Selbsthilfe
Tirol

Jahresbericht 2024

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Dachverband **Selbst**hilfe Tirol, Innrain 43/Erdgeschoss, 6020 Innsbruck
Redaktion: Maria Pflanzner-Stockl, Brigitte Elsässer
Bilder, wenn nicht anders gekennzeichnet: Pixabay, Unsplash, Rawpixel (Titelbild), Google Maps, **Selbst**hilfe Tirol

Damit jeder unseren Jahresbericht besser lesen kann, verzichten wir auf die sogenannte geschlechtergerechte Sprache. Das bedeutet: Wir verwenden in unseren Texten bei Bezeichnungen für Personen und Berufe nur eine Form. Natürlich meinen wir damit immer alle Geschlechter.

Vereinszweck

Der Dachverband betätigt sich ausschließlich und unmittelbar für den gemeinnützigen Zweck. Zusammen mit den Zweigvereinen bezweckt er die Unterstützung und die Koordination der gemeinnützigen Tätigkeit von Tiroler Selbsthilfevereinen und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich sowie die gebündelte Vertretung der gemeinsamen Interessen (§ 2, Abs. 2.1 der Statuten).

Vorworte

© Die Fotografen

Vorwort Land Tirol, Gesundheitslandesrätin Cornelia Hagele

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Das Leben gleicht einer Berg- und Talfahrt – auf Höhen, die von Freude, Zufriedenheit und Zuversicht geprägt sind, folgen mitunter Phasen voller Herausforderungen, Unsicherheiten und Belastungen. Gerade in diesen Zeiten zeigt sich, wie wichtig es ist, Unterstützung zu erfahren – sei es durch Hilfe von außen oder durch die wertvolle Kraft der Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe Tirol ist ein unverzichtbarer Begleiter in solchen Lebensphasen. Mit großem Einsatz und einem klaren Fokus auf Solidarität und Vernetzung vereint der Verein die unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen und -vereine im Sozial- und Gesundheitsbereich unter einem Dach. Diese Vielfalt ermöglicht es, Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen und Herausforderungen zu unterstützen und ihnen auf ihrem Weg Halt und Orientierung zu geben.

Selbsthilfegruppen leisten in unserer Gesellschaft einen wesentlichen Beitrag. Sie sind Orte der Begegnung, des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung – für Betroffene genauso wie für ihre Angehörigen. Hier wird sichtbar, wie kraftvoll das Miteinander sein kann. Die Arbeit der Selbsthilfe Tirol reicht dabei weit über die reine Organisation und Koordination hinaus. Sie fördert den Aufbau neuer Gruppen, informiert über Fördermöglichkeiten und setzt sich für die Anliegen der Gemeinschaft in der Öffentlichkeit ein.

Mein Dank gilt allen ehrenamtlich Engagierten, die ihre Zeit, Energie und Kompetenz für diese bedeutende Arbeit einsetzen. Ihr unermüdliches Engagement gibt vielen Menschen die Kraft, auch in schwierigen Zeiten neue Perspektiven zu entwickeln und Herausforderungen zu meistern.

Ich wünsche der Selbsthilfe Tirol weiterhin viel Erfolg und freue mich auf viele weitere Jahre, in denen sie Menschen in Tirol als verlässliche Partnerin zur Seite steht.

Ihre

MMag^{a} Dr.^{in} Cornelia Hagele
Landesrätin für Gesundheit, Pflege,
Bildung, Wissenschaft und Forschung

© David Sailer

Vorwort von Bürgermeister Ing. Mag. Johannes Anzengruber, BSc

"Gemeinsam stärker"

- das gilt ganz besonders in Krisen. Egal, ob man selbst oder einem Nahestehende plötzlich von einer schweren akuten Erkrankung betroffen sind, mit chronischen Schmerzen und bleibenden Einschränkungen leben und ihren Alltag bewältigen müssen oder einen geliebten Menschen für immer verloren, oder Gewalt erfahren haben. Es ist gut zu wissen, dass man in einer solchen Lebenssituation nicht allein ist. Andere teilen diese Erfahrungen, kennen die besondere Belastung und die Hürden, die sich plötzlich auftun. Vielleicht haben sie aus eigener Erfahrung sogar Antworten auf dringende Fragen, die Betroffene und Angehörige bewegen.

