Engagement, hohe Patientenorientierung und gute Zusammenarbeit mit den einzelnen Selbsthilfegruppen aus.

Startschuss „Junge Selbsthilfe“

Am 5. Oktober findet die Start-up Veranstaltung für das Projekt „Junge Selbsthilfe“ im Haus der Begegnung statt.

Das Angebot von Selbsthilfegruppen nehmen derzeit hauptsächlich ältere Menschen in Anspruch. Die Gründe dafür sind vielfältig: Als Beispiel haben bestimmte Krankheitsbilder mit einem höheren Alter zu tun.

Für junge Menschen sind soziale Netzwerke und Foren oft der erste Schritt, um sich zu informieren und auszutauschen.

Dennoch ist das Bedürfnis nach direktem Austausch jenseits der digitalen Welt groß: Sich gemeinsam einsetzen und eine Veränderung in Gang bringen - das sind wertvolle Erfahrungen, die man vor allem in einer Gruppe machen kann.

Man trifft sich mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Gemeinsam wird man aktiv und stärkt sich gegenseitig. Der Austausch in der Gruppe fördert zudem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärkt das eigenverantwortliche Handeln.

Auftakt im Herbst

Seit Mai dieses Jahres arbeitet der Dachverband an der Planung für die „Junge Selbsthilfe“. Wir treffen uns dazu in regelmäßigen Abständen mit einer Gruppe von jungen Betroffenen, um die „Junge Selbsthilfe“ auf die Füße zu stellen.

Im Herbst findet dazu eine Start-up Veranstaltung statt. An diesem Tag stehen vor allem Bedarf und Bedürfnisse der Betroffenen im Mittelpunkt. Um diese herauszufinden, werden wir uns in Workshops, über Referate und in der Gruppe austauschen.

Dabei sind alle eingeladen, ihre Vorstellungen und Wünsche einzubringen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen und Ergebnissen werden wir gemeinsam die weiteren Schritte für eine „Junge Selbsthilfe“ festlegen.

Nachhaltiges Projekt

Um die Nachhaltigkeit dieses Vorhabens auf lange Sicht zu gewährleisten, steht der Dachverband beratend zur Seite. Wir helfen dabei, neue Begegnungs- und Arbeitsformen im Sinne der „Jungen Selbsthilfe“ aufzubauen und umzusetzen.



Themen für eine „Junge Selbsthilfe“ können zum Beispiel Krankheiten, Herausforderungen des Alltags, psychische Probleme, Mobbing oder Probleme in der Schule, an der Universität, im Berufs- oder Familienleben... sein. Ziel ist, dass junge Menschen im geschützten Rahmen ihre Erfahrungen austauschen und selbst aktiv werden können.



Sei dabei!

Du bist zwischen **18 und 35 Jahre alt**, möchtest dich ehrenamtlich mit anderen und für andere Betroffene engagieren und über soziale und gesundheitliche Probleme austauschen?

Dann komm zur **Auftaktveranstaltung der „Jungen Selbsthilfe“** am Samstag, den 5. Oktober im Haus der Begegnung in Innsbruck!

Wir freuen uns, wenn du mitreden, mitdenken und ein gemeinsames Ziel mitgestalten willst. Anmeldung bitte im Büro des Dachverbandes.

Wenn du Informationen zur „Jungen Selbsthilfe“ haben möchtest, dann ruf uns an oder komm vorbei!

Unsere Kontaktdaten findest du auf der letzten Seite von „Selbsthilfe wirkt“. Sobald das Programm für die Start-up Veranstaltung steht, findest du es auf www.selbsthilfe-tirol.at.

Selbsthilferuppe Herzenswunsch Kind

Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe „Herzenswunsch Kind“ vom 23. April 2019.

Eröffnet wurde der Abend durch Herrn Primar Dr. Heider, Leiter der Gynäkologischen Abteilung im Bezirkskrankenhaus Kufstein, der zu Beginn kurz das BKH Kufstein, die Abteilung, seine Arbeit und seine Person vorstellte und somit die ungewollte Kinderlosigkeit aus Sicht vom stationären Krankhausbereich in der Veranstaltung darstellte. Er würdigte dem Thema „Eileiterschwangerschaft“ große Bedeutung bei.

