

Selbsthilfe in herausfordernden Zeiten

Das Jahr 2020 hatte es in sich. Niemals hätten wir gedacht, dass uns diese Pandemie bis zum Jahresende, und wahrscheinlich noch lange darüber hinaus, begleitet.

In der Geschäftsstelle mussten wir uns den Gegebenheiten anpassen und unsere Gruppenräume aufgrund des Lockdowns von Mitte März bis Juni und ab Mitte November schließen. Bestehende Selbsthilfegruppen konnten sich von einem auf den anderen Tag nicht mehr treffen. Gruppen, die sich in der Gründungsphase befinden, warten bereits seit Monaten auf ihr erstes Treffen. Es tut uns sehr leid für alle Gruppen, dass wir sie momentan nicht in unsere Räumlichkeiten lassen dürfen und Treffen nicht mehr stattfinden können. Wir freuen uns aber immer über einen kurzen Anruf oder ein Zeichen der Verbundenheit von „unseren“ Gruppenmitgliedern.

Nicht nur für die Gruppen war es eine schwierige Situation. Wir im Dachverband haben die ruhige Zeit genutzt, um Liegegebliebenes aufzuarbeiten und als Team zueinanderzufinden. Mit dem frühzeitigen Beginn des Mutterschutzes unserer Geschäftsstellenleiterin Barbara im Oktober hat sich einiges verändert. Durch das enorme Wissen und den Einsatz der langjährigen Mitarbeiterin Heidi war es möglich, gemeinsam auch unter diesen Umständen zu wachsen.

Veranstaltungen wie der Tag der Selbsthilfe oder Gruppensprechertreffen mussten abgesagt werden. Die Vernetzung untereinander ist aber ein sehr wichtiger Bestandteil in der Selbsthilfe und deshalb haben wir uns im Bereich der Online Kommunikation fortgebildet. Sitzungen und Fortbildungen konnten wir größtenteils online abhalten und besuchen. Die von Lisa neu erstellten Facebook und Instagram Seiten helfen bei der Vernetzung und dem Austausch untereinander. Wir freuen uns, wenn Sie uns in den sozialen Medien besuchen und Neuigkeiten mit uns teilen.

Im kommenden Jahr bieten wir wieder Fortbildungen für unsere Mitglieder an und hoffen, diese auch durchführen zu können.



Weil die Gesamtsituation sehr unsicher ist, hat unser Vorstand beschlossen, die am 12. Februar 2021 geplante Generalversammlung mit Neuwahlen auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten, einen guten Start ins neue Jahr und vor allem viel Gesundheit!

Das Team der **Selbsthilfe Tirol**
Vorstand und Mitarbeiterinnen

Unser Büro ist vom 24. Dezember 2020 bis einschließlich 6. Jänner 2021 nicht besetzt.

Selbsthilfegruppen 2020 - Abstandhalten und Zusammenhalten



Selbsterfahrung im kreativen Tun

Die Kreativgruppe der Selbsthilfe für **Frauen nach Krebs** traf sich auch in diesem Jahr wieder - soweit es Corona zugelassen hat - zu besinnlichem Malen und Gestalten.

Anhand von Wahrnehmungsübungen und einer Phantasiereise stimmten sich die Teilnehmerinnen auf das Thema „Was mich glücklich macht“ ein, malten ein Bild dazu und tauschten, dasselbe betrachtend und beobachtend, ihre Glückserfahrungen miteinander aus.

Das eigene Bild wird als vorderes und hinteres Deckblatt eines persönlichen Glücksbuches dienen; geplant sind dafür zwei weitere Treffen, in denen die japanische Buchbindemethode zur Anwendung kommt.

– Text und Bild: Felizia Elgelsreiter, **Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol**

2020 konnten wir unsere Faschingsfeier in St. Paulus durchführen, eine Fahrt auf den Brenner unternehmen und die Jahreshauptversammlung durchführen. Ein Ausflug in die Wildschönau, sowie kleinere Treffen bzw. Zusammenkünfte im Büro des Dachverbands waren auch möglich. Die Beratung konnte ebenfalls von uns fast das ganze Jahr über gemacht werden. Es wurden immer wieder Herzen gefüllt, zugenäht und verschenkt. Die Kreativtherapie mit Felizia und Therapiebasteln mit Eva waren ebenso Teil des Jahresprogramms.