Hier kommen Selbsthilfegruppen ins Spiel: Sie ermöglichen es, sich auszutauschen und sich so zu stützen. In diesen Gruppen ist Selbsthilfe immer auch gegenseitige Hilfe. Man ist nicht nur in der Gruppe, also gemeinsam stärker, sondern geht auch persönlich gestärkt in den oft herausfordernden Alltag. Denn: Nicht nur Selbsthilfe, sondern auch Hilfe zur Selbsthilfe wirkt.

Seit mittlerweile über drei Jahrzehnten unterstützt der Dachverband der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich bei der Gründung und Führung von Selbsthilfegruppen. Er hilft bei der Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit. Er stellt Räume zur Verfügung. Er kümmert sich um die Weiterbildung von Ehrenamtlichen in den über 150 Selbsthilfegruppen in Tirol und engagiert sich in eigenen Projekten zum Beispiel für ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Ich danke dem Dachverband und ganz besonders den ehrenamtlich Engagierten in den Selbsthilfegruppen. Sie leisten mit Ihrer Arbeit einen unschätzbaren Beitrag für Menschen, die von gesundheitlichen oder sozialen Krisen betroffen sind. Gleichzeitig stärken sie uns als Gesellschaft und Gemeinden, so auch als Stadt – und machen uns alle krisenfester.

Ihr

Johannes Anzengruber
Bürgermeister der Landeshauptstadt Innsbruck

© Foto: Andre Schönherr“

© Foto: Andreas Amplatz

Selbsthilfegruppen: Ein Fundament für Gesundheit und Lebensqualität

Selbsthilfegruppen sind eine unverzichtbare Säule im Gesundheitssystem und bieten ein wichtiges Auffangnetz für Patientinnen und Patienten. Selbsthilfe bedeutet, Eigeninitiative im Umgang mit chronischen Erkrankungen zu zeigen, Informationen einzuholen und Unterstützung zu suchen sowie anzubieten. Diese Gruppen sind nicht nur für Suchtprobleme von Bedeutung, sondern helfen ebenso Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen oder Behinderungen, besser mit ihrer Situation umzugehen.
Denn in Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die von derselben Krankheit betroffen sind oder ähnliche Herausforderungen erleben. Die gegenseitige Unterstützung in diesen Gruppen ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Erfahrungen und Gefühle in einem geschützten Raum zu teilen. Außerdem kann die Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, eine kraftvolle Energie freisetzen.

Wir als Vertreter der Österreichischen Gesundheitskasse sind überzeugt, dass die geteilten Erfahrungen und das gesammelte Know-how in Selbsthilfegruppen entscheidende Impulsgeber für die Steigerung der Lebensqualität und Gesundheit der Bevölkerung in Tirol sind. Die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen ergänzen das klassische medizinische Leistungsspektrum und sind somit aus der Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken. Durch unsere partnerschaftliche Zusammenarbeit können wir die Gesundheitsversorgung in Tirol stärken und den Menschen die bestmögliche Unterstützung bieten. Deshalb sind wir stolz darauf, als Kooperationspartner und Fördergeber der Selbsthilfe Tirol diese wertvolle Arbeit zu unterstützen.

Einen großen Dank dem Dachverband **Selbst**hilfe Tirol, der dafür das notwendige Rüstzeug bereitstellt. Er gibt den Betroffenen eine Stimme, sorgt dafür, dass ihre Anliegen Gehör finden, unterstützt die Gründung neuer Gruppen und bietet Hilfe bei Vernetzung und Fortbildung.
Diese Arbeit hat einen nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Tiroler Bevölkerung.
Die Österreichische Gesundheitskasse ist stolz darauf, den Dachverband als verlässlichen Partner zu haben, der im Interesse unserer Versicherten handelt. Aus Überzeugung unterstützen wir die Arbeit der Selbsthilfegruppen, die unser medizinisches Leistungsspektrum sinnvoll ergänzt und aus der Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken ist.

