Selbsthilfe Swirkt

Ausgabe Dezember 2019

Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol - Jahrgang 24, Nr. 3



Die Junge Selbsthilfe zieht an einem Strang

Ein dunkler Raum – ein Sesselkreis - 10 traurige Leute - ein Junge der aufsteht und sagt: "Hallo, ich bin David und habe ein Problem."

Das widerspiegelt ein Bild, das nicht selten bei vielen Leuten aufkommt, wenn sie an Selbsthilfe denken. Vor allem bei jungen Menschen kann dieses Bild die eine Hemmschwelle sein, einer Selbsthilfegruppe beizutreten oder überhaupt erst über seine Probleme zu sprechen. Obwohl Selbsthilfe soviel mehr ist als das, stellten wir einigen jungen Menschen die Frage: "Wie sieht Junge Selbsthilfe eurer Meinung nach aus?"

Um uns dieser Frage genauer zu stellen luden wir am 4. und 5. Oktober 2019 zur Start Up Veranstaltung "Junge Selbsthilfe" ein.

16 junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 20 und 30 Jahren meldeten sich für die Veranstaltung an. Bevor es aber mit der Arbeit losging wollten wir uns besser kennenlernen.

So starteten wir die Veranstaltung am 4. Oktober – wie soll's im Alpenland auch anders sein – mit einem angeleiteten Kletternachmittag im







Kletterzentrum Innsbruck, den wir anschließend mit einem gemütlichen Abendessen ausklingen ließen.

Nachdem das Eis nun gebrochen war, trafen sich tags darauf alle Teilnehmer im Haus der Begegnung, um den Inhalt der Veranstaltung zu füllen. Eingeleitet wurde die Veranstaltung von Geschäftsstellenleiterin Barbara Vantsch BSc, die einen kurzen Input zur Selbsthilfe gab.

Der restliche Tag wurde von Mag. Christina Steixner-Buisson und Mag. Stefanie Reinthaler angeleitet. Sie halfen der Gruppe herauszufinden, wie Selbsthilfe für junge Menschen aussehen soll. In Kleingruppen wurde geklärt, welche Bedürfnisse junge Menschen denn überhaupt haben, welche gemeinsamen Nenner sich finden lassen, wie man Junge Selbsthilfe attraktiv gestalten kann und was der Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen dazu beitragen kann.

Außerdem wurden die Teilnehmer zusätzlich zu unseren Ideen von zwei Mitgliedern der Jungen Selbsthilfe Deutschland unterstützt, die ihre Praxiserfahrung und ihre Geschichten mit allen teilten.

Das Konzept

Nach einem langen, intensiven aber auch so erkenntnisreichen Tag, wurden schlussendlich die **Ergebnisse** zu einem Konzept zusammengefasst. Besonders wichtig erschien den jungen Teilnehmern dabei, dass sich Selbsthilfe nicht immer zwangsläufig über Probleme definieren sollte, sondern auch **präventiv** und **offener** gestaltet werden kann. Der Wunsch, sich nicht sofort einer spezifischen Gruppe zuweisen zu müssen, wurde als eines der primären Merkmale einer Jungen Selbsthilfe definiert. So ergab sich daraus das "Offene Treffen der Jungen Selbsthilfe", das als Anlaufstelle für alle gelten soll, die sich über Schwierigkeiten aller Art austauschen wollen.







Aus diesem Treffen sollen sich künftig auch kleinere Gruppen bilden können, die sich – dann doch "ganz oldschool" – themenspezifisch zusammensetzen. Bereits einige Tage später gründeten sich auch schon einige neue Gruppen der Jungen Selbsthilfe.

Das "Offene Treffen" findet jeden vierten Montag im Monat um 17.30 Uhr im Dachverband statt. Anmeldung unter: OffenesTreffen@gmx.at

Mit einem neuen Konzept, neuen Gesichtern, neuen Geschichten und frischem Wind sollen sich auch künftig **Aktivitätengruppen junger Leute** bilden um die Junge Selbsthilfe in Zukunft voll in Fahrt zu bringen.