Im Anschluss folgten drei kurze Expertenvorträge, um die Teilnehmer über die Fachgebiete der ungewollten Kinderlosigkeit zu informieren.

Zunächst informierte Frau Dr. Santer, Urologin in Wörgl, über die möglichen Untersuchungen der Fertilität des Mannes und gab damit einen sehr guten Überblick über die Untersuchungsthematik.

Im folgenden Vortrag widmete sich Herr Dr. Lunzer, Gynäkologe in Kufstein, der Thematik der alltäglichen



Kinderwunschroutine in der Gynäkologenpraxis. Dabei stellte er neben der normalen Vorgehensweise bei Kinderwunschpatientinnen auch die Zusammenarbeit mit Kinderwunschkliniken vor.

Im letzten Vortrag des Abends gab Frau Dr. Moncayo von WOMED in Innsbruck Einblick in ihr Fachwissen über Fertilität und in die Kinderwunschklinik Womed.

Im Anschluss an die Vorträge wurde eine kleine Diskussionsrunde eröffnet. Hierzu standen die Experten den Anwesenden mit ihrem Fachwissen zur Verfügung und beantworteten

auf tretende Fragen. Alles in allem ein sehr informativer Abend mit einer guten Portion Expertenwissen, das die nötigen und ergänzenden Informationen gab.

Text und Foto: Mariangela Jaunecker, Selbsthilfegruppe Herzenswunsch Kind

Achtung: Die Gruppentreffen finden ab Juli 2019 immer im Bezirkskrankenhaus Kufstein statt. Bitte direkt auf www.herzenswunschkind.com die aktuellen Termine entnehmen.

Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess

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

Schenk ein Demenzlächeln
Selbsthilfe für Angehörige und Menschen mit Demenz im Frühstadium.

Endometriose Tirol
Für Betroffene und Angehörige. Ziel ist ein besserer Umgang mit der Krankheit und Erfahrungen untereinander auszutauschen.

Erythropoetische Protoporphyrin-Schattenspringerkrankung
Gruppentreffen zu dieser sehr seltenen Erkrankung finden zwei Mal im Jahr in einem anderen Bundesland statt.

Lichen sclerosus
Die Gruppe ist nur für Frauen zugänglich. Männer und betroffene Eltern bitten wir um Kontaktaufnahme unter tirol@lichensclerosus.at.

Stimmenhörende
Die Treffen finden wöchentlich am Mittwochnachmittag statt. Anmeldung erforderlich.

Alle Kontaktdaten finden Sie im Gruppenverzeichnis auf www.selbsthilfe-tirol.at.

Wir heißen die neuen Gruppenmitglieder herzlich willkommen!

100. Jubiläums-Trialog in Tirol / Innsbruck 3. April 2019



Unsere Jubiläumstorte, hergestellt und künstlerisch gestaltet von Ilse Noack

Vor 10 Jahren, am 3. Juni 2009, starteten wir in Tirol mit dem Trialog in Innsbruck, einer monatlichen Gesprächsrunde von Menschen mit psychischen Belastungen und Erkrankungen, Angehörigen und Personen aus psychosozialen und psychiatrischen Berufsfeldern sowie Interessierten.

Initiiert wurde der Trialog von den beiden Mitgliedsgruppen im Dachverband Selbsthilfe Tirol: „Sprachrohr“ (inzwischen gewechselt zur TGBS) für die ‚Betroffenen‘ und „HPE-Tirol“ für die Angehörigen, sowie von „start pro mente“, einer sozialpsychiatrischen Reha-Einrichtung.

In den wechselnd moderierten Gesprächen auf gleicher Augenhöhe zu einem jeweils miteinander ausgewählten Thema wollen wir uns aufmerksam zuhören, uns im wertschätzenden Austausch von individuellen Erfahrungen üben, uns sehr Persönliches mit-teilen, von dem jeweiligen Expertentum lernen und uns berühren lassen. Niemand muss Recht haben, es gibt auch sehr konträre Erfahrungen und Meinungen, die nebeneinander stehen dürfen und so die Buntheit der oft für uns alle ver-rückten Welt abbilden.

