Selbsthilfe wirkt

Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol - Jahrgang 28, Nr. 2

Ausgabe Juni 2023

West-Österreichischer Krebs-Patienten-Tag

Unter der Leitung vom „Comprehensive Cancer Center“ (**CCCI**) fand am **5. Mai 2023** der Westösterreichische Krebs-Patienten-Tag statt. Das Motto lautete **„Wissen schafft Vertrauen“.**

Mitarbeiterinnen des Zweigvereins Osttirol u. des Dachverbandes **Selbst**hilfe Tirol

Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol und Geschäftsstellenleiterin Maria Pflanzner-Stockl

Univ.-Prof. Dr. Ute Ganswindt, Univ.-Prof. Dr. Dominik Wolf und Dr. Walpurga Weyrer informierten über den neuesten Stand in der Krebsforschung und über Behandlungsmöglichkeiten. Das Angebot war nicht nur für Betroffene interessant, sondern auch für Angehörige und alle, die zu einer gesunden Lebensführung beitragen wollen.

Vertreter der Selbsthilfegruppen **„Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol“**, **„Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Tirol“**, **„Multiples Myelom – Selbsthilfe Österreich“** und die Kolleginnen des **Zweigvereines Osttirol** freuten sich gemeinsam mit uns über jeden Besucher und jede Vernetzungsmöglichkeit.

Gesundheitstage für Senioren

ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn Colitis Ulcerosa Vereinigung - Tirol

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Tirol mit Dr. Eddy Raúl De León Solano

Mit den **Gesundheitstagen** in den **RathausGalerien** bot die Stadt Innsbruck, Referat Frauen und Generationen, ein kostenloses und niederschwelliges Serviceangebot für Senioren nach dem Motto „Vorsorgen ist besser als Heilen“.

Ärzte und Gesundheitsexperten gaben am Mittwoch und Donnerstag, **14. und 15. Juni 2023,** nicht nur wertvolle Tipps, sondern führten auch einfache Vorsorgeuntersuchungen durch.

Wir danken der **Stadt Innsbruck** für dieses Angebot und unseren Selbsthilfegruppen für Ihren wertvollen Einsatz.

BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol

Memory - pflegende Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten

Chronische Polyarthritis Oberland

10 Jahre Rheuma-Selbsthilfegruppe „Chronische Polyarthritis-Oberland“

Im März 2023 waren es nun bereits **10 Jahre** seit der Gründung unserer Rheuma-Selbsthilfegruppe **„Chronische Polyarthritis-Oberland“.**

Bei den monatlichen Treffen finden neben dem Erfahrungsaustausch mit anderen Rheumapatienten auch fachspezifische Vorträge von Ärzten und Therapeuten rund um diese Erkrankung statt.
Die Durchführung verschiedener Projekte, Physiotherapie, Ausflüge und vieles mehr ergänzen unser Miteinander als Rheumapatienten. Alles in allem Infos, Beiträge und Hilfen dazu, eine gute Lebensqualität mit einer chronischen Erkrankung zu erreichen.

Nicht zu vergessen der **Österreichische Patientenpreis**, den wir innerhalb der letzten Jahre **zweimal** erhalten haben. Das erste Mal für ein **Ernährungs-Bewegungsprojekt** und mit dem Thema **„Schmerzbewältigung im Einklang mit Natur und Farbe“** durften wir zum 2. Mal den von der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation ausgeschriebenen Preis entgegennehmen.

Derzeit besteht unsere Selbsthilfegruppe aus 16 Mitgliedern im Alter von Ende 30 bis Mitte 70 und davon sind es 4 Männer, die zu einer guten Mischung in der Gruppe beitragen.

Wir bedanken uns bei Frau Brigitte Elsässer vom Dachverband der **Selbst**hilfe Tirol für Ihre Anwesenheit bei unserer **Jubiläumsfeier**, bei der es neben der geselligen Unterhaltung, auch eine Fotopräsentation über die letzten 10 Jahre zu sehen gab.

Text und Fotos: Andrea Bachnetzer

Chronische Polyarthritis Oberland
Andrea Bachnetzer
0699 170 92 788
polyarthritis-oberland@selbsthilfe-tirol
https://rheumaliga.at/tirol/selbsthilfegruppen/

Memory

10 Jahre Verein Memory - Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten

10 Jahre ist es her, dass die Selbsthilfegruppe Memory ein **eingetragener Verein** geworden ist.
Zuvor bereits ins Leben gerufen durch den **Verein Vaget** wird schnell klar, wie sehr eine solche Gruppe gebraucht wird. Auch nach der offiziellen Gründung des Vereins bleibt die Verbindung mit Vaget bestehen.