Anja Monitzer – Vorstandsmitglied im Dachverband **Selbst**hilfe Tirol und im Zweigverein **Selbst**hilfe Osttirol





Studierende sammelten Spenden für die Selbsthilfe Tirol



Von links: Anja Monitzer, Barbara Vantsch, Maria Grander, Stefan Strobl

Die Selbsthilfe Tirol dankt den Studierenden ganz herzlich für die großzügige Spende. Wir widmen sie dem Projekt Junge Selbsthilfe.

Auch 2019 veranstalteten Studierende des Management Center Innsbruck (MCI) wieder das wohlbekannte "SOFA FESTL".

Das karitative Fest wird jährlich zwei mal von den jeweils erstsemestrig Studierenden des Studiengangs "Soziale Arbeit" organisiert und ist immer wieder voll besucht. Dabei werden bei cooler Musik und schmackhafter Verpflegung Spenden für soziale Einrichtungen in Tirol gesammelt.

Heuer ging der Reinerlös der Veranstaltung an das Jugendzentrum Z6 und die **Selbst**hilfe Tirol. Beide Organisationen durften sich über eine jeweilige Spende in Höhe € 1.050,00 frougn

Text und Foto: Anja Monitzer

2 Selbsthilfe wirkt Selbsthilfe wirkt

72. Gipfelgespräche Alpbach 2019

72. Praevenire Gipfelgespräch auf der Schafalm in Alpbach zum Thema: Seltene Erkrankungen am Beispiel der Cystischen Fibrose – es gibt noch viel zu tun!

Verschiedene Vertreter aus dem Gesundheitsbereich waren zur Diskussionsrunde am 19. August 2019 eingeladen.

Die Gruppensprecherin des Cystischen Fibrose TEAM Maria Theresia Kiederer informierte über die Erfahrungen als Angehörige und über ihre jahrzehntelange Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ellemunter vom Cystischen Fibrose Zentrum Innsbruck.

Neben den Herausforderungen im Alltag für Betroffene und Angehörige wurden auch die größten Herausforderungen in Bezug auf Diagnose, Therapie und Begleitung der Patienten diskutiert.

Frau **Birgit Meinhard-Schiebel** zeigte die wichtige Rolle der pflegenden Angehörigen auf.

Maria Grander und Barbara Vantsch, BSc sprachen auch die sozialpolitischen Themen an, mit denen die Betroffenen und Angehörigen neben der eigentlichen Erkrankung zu kämpfen haben.

In Tirol werden anfallende Themen und Anliegen der Betroffenen vom Dachverband **Selbst**hilfe Tirol gesammelt.

Beim regelmäßigen Austausch zwischen Selbsthilfegruppen, der Tiroler Gebietskrankenkasse und dem Dachverband **Selbst**hilfe Tirol wird eine Lösung erarbeitet.



Diskussionsteilnehmer in alphabetischer Reihenfolge:

Ass. Prof. Dr. Helmut **Ellemunter** | Medizinische Universität Innsbruck,

Cystische Fibrose Zentrum

Maria **Grander** | Präsidentin der **Selbst**hilfe Tirol

Andreas **Hammerl** | Cystische Fibrose Hilfe Österreich

Maria-Theresia **Kiederer** | CF Team Tirol und Vorarlberg

Birgit Meinhard-Schiebel | Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Hon. Prof. (FH) Dr. Bernhard **Rupp** | Leiter Fachabteilung Gesundheitswesen der AK NÖ

Dr. Gudrun **Seiwald** | Chefärztin TGKK

Barbara Vantsch, BSc | Dachverband Selbsthilfe Tirol





Fotoquelle: Foto Gattinger / Peri Consulting GmbH

5. Internationaler Tag der Patientensicherheit

Maria Grander war zudem Diskussionsteilnehmerin beim 5. Internationalen Tag der Patientensicherheit am 17. September 2019 auf der Schafalm zum Thema "Doing now what patients need

next!"