Im Laufe der 10 Jahre hat sich eine vertrauliche, offene Gesprächsatmosphäre entwickelt und so ist es möglich, auch heikle Themen und Inhalte, schwierige und schmerzhaft Erfahrungen, Missstände, aber auch heilsame und oft lebensrettende Erlebnisse in der Versorgung, Behandlung und im Lebensalltag zur Sprache zu bringen. Wege der Genesung, Hilfreiches und Stärkendes wurden ebenso in authentischen Berichten einfühlbar und berührend geschildert wie Kränkendes, Entwertendes und Entmündigendes. In diesen vertraulichen Runden haben alle Erfahrungen Platz und werden

gemeinsam getragen. Zwischen-durch erlebten wir zum Glück auch, dass Lachen gesund ist, entspannt, erleichtert und gut tut.

Zum Jubiläumsfest unseres 100. Trialoges in Innsbruck trafen sich 35 Interessierte diesmal im Tageszentrum von „start pro mente“. Wir wollten den 100. Trialog bewusst als „Tetralog“ mit Teilnahme von Entscheidungsträgern in Politik und Gesellschaft gestalten und freuen uns, dass sie der Einladung gefolgt sind und sich auch aktiv am folgenden Gespräch beteiligt haben. Für die InitiatorInnen gab Maria Fischer einen kurzen Rückblick auf die trialogische Planung, Entstehung und Geschichte unserer Gesprächsrunden, die es inzwischen auch in Telfs, Zams und Wörgl gibt.

Moderiert von Genesungsbegleiter Elmar Kennerth tauschten wir uns dann sehr lebendig über das visionäre Thema „**Psychische Gesundheit 2025? – ein Tetralog**“ aus. Angeregt von den verschiedenen Erfahrungen und daraus resultierenden Sichtweisen in gewohnt wertschätzendem Austausch und rücksichtsvoller Atmosphäre ging es dann zum gemütlichen Teil unseres Jubiläumsfestes.

Bei Stärkung mit dem von den InitiatorInnen am Nachmittag in erstaunlicher Kooperation zubereiteten Buffet konnten sich alle noch in verschiedenen Begegnungen locker weiter austauschen, Kontakte in unterhaltsamen Gesprächen wiederbeleben und die so wichtige Vernetzung weiter pflegen.

*Text: Maria Fischer
Fotos: HPE Tirol*



Die Trialog-Initiatoren (von li): Mag. Maria Fischer (HPE), Angelika Pfauser (Genesungsbegleiterin), Mag. Malini Häuslmeier und Dr. Robert Fiedler (start pro mente) und Elmar Kennerth (TGBS, 2. von re)

Vorstandswechsel in der HPE Tirol - Abschied vom langjährigen Obmann

Der langjährige Obman Mag. Norbert Erlacher ging nach 8 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand. Auch seine Stellvertreterin Elfriede Schatz, die vor Mag. Erlacher viele Jahre die Geschicke der HPE Tirol führte, verabschiedete sich aus dem Vorstand. Erfreulicherweise werden beide ihre Moderatorenfunktion in den Selbsthilfegruppen Wörgl bzw. Lienz weiterhin ausüben.



Chiona Gehmacher übernimmt die Verantwortung für den Verein

Der Wechsel im Vorstand ist eine gute Gelegenheit, um die Arbeit des scheidenden Obmanns und somit die Entwicklung der HPE Tirol der letzten Jahre Revue passieren zu lassen. Mag. Erlacher übernahm nach seiner Pensionierung im Jahr 2010 die Obmannschaft der HPE Tirol. Als ehemaliger Leiter des sonderpädagogischen Zentrums in Wörgl hatte er nicht nur viel Erfahrung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern mit Beeinträchtigung und deren Angehörigen, sondern er pflegte auch zahlreiche gute Kontakte auf sozialpolitischer Ebene, die ihm in der Arbeit mit der HPE Tirol zu Gute kamen.

An dieser Stelle möchten wir nur einige für die HPE Tirol wichtige Punkte nennen, an deren Entwicklung Mag. Erlacher maßgeblich mitbeteiligt war:

2000 gründete Mag. Erlacher die Selbsthilfegruppen in Kufstein und Wörgl und moderiert letztere bis heute. Er initiierte auch die Gründung von weiteren Selbsthilfegruppen in Tirol.