– Carla Kolb-Pederzoli, **Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol**

Unsere SHG **Prostatakrebs Tirol** ist mit Rund-Mails verbunden. Sollte in der Presse ein Thema für unsere SHG zutreffen, sende ich dieses an unsere Mitglieder.

– Ing. Johannes Kuba, **Prostatakrebs Selbsthilfe**

Bei uns ist alles im grünen Bereich und wir können auch unsere Treffen abhalten.

Einmal war eine Psychologin zu Gast und letztes Mal trafen wir uns privat bei einer Teilnehmerin, die ein sehr großes Wohnzimmer hat, wo die Abstände gut eingehalten werden konnten und die Teilnehmerzahl ohnehin im erlaubten Rahmen ist. Ansonsten sind wir auch über die Whatsapp-Gruppe in Kontakt.

– Alexandra Salvenmoser, **SHG Lebenslang doch endlich frei**

Seit dem August 2020 gibt es unsere Selbsthilfegruppe „**Narzisstischer Missbrauch**“.

Die Anmeldungen waren überwältigend, dass wir im September eine zweite Gruppe eröffnet haben und dann eine dritte. Wir hielten die Abstandsregeln genauestens ein, lüfteten und desinfizierten, was das Zeug hielt und stellten Reservemasken bereit, falls jemand ihre vergessen hatte.

Und ja, „wir machten ein kleines Büro auf“, denn für jedes Treffen wurde einzeln eingeladen, die Rückmeldungen entschieden dann die Teilnahme und wenn die Gruppe mit 6 Personen voll war, wurden Ausweichtermine vorgeschlagen. Kurzfristige An- und Abmeldungen mussten gemanagt werden.

Aber, wenn wir dann alle im Raum saßen und uns austauschen konnten, auf Unterstützung und Verständnis stießen, Emotionen hochkommen durften, Ermutigung und Bestärkung stattfanden, dann war Covid-19 völlig vergessen. Gestärkt gingen wir jeweils mit Maske und im 1-Meter Abstand nach den Treffen wieder hinaus. Als Gruppenverantwortliche nimmt man wieder den Spray in die Hand und desinfiziert die Oberflächen mit der Gewissheit, dass sich das alles so sehr lohnt!

Die laufende Unterstützung und Beratung des Dachverbandsbüros in dieser Zeit war uns eine sehr große Hilfe und Entlastung, dafür sind wir sehr dankbar.

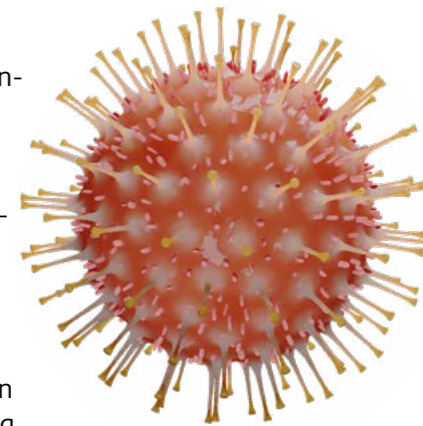
– Renate Apollonia Hashold und Christine Merzeder, **SHG Narzisstischer Missbrauch**

Selbsthilfe ohne Gruppe

Corona-Zeit – eine schwierige Zeit für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung! Während vor der Pandemie in den meisten Familien unserer **HPE-Gruppe** eine gewisse stabile Situation herrschte, so wurde diese wieder deutlich „durchgebeutelt“. Betroffene Familienmitglieder leiden unter der Reduzierung von Außenkontakten und zunehmender Isolation, besonders schlechten Möglichkeiten zum Einstieg bzw. Wiedereinstieg ins Berufsleben und Perspektivenlosigkeit.

Wir Angehörige schaffen es trotzdem, zuversichtlich zu bleiben. Durch den regelmäßigen Kontakt bei unseren Vereinstreffen, die zurzeit online stattfinden, erinnern wir uns gegenseitig an das, was wir in den Selbsthilfegruppen-Abenden monatlich zu vermitteln versuchen: gut auf sich selber zu schauen und alle Möglichkeiten der Selbststabilisierung zu nutzen. Wir haben in den schönen Novembertagen viele Stunden im Freien verbracht, uns interessanter Lektüre zugewandt, bewusst Musik gehört und den einen oder anderen Film gesucht, gefunden und genossen. Wir haben - auf uns selbst achtend - auf den anderen geachtet!