Das Wichtigste für chronisch Kranke und deren Angehörige ist es, zu jeder Phase der Erkrankung immer bestmöglich informiert zu sein, um alle Möglichkeiten zur Bekämpfung der Krankheit nutzen zu können. Daher bedarf es der Entwicklung von Projekten, die die Betroffenen zu unterschiedlichen Fragestellungen und zu unterschiedlichen Phasen der Erkrankung unterstützen. (Text: Perigroup)

Fortbildungsreihe Selbsthilfe-Werkstatt

Das Nationale Netzwerk Selbsthilfe (NANES) bot im September 2019 in Salzburg den ersten Teil einer Fortbildungsreihe für haupt- und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter an. Drei Vorstandsmitglieder der Selbsthilfe Tirol nahmen daran teil.

Erich Eisenstecken, Diplom-Soziologe, ist stellvertretender Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München. Er referierte zu den Themen "Qualitätsstandards für Selbsthilfeunterstützungsstellen" und "Ressourcenorientierung und Empowerment als Grundhaltungen in der Selbsthilfeunterstützung".

In Gruppenarbeiten wurde das persönliche Selbstverständnis als professionelle Selbsthilfeunterstützer formuliert und auf Plakaten präsentiert. Durch intensiven Austausch wurden einerseits das bereits vorhandene Erfahrungswissen, sowie die Notwendigkeit ständiger Weiterentwicklung sichtbar, um an gängige internationale Qualitätsstandards in der Selbsthilfe anschließen zu können.

Die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen ist unbestritten und wurde schon durch eine in den Jahren 1998/1999 im Auftrag vom Fonds Gesundes Österreich durchgeführten Studie erhoben.



Martina Karrer, Elisabeth Erharter, Ingrid Winkler

Als Ergebnis der wesentlichen Funktionen von Selbsthilfegruppen wurden schon damals fünf Begriffe formuliert:

(A-E -I-O-U) Auffangen Ermutigen Informieren Orientieren Unterhalten

Dieses große Aufgabengebiet kann nur durch die Mitarbeit aller in der Selbsthilfe tätigen Einrichtungen und Personen erreicht werden.

Trotz der Fülle an Informationen fand die Veranstaltung in einer entspannten und herzlichen Atmosphäre statt. Der Begriff Empowerment kommt ursprünglich aus der Bürgerrechtsbewegung der USA und wurde in den 90iger Jahren vermehrt in der Sozialarbeit eingeführt. Empowerment ist das Vertrauen in die Fähigkeit eines jeden Menschen zu Veränderung und Entwicklung.

Der Begriff **Ressource** stammt aus dem Französischen. Man bezeichnet damit bestimmte Mittel, die nötig sind, um ein Ziel zu erreichen. Diese Mittel können Geld sein, aber auch gute Ideen.

Qualitätsstandards in der Selbsthilfeuntersützung dienen der Orientierung für die Entwicklung gemeinsamer Ziele

Es war auch genügend Zeit für intensive Gespräche und ein besseres Kennenlernen unter den Teilnehmern.

Die Veranstaltung wurde vom Fonds Gesundes Österreich gefördert.

Text und Foto: Mag. Ingrid Winkler

4 Selbsthilfe wirkt 5

Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol Ausgabe Dezember 2019 Ausgabe Dezember 2019

Mobile Induktionsanlage für die Selbsthilfe Tirol



Durch die finanzielle Unterstützung des Lions Club Innsbruck Triumphpforte konnten wir im Dachverband vor kurzem eine mobile Induktionsanlage anschaffen.

Warum ist eine solche Anlage notwendia?

Menschen mit Hörbeeinträchtigungen können ohne technische Unterstützung nicht an den Gruppenaktivitäten teilnehmen. Bis jetzt war es auch nicht möglich, dass sich die Betroffenen regelmäßig im Rahmen von Gruppentreffen austauschen, da kein geeigneter Raum mit technischer Unterstützung gefunden werden konnte.

• Der Lions Club Innsbruck Triumphpforte setzt mit dem Sponsoring für diese mobile Induktionsanlage ein großes Zeichen im Sinne der Barrierefreiheit.

Viele unserer Betroffenen werden davon profitieren!"