Der vorliegende Jahresbericht der **Selbst**hilfe Tirol trägt dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung der Selbsthilfearbeit zu schärfen und gibt Einblicke in die Vielfalt der geleisteten Hilfe. Wir freuen uns darauf, auch weiterhin an Ihrer Seite zu stehen.

Mag. Bernhard Achatz **Werner Salzburger**
Vorsitzende des Landesstellenausschusses der ÖGK in Tirol

© Christian Forcher

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Jahresbericht 2024 dokumentiert und informiert über die stetige Weiterentwicklung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol und unserer Selbsthilfevereine und -gruppen. Auch im Jahr 2024 haben wir wieder viele Gelegenheiten wahrgenommen, die Öffentlichkeit auf die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Selbsthilfe aufmerksam zu machen.

Die Selbsthilfe trägt wesentlich zur Mitgestaltung und stetigen Weiterentwicklung des Sozial- und Gesundheitssystems in Tirol bei.

Diese Tatsache setzt viel Engagement und zeitlichen Einsatz im Ehrenamt voraus.

Ich möchte mich an dieser Stelle beim Vorstand, den Gruppensprechern und den Mitgliedern in den Vereinen und Gruppen für ihre wertvolle ehrenamtliche Arbeit bedanken.

Dem hauptamtlichen Team der Geschäftsstelle des Dachverbandes danke ich für ihre kompetenten Leistungen.

Es ist uns ein großes Anliegen, weiterhin ein möglichst niederschwelliges und qualitativ hochwertiges Angebot zu ermöglichen und die Arbeit der Selbsthilfevereine und -gruppen zu unterstützen. Auch zukünftig werden wir daran arbeiten, auf die Wichtigkeit der Selbsthilfe aufmerksam zu machen um zu zeigen, **was Selbsthilfe alles leisten kann** – seien auch Sie ein Teil davon!

Wir danken unseren Fördergebern, dem Land Tirol, der Stadt Innsbruck, der Österreichischen Gesundheitskasse – Landesstelle Tirol, der Tirol Kliniken GmbH und dem Fond Gesundes Österreich.

Sie alle tragen zu einer **stetigen Weiterentwicklung des Dachverbandes** und vor allem auch der **Selbsthilfevereine und -gruppen** bei.

Machen Sie sich selbst ein Bild von der Wirksamkeit, den Herausforderungen und Erfolgen der Selbsthilfearbeit.