Das Bedürfnis nach einer Gruppe, in der sich pflegende Angehörige von Demenzkranken austauschen können, wird größer, die Demenzkranken mehr, die Pflege zu Hause immer häufiger, besonders wenn Altersheime und Pflegepersonal überfordert sind.

10 Jahre Bestand sind ein Anlass, sich zusammen zu setzen, Erfahrungen und Geschichten auszutauschen, zurückzuschauen und vorauszublicken.

Am Montag, dem **24. April 2023** taten wir genau das im Rumer Hof.

Auch **Sponsoren** und uns **Wohlgesonnene**, wie Mag.ª Gertrud Devich, Mag.ª Uschi Klee und Brigitte Elsässer kamen, um mit uns Rück- und Vorschau zu halten.

Da wurden auch Reden geschwungen und Mitglieder, die schon 10 Jahre, manchmal sogar länger, beim Verein Memory sind, bekamen sogar einen **Orden**. Nicht aus Gold und Edelsteinen, sondern aus Ton und Papier - aber glänzender und wertvoller als jedes Edelmetall.

Eines ist gewiss:
Eine Selbsthilfegruppe wie der **Verein Memory** werden in Zukunft **immer wichtiger** für Angehörige, die mit ihren demenzkranken Partnern und Angehörigen Hilfe und Rückhalt suchen.

Text und Fotos: Monika Halbwirth

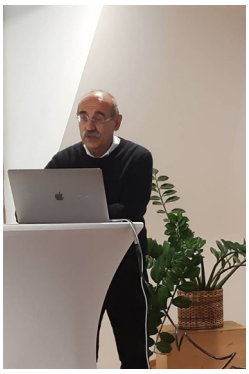
Friedrich Gottardi
0664 22 51 782
Rita Triendl
0650 96 96 177

AD(H)S/Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom

Vor 20 Jahren wurde die Selbsthilfegruppe für Aufmerksamkeits Defizit Hyperaktivitäts Störung in Innsbruck / Tirol gegründet.

Dieser Anlass wurde von uns genutzt um am **13. Mai 2023** eine **Jubiläumsfeier** in Form eines **ADHS-Symposiums** zu organisieren und **ADHS** anhand wissenschaftlich aktueller Erkenntnisse wieder einmal in der Öffentlichkeit zu thematisieren.

Als Veranstaltungsort wurde das **InnZentrum** gewählt. Eine Praxisgemeinschaft, die aus einem multiprofessionellen Therapeuten-Team besteht und somit eine Vielzahl unterschiedlicher Behandlungs- und Therapieformen anbietet.
Sechs Therapeutinnen haben zwischen den Fachvorträgen in fünf Workshops – wie z. B. „Als ob Grillen auf meinem Rücken Klavier spielen würden“ – ihr Angebot gezeigt.



Es ist uns gelungen, zwei renommierte Experten für Vorträge zu gewinnen:
Prof. Dr. Michael Jung aus Frankfurt referierte über **„ADHS aus Sicht der Therapieberufe – eine interprofessionelle Herausforderung“** und **Univ. Prof. Dr. Christian Popow** aus Wien über **„ADHS – das Recht auf Diagnose und Behandlung“.**
Die Vorträge waren sowohl informativ wie kurzweilig. Das Publikum des gut besuchten Symposiums hat mit großem Interesse gespannt gelauscht.
So konnte fundiertes Expertenwissen vermittelt werden.

Für ein kulinarisches Highlight sorgte die **Diätologin Karin Ratschiller** mit den liebevoll zubereiteten Häppchen, die teilweise mit Blüten verziert waren.
Die Besucher konnten kaum glauben, dass man Gesundes so köstlich und optisch ansprechend zubereiten kann.
Das Buffet bot die Gelegenheit, am Ende der Veranstaltung ins Gespräch zu kommen.
Text und Fotos: Margot Lepuschitz

Margot Lepuschitz
0699 81 85 16 87
lepuschitz@adhs-coach.net
http://www.adhs-coach.net/

Projekt - Selbsthilfe singt!

Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol lädt alle Mitglieder herzlich in die **Selbsthilfe-Singgruppe** ein.

Singen fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Gemeinsames Singen macht glücklich.

Jeder der Freude am Singen hat, ist willkommen. Probieren Sie es aus.

Sie sind der Meinung, dass Sie nicht singen können? Kommen Sie trotzdem und überraschen Sie sich selbst.

©Pixabay

Zur Bedeutung des Singens

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen, denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren. Das Singen entfaltet sich in dem Maße, wie es aus dem Lauschen, dem achtsamen Hören erwächst. Singend können wir uns darin verfeinern, unsere Mitmenschen und unsere Mitwelt zu erhören.