– Maria Grander, Präsidentin der **Selbst**hilfe Tirol

Durch die mobile Induktionsanlage können wir im Dachverband gewährleisten, dass keine Betroffenen mehr ausgeschlossen werden: bei Fortbildungen, Gruppensprechertreffen

und vor allem bei den Gruppentreffen selbst. Die Anlage ist mobil und kann für alle unsere Veranstaltungen verwendet werden. Diese Technik ist nicht nur für stark hörbeeinträchtige Menschen wichtig, sondern für alle Menschen mit einem Hörgerät oder

Es ist zwar gesetzlich vorgeschrieben (laut UN – Behindertenrechtskonvention), dass jeder Veranstalter eine An-Lions Club Innsbruck Triumphpforte gibt uns nun die Möglichkeit, in

Implantat (CI) eine Erleichterung. lage bereitstellt, leider ist dies in der Praxis nur sehr selten der Fall. Der



von links: Lydia Kremslehner (Gruppenleiterin Usher-Syndrom), Maria Grander (Präsidentin der Selbsthilfe Tirol), Emmanuel Rukundo (Präsident des Lions Club Innsbruck Triumphpforte, Isabella Schuster (ehemalige Präsidentin des Lions Club Innsbruck Triumphpforte)

dieser Hinsicht unabhängig zu sein und setzt damit ein starkes Zeichen in Richtung Inklusion.

Hier geschieht dies zwar in einem kleineren Rahmen, dieser ist dafür aber umso wertvoller. Selbsthilfe ist ein wichtiger Schritt aus der sozialen Isolation zurück in die Gesellschaft. In einem geschützten Rahmen können sich nun die Betroffenen untereinander austauschen und stärken.

• Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, hier für Betroffene eine so notwendige Hilfeleistung geben zu können."

- Mag. Emmanuel Rukundo, Präsident des Lions Club Innsbruck Triumphpforte

Bei der offiziellen Übergabe der Anlage Ende Oktober konnte die Technik auch gleich in der Praxis ausprobiert werden. Lydia Kremslehner ist die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Usher-Syndrom, Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit. Sie hat für uns den Praxistest gemacht und ist mit der Qualität der Anlage sehr zufrieden.

Veranstaltungen im Herbst

Im Herbst fand eine Reihe von öffentlichen Veranstaltungen statt. Der Dachverband Selbsthilfe Tirol und die Selbsthilfegruppen nutzten die Gelegenheit, ihr Angebot zu präsentieren.

Tag des älteren Menschen 1. Oktober 2019



Der Verein BELIA (Besser leben im Alter) organisierte im Cafe Lavendel in Innsbruck den Tag des älteren Menschen.

Die Besucher informierten sich über eine Vielfalt an Gesundheitsthemen.

Als Sehender erhielt man beim Parcour "Blind durchs Leben" einen Eindruck, wie sich Blindheit im Alltag anfühlt. Vorträge zu Diabetes (Dr. MD Georgios Blatios) und **Demenz** (Univ.Prof. Dr. Marksteiner) ergänzten das Programm.

Die **Selbst**hilfe Tirol war mit einem Informationsstand vertreten.

Der Verein BELIA fördert die Freizeit- und Lebensgestaltung der Generation 50 plus.

Wichtige Anliegen:

- Gemeinsam statt einsam
- Menschen helfen Menschen
- Lebensqualität durch Aktivität
- Information. Brückenbauer

Kontakt: Verein BELIA Peter Roner Telefon: 0650 3 500 700 E-Mail: besserleben@ronerkom.at

Tag der Selbsthilfe in Kufstein 5. Oktober 2019



Die Besucher und Patienten informierten sich beim Tag der Selbsthilfe im BKH Kufstein über aktuelle Selbsthilfegruppen im Tiroler Unterland.





SenAktiv 2019 15. - 17. November 2019



Vorträge über Tinnitus und Prostataerkrankungen, ein begehbares Modell der Prostata, PSA-Tests und eine Bio-Impedanz-Analyse waren Anziehungspunkte auf dem Stand der Selbsthilfe Tirol.





6 Selbsthilfe wirkt Selbsthilfe wirkt 7

40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol

Krebs aus der Tabuzone herauszuführen war vor 40 Jahren der Anlass, den Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol zu gründen.

Seither abeiten betroffene Frauen fürund miteinander und geben sich gegenseitig Halt und Stütze.