Franz Xaver Gruber VzBgm a.D.
Präsident **Selbst**hilfe Tirol

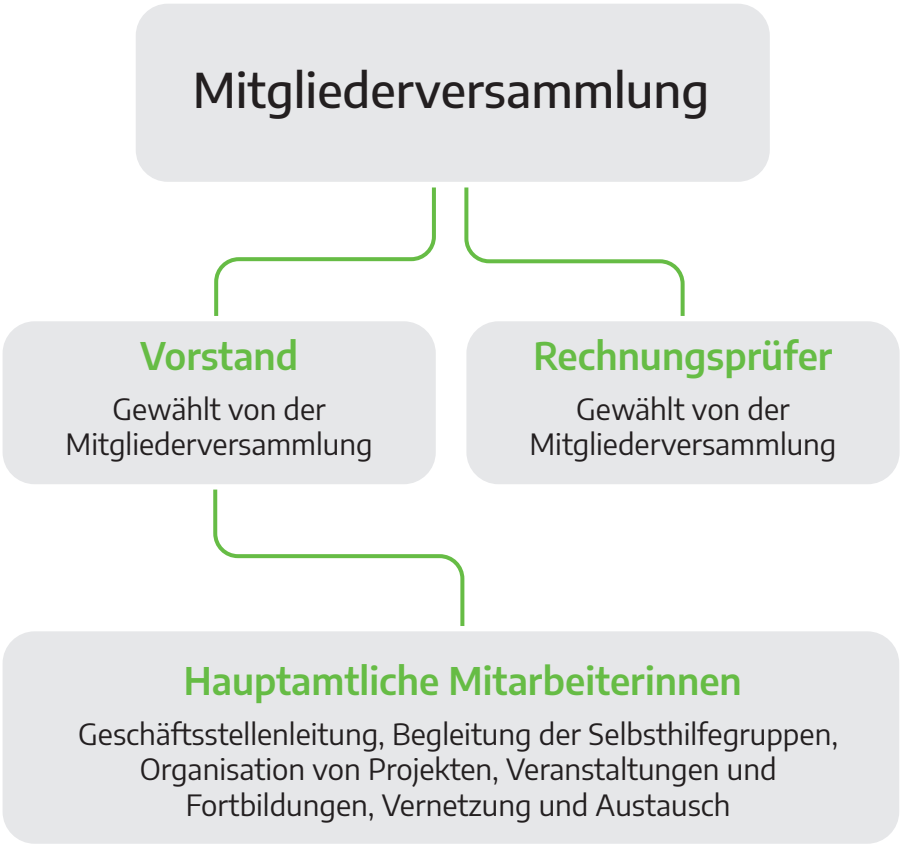
Team der Geschäftsstelle:
Maria Pflanzner-Stockl
Brigitte Elässer
Barbara Vantsch BSc.

Wir über uns

Den Dachverband **Selbst**hilfe Tirol gibt es seit 1993. Seit dieser Zeit sind wir als gemeinnütziger Verein dem Wohl der Allgemeinheit verpflichtet – ohne wirtschaftlichen Gewinn. Wir sind unabhängig von politischen Parteien und religiösen Gemeinschaften.

Als Dachverband unterstützen wir Selbsthilfegruppen und -vereine in ganz Tirol bei ihrer Arbeit. Unter anderem helfen wir Betroffenen bei der Gründung einer Gruppe. Außerdem vertreten wir gemeinsame Anliegen nach außen.
Durch unsere Unterstützung können sich die Gruppen besser entwickeln und ihre Arbeit für Betroffene in den Mittelpunkt stellen.

Betroffene und Angehörige in Osttirol werden von unserem erfahrenen Team der **Selbst**hilfe Tirol - Zweigverein Osttirol betreut.



Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Maria Pflanzner-Stockl
Geschäftsstellenleitung

zuständig für
Öffentlichkeitsarbeit,
Projektmanagement,
Organisation

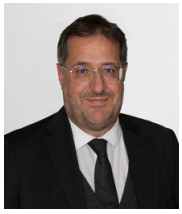
Brigitte Elsässer
Verwaltung

zuständig für
Gruppenunterstützung,
Büroorganisation

Barbara Vantsch BSc
(in Bildungskarenz)

Vorstand

Am 11. Oktober 2024 fand die Generalversammlung mit Neuwahlen statt. Die Mitglieder der Selbsthilfevereine und -gruppen sprachen dem Präsidenten **Franz Xaver Gruber** erneut ihr Vertrauen aus. Als Präsident-Stellvertreterin im Vorstand der **Selbst**hilfe Tirol dürfen wir ganz herzlich **Mag.ª Karin Nail** begrüßen. Es bereichern auch drei neue Vorstandsmitglieder zukünftig die Arbeit der **Selbst**hilfe Tirol. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Der ehrenamtliche Vorstand leitet den Verein und vertritt ihn nach außen.