Singen macht, wie nichts anderes, die direkte Verständigung der Herzen über alle kulturellen Grenzen hinweg möglich. Im Singen offenbart sich der gesamte Sinn- und Sinnenreichtum der Menschen und Völker. Die Entfaltung einer neuen Weltkultur des Singens kann die Friedfertigkeit der Menschen und Kulturen untereinander befördern.

Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihren Seelen singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.

Yehudi Menuhin, Schirmherr von „Il canto del mondo“, vollständiger Text: www.il-canto-del-mondo.org

©Freepik

Wir singen einfache Volkslieder, Schlager und Kanons, die Sie bestimmt alle kennen.

Wir treffen uns einmal monatlich jeweils freitags.

Die **Selbsthilfe-Singgruppe startet am**
Freitag, 14. Juli 2023
von 15.00 – 17.00 Uhr
im Dachverband **Selbst**hilfe Tirol, Innrain 43 in Innsbruck.

Melden Sie sich gleich an und singen Sie mit:
karin.nail@selbsthilfe-tirol.at

neue Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Frauen, die von Gewalt betroffen sind

Das **Gewaltschutzzentrum Tirol** ist eine gesetzlich anerkannte Opferschutzeinrichtung mit dem Auftrag, rechtliche und psychosoziale Beratung für Betroffene häuslicher Gewalt und Stalking anzubieten.
Wenn Gewalt in der Partnerschaft oder der Familie passiert, so hat diese oftmals schwerwiegende Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit der Betroffenen.
Dazu kommen Scham und Isolation.

Seit Mitte März 2023 bietet das Gewaltschutzzentrum Tirol die Möglichkeit für **gewaltbetroffene Frauen,** sich in einer **angeleiteten Selbsthilfegruppe** auszutauschen.
Die Gruppe soll die Begegnung und den Austausch mit anderen, die gleich oder ähnlich betroffen sind, ermöglichen.
Die Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine Beratung durch eine Frauenberatungsstelle, sondern ein zusätzliches Angebot für gewaltbetroffene Frauen.

Solidarität, Zuspruch und das Miterleben der Erfolgsgeschichten anderer Betroffener können Kraft und Mut schenken, um den Ausstieg aus einer Gewaltbeziehung zu schaffen.

Das Gewaltschutzzentrum Tirol stellt den Rahmen und die Organisation zur Verfügung.
Zwei Beraterinnen sind bei den Terminen anwesend, moderieren die Termine und geben theoretisches Hintergrundwissen zum Thema.
Teilnehmen können Frauen, die von Gewalt in der Beziehung oder Familie betroffen sind oder waren, unabhängig von ihrem Alter.
Die Gruppe trifft sich **zweimal im Monat** in Innsbruck nach Voranmeldung.
Text: Carina Petter-Walde

Carina Petter-Walde
0512 57 13 13
office@gewaltschutzzentrum-tirol.at
https://gewaltschutzzentrum-tirol.at

Geschwistertrauer

Wir sind jung, erwachsen, studieren oder haben einen Job, womöglich haben wir selbst Familie.
Wir sind mitten im Leben. Doch dann bricht plötzlich ein Teil von uns weg, in dem der **Bruder** oder die **Schwester stirbt** und das ganze Leben ändert sich.
Nach dem Tod meines Bruders habe ich mich auf die Suche nach Gleichbetroffenen gemacht um über die Erlebnisse, Sorgen, offene Fragen zu sprechen.
Doch die Suche ist nicht leicht. Zwar gibt es online Möglichkeiten mit Gleichbetroffenen in Kontakt zu treten, über diese digitalen Brieffreundschaften, bin ich dankbar, aber es ist und bleibt virtuell.

So entstand die Idee die **Selbsthilfegruppe Geschwistertrauer** zu gründen.
In dieser Gruppe soll unsere Trauer Platz finden, ein Austausch über Sorgen, Erlebnisse, Erinnerungen stattfinden können. Verständnis für den eigenen Trauerprozess aber auch Mut oder neue Kontakte entstehen. Egal wie lange der Verlust schon besteht, das Leben ist seitdem ein anderes.
Das betrifft jüngere aber auch ältere Geschwister.
In Zeiten der Digitalisierung können Treffen auch online stattfinden.
Es tut gut zu wissen, dass jemand in greifbarer Nähe ist, nicht nur virtuell.
Text: Isabell Rimml

Isabell Rimml
0664 488 20 87
isabell.rimml@outlook.com

MO Mobbing SE Selbsthilfe

Hallo liebe Leser,
erstmals darf ich mich und meine Selbsthilfegruppe und unsere Beweggründe vorstellen.
Ich heiße Marco und komme aus dem Zillertal, bin 31 Jahre, verheiratet und habe 4 Kinder.
Als ehemaliges **Mobbing-Opfer,** aber auch als ehemaliger **Mobbing-Täter,**
kenne und verstehe ich beide Seiten.

Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, mein **Wissen** und meine **Erfahrungen** mit **Betroffenen** und **Angehörigen** zu teilen.
Über dieses Thema wird leider zu oft geschwiegen oder klein geredet.
Unser Ziel ist es, Mobbing zu minimieren und Betroffene zu begleiten und aufzuzeigen, welche Möglichkeiten es gibt.
Meine Selbsthilfegruppe soll ein Ort sein, wo man darüber spricht und wie der Gruppenname schon verrät, sich gegenseitig mit Mitgefühl und Lösungsmöglichkeiten unterstützt.
Niemand ist allein auf dieser Welt und gemeinsam können wir mehr bewegen.
Text: Marco Tipotsch

Marco Tipotsch
0660 499 16 97
mtipotsch18@gmail.com

Mütter vor Gericht

Die Selbsthilfegruppe für Mütter mit gerichtlichen Obsorge- und Kontaktrechtsverfahren

Wenn sich ein Paar trennt, dann im Allgemeinen nicht deshalb, weil man sich so gut versteht. Genau dann aber, wenn man beschlossen hat, es geht nicht mehr, soll man sich plötzlich einigen, zB über die Vermögensaufteilung oder darüber, in welchem Haushalt die Kinder künftig leben.

Oft genug braucht es das **Gericht**.
Dort gilt allerdings: zum Streiten braucht es nur einen, zum Nicht-Streiten braucht es zwei.
Wenn einer streiten will, wird das Gericht allzu leicht zur Bühne, um den anderen vor sich herzutreiben.

Mütter haben es dabei in den vergangenen Jahren besonders schwer.
Insbesondere jene, die ihre **Kinder schützen** wollen. Schützen vor einem kontrollierenden, herrschsüchtigen, manipulierenden Ex-Partner. Einem, der nie wirkliches Interesse an den Kindern hatte, sondern sie als Waffe benutzt hat.

Einem, der womöglich übermäßig Alkohol und/oder Drogen konsumiert hat. Vielleicht auch gewalttätig war, nach außen aber den perfekten Partner und sorgenden Vater abgegeben hat.
Diese Mütter trauen ihren Ohren oftmals nicht, wenn sie dann vor Gericht hören, all das würde für die Entscheidung über Obsorge und Kontaktrecht keine Rolle spielen, denn „das gehört der Vergangenheit an, wir blicken in die Zukunft".

„Mein Verfahren hat 10 Jahre gedauert.
Ohne den **stärkenden Austausch mit anderen Müttern** wäre ich untergegangen", erklärt Susanne Wunderer, warum sie bereits vor einigen Jahren eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen hat. Seit Kurzem gibt es das Angebot auch im Rahmen der **Selbst**hilfe Tirol.
Text: Mag. Susanne Wunderer

Mag.ª Susanne Wunderer
muettervorgericht@gmail.com

Kommende Termine 2023

Seminar: „Stark in stürmischen Zeiten“
Zeit: Samstag, 14. Oktober 2023, 09.00-17.00 Uhr
Referentin: Mag. Gerlinde Werginz MAS
Ort: Dachverband **Selbst**hilfe Tirol

Seminar: „Schreiben als Ressourcen“
Zeit: Freitag, 01. Dezember 2023, 14.00-18.00 Uhr und
Samstag, 02. Dezember 2023, 09.00-17.00 Uhr
Referentin: Brigitte Mölschl MTD
Ort: Dachverband **Selbst**hilfe Tirol

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

Freitag, 29. September 2023: Gruppensprechertreffen

Das Büro des Dachverbandes ist an folgenden Tagen geschlossen:

Mo, 17. bis Fr, 21. Juli 2023
Freitag, 04. August 2023
Freitag, 11. August 2023
Montag, 14. August 2023

Wir wünschen allen Migliedern und sozialen Netzwerkpartnern einen angenehmen, sonnigen und erholsamen Sommer!

Selbsthilfe wirkt

mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Vielen Dank!

Wirken Sie mit:
IBAN: AT63 5700 0210 1102 6974
BIC: HYPTAT22

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber: **Selbst**hilfe Tirol
Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine 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 **Selbst**hilfe Tirol informiert regelmäßig über die Tätigkeiten des Dachverbands und der Selbsthilfevereine und -gruppen in Tirol.

Redaktionsteam: Maria Pflanzner-Stockl, Barbara Vantsch BSc, Brigitte Elsässer
(ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: **Selbst**hilfe Tirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit nur eine Form. Wir meinen damit natürlich alle Geschlechter.

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