Seit 2003 gestaltet Mag. Erlacher zusammen mit der Psychologin und Psychotherapeutin Mag.a Maria Fischer einen Ausbildungstag im Grundkurs der pro mente tirol, bei dem den MitarbeiterInnen die Situation der Angehörigen näher gebracht wird. Seit zwei Jahren wird dieses Seminar auch für die MitarbeiterInnen des Psychosozialen Pflegedienstes PSP angeboten.

2011-2018 vertrat Mag. Erlacher die Interessen der Angehörigen am psychiatrischen Jour Fixe.

2009 wurde in Innsbruck mit dem Trialog begonnen, bei dem ein regelmäßiger Austausch zwischen psychisch Erkrankten, deren Angehörigen und Mitarbeitern aus dem psychosozialen oder ärztlichen Bereich stattfindet. Dabei werden auf Augenhöhe Gespräche geführt, die das Verständnis füreinander ermöglichen. 2014 folgte die Einrichtung eines Trialogs in Telfs, 2015 in Wörgl und 2018 in Zams.

Besonders hervorzuheben ist die Petition der HPE Tirol an die Landesregierung zur Verbesserung der psychosozialen Versorgung in Tirol aus dem Jahre 2013.

Als Folge davon wurde im Jahr 2014 eine Enquete mit Fachleuten, Angehörigen und Betroffenen sowie mit VertreterInnen aus Politik und öffentlicher Verwaltung durchgeführt,

um eine gute Weiterentwicklung der Psychiatriereform zu ermöglichen und die Situation von Menschen mit psychischer Erkrankung in Tirol zu verbessern.

In den vergangenen Jahren hat sich die HPE Tirol als Verein stets weiter entwickelt und ist mittlerweile im Netzwerk der psychosozialen Landschaft in Tirol gut eingebettet und vernetzt. Die Situation der Angehörigen findet sowohl in der breiteren Öffentlichkeit als auch auf politischer Ebene Gehör und die HPE Tirol wurde ein ernst zu nehmender Gesprächspartner, dessen Anliegen und Überlegungen bei Gesprächen mit einbezogen werden.

Neben seiner Arbeit für die HPE-Tirol war Mag. Erlacher von 2013-2019 auch Obmann der HPE Österreich. Sein kommunikatives Wesen und seine freundliche und wohlwollende Art haben entscheidend dazu beigetragen, dass er sowohl in Tirol als auch mit dem österreichischen Dachverband ein gutes Netzwerk aufbauen konnte und von seinen Kooperationspartnern stets sehr geschätzt wurde. Mit seiner bescheidenen und respektvollen Art war es ihm immer ein Anliegen, Lösungen und Kompromisse zu finden, die für alle Beteiligten akzeptabel und durchführbar waren.

Wir bedanken uns bei Mag. Erlacher im Namen des neuen Vorstandes für seine großartige Arbeit für die HPE Tirol und auch für seine Bereitschaft, uns weiterhin tatkräftig zu unterstützen.

*Text: Chiona Gehmacher, Obfrau und Loisi Wallner, Obfrau Stellvertreterin
Fotos: HPE Tirol*



Wechsel im Vorstand der HPE-Tirol

Bei der Generalversammlung am 25. März 2019 kam es zu einem Wechsel im Vorstand.

Das neue Vorstands-Team besteht aus der Obfrau Mag. Chiona Gehmacher und ihrer Stellvertreterin Loisi Wallner, Toni Wallner bleibt wie bisher Kassier, als sein Stellvertreter wurde Werner Braunhofer neu in den Vorstand gewählt, Andrea Lassacher bleibt in ihrer Funktion als Schriftführerin. Frau Irmgard Hofer-Wolf ist als ihre Stellvertreterin ebenfalls neu im Vorstand dabei.

v.l.n.r. Toni Wallner, Loisi Wallner, Chiona Gehmacher, Andrea Lassacher, Werner Braunhofer, Irmgard Hofer-Wolf. Foto: HPE Tirol

Psychische Gesundheit macht Schule Tag der Werte in der NMS Rum

Unter dem Thema „Watch your soul“ veranstaltete die NMS Rum am 30. April einen Tag der Werte.