Sie organisieren Vorträge mit Fachleuten und informieren über Therapieangebote zur physischen und psychischen Stabilisierung. In Gesprächsrunden kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Basteln, Wandern sowie Theaterbesuche helfen. den Weg zurück in ein normales Leben zu gehen. Ein Besuchsdienst und das wöchentliche Beratungsangebot ergänzen die ehrenamtliche Arbeit des Vereins.

• Der Grundgedanke einer Selbsthilfegruppe ist das Gespräch. Es führt oft schon zur Verminderung des Leidensdruckes und zur Verbundenheit mit anderen Betroffenen.

Es trägt dazu bei, Ängste abzubauen und mit der Krankheit besser umgehen zu können.

Jeder kann sowohl Hilfesuchender als auch Helfer sein."

– Gisela Candolini, langjährige Obfrau der Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol (verstorben 2014)

Carla Kolb-Pederzolli ist seit 10 Jahren Obfrau des Vereins. Sie sieht ihre Hauptaufgabe in der Beratung neu betroffener Frauen und in der Organisation verschiedener Aktivitäten.

Beim Jubiläumsfest im Pfarrsaal St. Pirmin am 29. November 2019 stellte Frau Kolb-Pederzolli eine neu gestaltete Broschüre vor. In dieser Broschüre sind die Tätigkeiten der vergangenen Jahre sowie Grußworte und Wissenswertes über Krebs nachzulesen.



Das Fest war **Ausdruck des geleb**ten Miteinanders. Anna schildert die lebendige Beziehung zwischen Kunst und Gesundheit. Annemarie erfreute mit Gedichten aus eigener Feder und Elisabeth und Veronika umrahmten musikalisch.

Ein abwechslungsreiches Buffet und eine Tombola rundeten das Fest ab.



Wach sein

Wach sein

Wach sein,

(M.F.)

das Leise hören,

das Kleine sehen.

das Feine spüren,

das Zarte pflegen.

einen Schritt wagen,

die Hand anbieten,

liebevoll fördern,

behutsam fordern.

neues entdecken.



Großer Beliebtheit erfreuen sich die Kissen in Herzform, die von den Frauen nach der Idee einer dänischen Krankenschwester angefertigt werden.

Sie signalisieren: "Du bist nicht allein!"

Kontakt: Frauenselbsthilfe nach Krebs für Tirol 0680 405 61 32 frauenselbsthilfe@gmx.at

"Schenk ein Demenzlächeln"

Der Verein "Schenk ein Demenzlächeln" lädt einmal im Monat ganz herzlich zu einem offenen Treffen für Betroffene, Angehörige und Freunde ein.

Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol

Unser Motto: Ich helfe mir wir helfen uns!

Dafür treffen wir uns, telefonieren und schreiben miteinander.

Wir sind eine Gruppe von Menschen mit ähnlich bewegender Geschichte, deren Ziel es ist, einen mit Demenz-Steinen gespickten Weg – mit Freunden an der Hand und einem Lächeln

> So freuen wir uns, dass wir heuer einen klingenden Sommer präsentieren durften, ganz nach dem Motto:

Unsere Gruppe wird unterstützt und

begleitet von einfühlsamen, kompe-

tenten und vor allem humorvollen

Gerne holen wir in regelmäßigen

Abständen ein multiprofessionelles

Team bestehend aus Ergo-/Logo-/

Physio- und Psychotherapeuten/

Themen, die beschäftigen, rund

Fachärzten uvm. in unser Boot, um

... ein Leben lang!

Personen des Vereins.

"Wenn Klang berührt..."

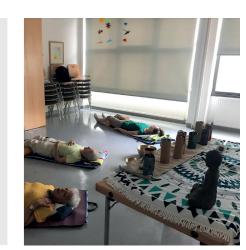
Eine Kommunikation ohne Worte. Für Menschen die vergessen. Für Angehörige von Betroffenen. Für ein gemeinsames SEIN.

herum und von allen Seiten zu beim Herzen – hoch erhobenen Hauptes zu beschreiten...frei nach dem Motto: leuchten und – im besten Fall – neu belichtet lächeln zu machen. lachen – laufen – leben – lernen – lieben

> Ebenso angeboten wird der Selbsthilfe Kummerkasten (kontakt@demenzlaecheln.com) sowie die Selbsthilfe mit Rat auf Draht (dienstags von 18-19 Uhr unter 0664 466 1616).