Präsident
Franz X. Gruber
seit 2021 Präsident der
Selbsthilfe Tirol

Präsident Stellvertreterin
Mag.ª Karin Nail
Tinnitus Tirol

Kassierin
Veronika Reimair
Adipositas Gemeinschaft Tirol

Kassierin Stellvertreterin
Manuela Corinna Steinkellner
ÖMCCV – Österr. Morbus Crohn-Colitis Ulcerosa Vereinigung, Zweigstelle Tirol

Schriftführerin
Mag.ª Ingrid Winkler
Therapiebegleitende Patientenbesuche Cerinos

Schriftführerin Stellvertreterin
Martina Nowara
Innsbrucker Soziale Dienste GmbH

Erweiterter Vorstand
Andrea Seeber
Freigestellter Betriebsrat - tirol klinken

Erweiterter Vorstand
Ing. Hans Kuba
Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe-Tirol

Vertreterin **Selbst**hilfe Tirol Zweigverein Osttirol
Daniela Meier - MBA
Obfrau Zweigverein Osttirol

Besonderen Dank und Anerkennung für die langjährgen, beachtlichen Dienste und ihrem unermüdlichen Einsatz für die **Selbst**hilfe Tirol gilt der ehemaligen Präsidentin **Maria Grander.** Sie wurde zum **Ehrenmitglied des Vereines** ernannt.

Rechnungsprüfer

Johanna Pircher
Österr. Vereinigung Morbus Bechterew

Mag. Arno Wieland
ÖSIS - Österr. Selbsthilfeinitiative Stottern

Aufgaben der Selbsthilfe Tirol

Beratung

Informieren und Beraten gehören zu unseren wichtigsten Aufgaben. Bei uns erfahren Betroffene und Angehörige alles Wissenswerte rund um das Thema Selbsthilfegruppen. Zum Beispiel: Wie kann ich einer Gruppe beitreten? Wie kann ich selbst eine Gruppe gründen?

Information

Wo in Tirol gibt es 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.

Unterstützung

Wir begleiten Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Wir informieren über die verschiedenen Möglichkeiten, eine Gruppe zu gestalten und bekannt zu machen.

Außerdem bieten wir für Gruppensprecher und Mitglieder der Selbsthilfegruppen verschiedene Fortbildungen an. Diese helfen ihnen bei der Arbeit in ihrer Gruppe.

Eine andere Form der Unterstützung bieten unsere Veranstaltungen: Hier können sich die Gruppen präsentieren und untereinander austauschen. Sie können sich miteinander vernetzen, was ihre Arbeit zusätzlich stärkt.

Ihre Treffen können die Gruppen in unseren Räumen abhalten. Diese verfügen über eine gute technische Ausstattung sowie eine Teeküche. Alle Räume sind barrierefrei zugänglich. Die Beratungen und Unterstützungen des Dachverbandes sind **kostenlos**.

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 unserer Arbeit. So zeigen wir den einfachen Zugang zu unseren Selbsthilfegruppen auf, stärken unsere Gruppen und sorgen für mehr Anerkennung.

Interessensvertretung

Als Interessensvertretung zeigen wir die Bedürfnisse und Anliegen unserer Selbsthilfegruppen auf.
Wir arbeiten mit Experten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen und vertreten die Anliegen der Selbsthilfegruppen in verschiedenen Ausschüssen.

Selbsthilfe bedeutet

Lebenssituation verbessern

Betroffene sollen ihren Alltag trotz Krankheit, Behinderung oder schwieriger Lebenssituation bewältigen können.

Anderen Menschen helfen

Durch die Selbsthilfe knüpfen die Betroffenen soziale Netze. Gemeinsam können sie ihre Interessen auch nach außen besser vertreten.

Probleme meistern

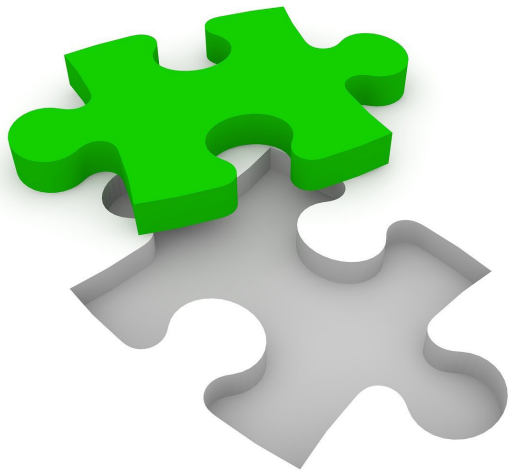
Gemeinsam versuchen Betroffene, ihre Probleme zu meistern. Dabei handelt die Gruppe ohne fachkundige Anleitung. Alle sprechen miteinander auf Augenhöhe.