Die Initiative mit der Idee, die psychische Gesundheit zum Thema zu machen, ging vom Tiroler Bündnis gegen Depression, der pro mente tirol sowie der HPE Tirol aus.

Ziel dieser Veranstaltung war es, einerseits Lehrer, Schüler und Eltern zu stärken, um vermehrt auf ihre eigene psychische Gesundheit zu achten, andererseits psychische Belastungen bei sich und bei anderen frühzeitig zu erkennen, und nicht zuletzt, psychische Erkrankungen aus der Tabuzone herauszuholen.

Die SchülerInnen sollten erkennen, dass es oft gut für sie ist, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen, die sie aufgrund ihrer eigenen psychischen Erkrankung bzw. der psychischen Erkrankung eines nahen Familienangehörigen oder eines Mitschülers/ einer Mitschülerin haben. Denn der erste Schritt aus einer schwierigen Situation herauszukommen, ist darüber zu reden.



Den 10 bis 14 jährigen SchülerInnen wurde in Workshops das Thema nahegebracht.

Ein Workshop beschäftigte sich mit der eigenen Person (Selbstwert, Resilienz, Ich-Stärkung, mein Alltag), ein zweiter Workshop richtete den Blick auf das Wir (Empathiefähigkeit, was tun, wenn es jemandem schlecht geht, wie gehen wir miteinander um, wenn es schwierig wird, was braucht es, damit wir eine gute Gruppe sind).

Ein kreative Einheit (Tanzen, Trommeln, Malen, Kreativ-Theater) rundete das Thema ab.

ExpertInnen der Jugend- und Kinderarbeit betreuten die Workshops und die SchülerInnen wurden so altersadäquat sensibilisiert, psychische

Belastungen und seelische Probleme bei sich selbst und bei MitschülerInnen zu erkennen und rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auch für Lehrer und interessierte Eltern gab es einen Workshop. Vertreterinnen von pro mente tirol und der HPE Tirol informierten aus ihrer Sicht und gaben Antworten auf die vielen Fragen der Erwachsenen.

Dieser Tag der Werte war ein sehr wertvoller Beitrag zum Thema psychische Gesundheit. Denn wir dürfen nicht wegschauen und es ist wichtig, dass Präventions- und Informationsarbeit an den Schulen erfolgt.

*Text und Foto: Loisi Wallner
(Stellvertretende Vorsitzende der HPE Tirol)*

Kommende Termine

Fr, 20.09.2019 14:30-18:00	Gruppensprechertreffen	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Sa, 05.10.2019	Start-up „Junge Selbsthilfe“	Haus der Begegnung Rennweg 12, 6020 Innsbruck
Fr, 18.10.2019 09:00-16:00	Seminar Schreiben wirkt Referentin: Brigitte Mölschl	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Di, 05.11.2019	Tag der Selbsthilfe - BKH Kufstein	Bezirkskrankenhaus Kufstein Endach 27, 6330 Kufstein
Fr, 15.11.2019 bis So, 17.11.2019	Selbsthilfe Tirol auf der SenAKTIV	Messe Innsbruck
Sa, 16.11.2019 09:00-17:00	9. Osttiroler Selbsthilfe-Tag	Landwirtschaftliche Lehranstalt Lienz Josef Müller-Straße 1, 9900 Lienz
Do, 19.12.2019	Weihnachtscafé	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck

Das Büro der **Selbsthilfe** Tirol ist vom 12. bis 25. August 2019 geschlossen.
Wir wünschen allen Mitgliedern und Netzwerkpartnern einen erholsamen Sommer!

Selbsthilfe wirkt

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Vielen Dank!

Wirken Sie mit:

IBAN: AT68 3600 0000 0065 0002

Raiffeisen-Landesbank Tirol AG

Impressum

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

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

Die Zeitung der **Selbsthilfe** Tirol informiert regelmäßig über die Tätigkeiten des Dachverbands und der Selbsthilfvereine und -gruppen in Tirol.

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

Bilder: Selbsthilfe Tirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

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

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