Unsere Selbsthilfe wird begleitet von Tatjana Weiler, selbst Pflegefachfrau und ehemals Tochter eines Vaters mit Demenzdiagnose.

Text und Fotos: Tatjana Weiler





Selbsthilfe für betroffene Frauen psychischer Gewalt

Psychische Gewalt wird oft nicht als Gewalt erkannt oder nicht als schlimm genug eingeschätzt, weil man nicht geschlagen wird.

Betroffene von psychischer Gewalt erkranken oft an Depressionen, Angststörungen oder Burnout und verlieren das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Ziel der Gruppe: Erfahrungen austauschen, sensibilisieren, Achtsamkeit, Selbstwert steigern, Sammeln von Informationen, gemeinsame Aktivitäten, Öffentlichkeitsarbeit.

Die Selbsthilfegruppe ist auch gedacht als Anlauf- und Verbindungsstelle zu Frauenberatungsstellen, Gewaltschutzzentren und Frauenhäusern.

Kontakt: Ines

shpsyge@gmx.at

Treffen finden alle 14 Tage im arteHotel Kufstein statt.



8 Selbsthilfe wirkt

Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol Ausgabe Dezember 2019 Zeitung der **Selbst**hilfe Tirol Ausgabe Dezember 2019

Wenn's juckt, brennt und schmerzt ...

Wenn es im Intimbereich juckt, brennt und schmerzt können das Anzeichen eines Pilzes oder einer bakteriellen Infektion sein. Bleiben die Beschwerden nach entsprechender (ärztlicher) Behandlung bestehen oder kehren zurück, könnte es sich aber auch um die noch wenig bekannte Krankheit Lichen Sclerosus (LS) handeln.

Lichen Sclerosus (LS) ist eine nicht ansteckende entzündliche Hautkrankheit des äußeren Genitalbereichs. Diese chronisch verlaufende Krankheit ist im deutschsprachigen Raum – auch in der Ärzteschaft – noch wenig bekannt. Betroffen sind statistisch gesehen ein bis vier Prozent der Frauen jeder Altersklasse, demzufolge jede 50. Frau, seltener auch Männer und Kinder. Die Dunkelziffer ist vermutlich sehr hoch, nicht zuletzt, weil es sich um ein Tabuthema handelt.

Viele Betroffene leiden im Stillen und über Jahre vor sich hin, werden lange nicht oder zu spät diagnostiziert, oft leider auch falsch behandelt. Wertvolle Zeit verstreicht.

Die Ursachen der Krankheit sind weitgehend unbekannt. Die Forschung vermutet eine Reaktion des eigenen Immunsystems, und es gibt eine familiäre Häufung Die Erkrankung verläuft bei der Mehrheit der Betroffenen in Schüben, zwischen denen wenige Tage, aber auch symptomfreie Jahre liegen können. Körpereigene immunkompetente Zellen zerstören das elastische Bindegewebe der Unterhaut des äußeren Genitals. Frauen klagen über Brennen, Juckreiz, Entzündungen und Wundgefühl. Auch Schmerzen ähnlich einer Blasenentzündung können auftreten, oft ohne bakterielle Infektion.

Durch den LS wird die Haut gereizt und sehr empfindlich. Vernarbungen können entstehen und Hautbereiche schrumpfen, wodurch sich die Schamlippen zurückbilden und "verwachsen".

Bei Männern äussert sich Lichen Sclerosus oftmals als Hautveränderung, teilweise auch mit Juckreiz, einer zunehmenden Vorhautverengung und mitunter auch Harnröhrenproblemen. Bei kleinen Kindern, zumeist Mädchen, tritt oft eine symmetrische Rötung des Genitale auf, manchmal auch weissliche Beläge, diese werden oft mit einer Windeldermatitis verwechselt.