– Irmgard Hofer-Wolf, **HPE Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter**



Selbsthilfegruppe TINNITUS TIROL im Corona-Jahr 2020

Der 1. Lockdown im Frühjahr 2020 hat uns völlig überrascht. Wir hielten telefonisch und per Mail Kontakt, haben nicht resigniert, sondern nutzten die Zeit des „Social Distancing“, um neue Kommunikationskanäle kennenzulernen und bewegten uns



proaktiv in Richtung „Social Media“ für eine bessere Vernetzung und einen intensiveren Austausch. Seit Mai 2020 finden Sie TINNITUS TIROL nunmehr auf Instagram und Facebook.

Im Sommer gab es endlich ein Wiedersehen aller Gruppenteilnehmer bei einem Ausflug im Juli. Gemeinsam wanderten wir ab Pertisau am Seeufer des Achensees entlang zur Gaisalm – selbstverständlich mit dem gebotenen Sicherheitsabstand! – und fuhren nach einem köstlichen Mittagessen mit einem Schiff der Achenseeflotte zurück zum Startpunkt.

Im August trafen wir uns in der Boccia-Halle in Innsbruck. Der ESK Tivoli ist der größte Boccia-Verein Österreichs und hat an diesem Nachmittag unserer Selbsthilfegruppe die Halle mit vier tollen Kunstbahnen für ein Schnupperturnier zur Verfügung gestellt, wofür wir uns recht herzlich bedanken möchten. Das Turnier konnte



ohne besondere Kenntnisse der Teilnehmer unverzüglich starten, weil zwei Mitglieder des ESK Tivoli äußerst geduldig für uns als Schiedsrichter fungierten, und hat uns sehr viel Spaß gemacht.

Im 2. Lockdown im Herbst wollten wir nicht erneut auf unsere Gemeinschaft verzichten und verabredeten uns im virtuellen Gruppenraum zu unserem allerersten Online-Gruppentreffen. Die jüngeren Teilnehmer begrüßten diese neue Möglichkeit sofort und die älteren Teilnehmer meisterten die Herausforderung mit Bravour. Anfangs waren wir alle angespannt, ob wir diesen neuen Anforderungen gewachsen sind, aber gemeinsam haben wir es geschafft und darauf sind wir besonders stolz!



Selbstverständlich freuen wir uns auf ein Wiedersehen in unserem Gruppenraum beim Dachverband der Selbsthilfe, aber zwischenzeitlich sind Online-Gruppentreffen eine richtig gute Alternative. Ich möchte mich bei meinen Gruppenteilnehmern bedanken, dass sie so aufgeschlossen und offen für Neues sind und dass wirklich alle Altersgruppen mitmachen – SELBST HELFEN, GEMEINSAM STARK!

– Text und Bilder: Mag. Karin Nail, **Tinnitus Tirol**



Da wir im Herbst in den Schulen nicht turnen konnten, haben wir ein paar schöne Ausflüge in die Umgebung von Innsbruck gemacht. Vom Bergisel schicke ich ein Gruppenbild, wir waren auch in Heiligwasser, in Barwies und in der Riskirche in Flauring.
 – Text und Bild:
 Gerti Meixl, **SHG Ostoporose**

Kommende Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Mo, 25.01.2021 17:00-18:30 Mi, 27.01.2021 17:00-18:30 Mi, 10.02.2021 18:00-19:30	Seminar für Einsteiger im Onlinebereich 3 Teile - aufbauend mit Mag. Bernd Spiess Anmeldung: dachverband@selbsthilfe-tirol.at	Online über Zoom
Fr und Sa 26.-27.02.2021	Workshop Von der Kunst Konflikte zu verwandeln mit Mag. Armin Staffler	Haus der Begegnung Rennweg 12, 6020 Innsbruck
Sa, 20.03.2021	Seminar Self-care – Psychohygiene für Mitglieder in Selbsthilfegruppen mit Mag. Dr. Margit Schäfer	Haus Marillac Sennstraße 3, 6020 Innsbruck

Bitte melden Sie sich zu den Seminaren über unsere Internetseite unter **Aktuelles/Fortbildungen** an.
 Internetseite: www.selbsthilfe-tirol.at

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber: Selbsthilfe Tirol
 Dachverband der Tiroler Selbsthilfvereine und -gruppen
 im Gesundheits- und Sozialbereich
 ZVR: 242 499 369

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: Heidi Kostenzer, Lisa Habel BA (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.