Früherkennung ist wichtig

Es ist sehr wichtig, dass Betroffene von einem Arzt behandelt werden, der sich wirklich mit der Krankheit auskennt.

Die Diagnosestellung ist bei Krankheitsausbruch bisweilen schwierig, da die Hautveränderungen im Frühstadium, in Kombination mit Rötungen, starkem Juckreiz und Brennen, nicht einfach zu erkennen sind.

Bei frühzeitiger und adäguater Behandlung ist ein (fast) beschwerdefreies Leben (und Sexualität) möglich. Ohne frühzeitige Behandlung schreitet die Krankheit voran – bis zur beinahe kompletten Degeneration (Schrumpfung/ Verklebung) der weiblichen Genitale. Im schlimmsten Fall ist eine Operation und Wiederherstellung unvermeidlich. Seit Herbst 2014 bestehen Europäische Behandlungsleitlinien betreffend Lichen Sclerosus. Im Vordergrund steht eine schonende hygienische Pflege in Kombination mit der Anwendung spezifischer hochpotenter Kortisonsalben.



Verein Lichen Sclerosus

- Wir wollen die Erkrankung mit dem komplizierten Namen in der Öffentlichkeit und in der Ärzteschaft bekannter machen, sie enttabuisieren.
- Wir setzen uns dafür ein, dass Betroffene künftig früher diagnostiziert und behandelt werden.
- Wir vermitteln Zugang zu Expertenwissen sowie eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung.

Text und Bild: Verein Lichen Sclerosus

Austauschgruppe Tirol

Seit Herbst 2018 gibt es in Innsbruck eine Austauschgruppe für betroffene Frauen. Die vierteljährlichen Treffen finden in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe Tirol statt, die Daten werden auf der Website der Selbsthilfe Tirol veröffentlicht.

Scheuen Sie sich nicht uns zu kontaktieren. **E-Mail:** tirol@lichensclerosus.at

Weitere Informationen: www.lichensclerosus.at



Kommende Termine

Datum	Veranstaltung	Ort
Fr, 24.01.2020 14:30	Gruppensprechertreffen	Selbst hilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Di, 11.02.2020 09:00-17:00	Seminar Der richtige Umgang mit Sozialen Medien mit Mag. Sebastian Holzknecht MA	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Fr, 28.02.2020 16:00	Ordentliche Mitgliederversammlung	Plenarsaal, Stadt Innsbruck Rathausgalerien
Fr und Sa 2122.02.2020	Seminar Resilienz fördern: Impulse aus der positiven Psychologie mit Dr. Melanie Hausler	Selbst hilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Fr und Sa 1314.03.2020	Workshop Von der Kunst Konflikte zu verwandeln mit Mag. Armin Staffler	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Sa, 25.04.2020 09:00-17:00	Seminar Sicher auftreten und überzeugend präsentieren mit Mag. Bernd Obermayr MSc	Selbsthilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck
Sa, 03.10.2019 09:00-17:00	Seminar Ziele für die Gruppenarbeit richtig setzen – und umsetzen mit MMag. Julia Höpperger	Selbst hilfe Tirol Innrain 43, 6020 Innsbruck

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

Neues Mitgliederverzeichnis



Unser neues Mitgliederverzeichnis ist im November 2019 erschienen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein Gesamtverzeichnis den Informationsaustausch für Betroffene, Angehörige und Vertreter im Gesundheits- und Sozialbereich erleichtert.

Neue Selbsthilfegruppen, die im Mitgliederverzeichnis noch nicht erfasst sind, veröffentlichen wir auf unserer Internetseite www.selbsthilfe-tirol.at/selbsthilfegruppen/.

Wenn Sie Interesse an einem gedruckten Exemplar haben, senden wir Ihnen gerne eines zu.

10 Selbsthilfe wirkt 11



Das Büro der **Selbst**hilfe Tirol ist vom 23. Dezember 2019 bis 6. Jänner 2020 geschlossen. **Wir wünschen allen Mitgliedern und Netzwerkpartnern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2020.**

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 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: Barbara Vantsch BSc, Heidi Kostenzer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge) Bilder: Selbsthilfe Tirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Der Dachverband **Selbst**hilfe 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.