Gemeinschaft

Betroffene oder Angehörige suchen andere Menschen mit dem gleichen Schicksal. Zusammen bilden sie eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen.
So schaffen sie den perfekten Raum für den Austausch ihrer Erfahrungen.

Eigene Verantwortung

Jeder kann freiwillig teilnehmen. Nichts wird erzwungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.



Selbsthilfegruppen 2024

Geschätzt 25.000 Tirolerinnen und Tiroler sind derzeit in ca. 150 Selbsthilfegruppen in Nord- und Osttirol aktiv, rund 7.500 davon allein im Einzugsgebiet von Innsbruck.
Über 50 Gruppen treffen sich regelmäßig in den Räumen des Dachverbands.
Der neutrale Ort ist ein idealer Treffpunkt, den die Gruppen kostenlos nutzen können.

104
Selbsthilfegruppen in Nordtirol
Stichtag 31.12.2024

6
Gruppen
neu gegründet

7
Gruppen im
Gründungsprozess

9
Gruppen
ausgeschieden

4.015
Betroffene und Angehörige haben die Gruppentreffen im Dachverband besucht

10.457
Besuche auf unserer Website

Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess

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

- Patienten für Patienten - SHG für Behandlungs- und Aufklärungsfehler
- Marfan Initiative Österreich
- Feuerfrauen Tirol
- Wenn die Psyche nicht mitspielt - SHG für Burnout, Angst und Depression
- Selbsthilfe nach Abtreibung
- Halte-dein-Gewicht
- Hinter dem Vorhang - sexueller Mißbrauch in der Kindheit

Neue Selbsthilfegruppen

Wir freuen uns auf das Miteinander mit unseren Selbsthilfegruppen.

- Mütter vor Gericht
- Long Covid und ME/CFS Tirol
- Traumabewältigung nach Pandemie
- Sternenkinder - Fern bei den Sternen und doch so nah
- Starke Eltern - Neue Autorität
- Rheuma-Selbsthilfegruppe "Oberes Gericht"

Ausgeschiedene Selbsthilfegruppen

Wir danken allen Gruppen für die wertvolle Arbeit im Dachverband.

- MO Mobbing SE Selbsthilfe
- Lichtblick
- SHG für Frauen, die von Gewalt betroffen sind
- Digitalsucht und Wege aus der Abhängigkeit
- Feuerfrauen Tirol
- Frauen mit BRCA-Mutation
- Adipositas Gemeinschaft Tirol
- Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
- Junge Selbsthilfe - offene Treffen

Projekte

Projektförderung aus den Mitteln der Sozialversicherung

Seit 2018 können Tiroler Selbsthilfegruppen um finanzielle Förderung von Projekten beim Dachverband der Sozialversicherungsträger, vertreten durch die Österreichische Gesundheitskasse Landesstelle Tirol, ansuchen. Gefördert werden Projekte von Selbsthilfegruppen und -organisationen auf regionaler und lokaler Ebene.
Das heißt: Nur Selbsthilfegruppen aus Tirol können für Projekte in Tirol gefördert werden. Für themenspezifische Bundesverbände gibt es eine eigene Förderung.

Projekte als Chance

Projektförderungen sind für Selbsthilfeorganisationen eine große Chance um Projekte umzusetzen, die sie sonst nicht finanzieren könnten. Für manche Gruppensprecher stellen die Projektanträge allerdings eine große Herausforderung dar. Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol unterstützte auch 2024 die Selbsthilfegruppen beim Ausarbeiten und Abrechnen von Projektanträgen.
Für das Jahr 2024 wurden 14 Projekte geplant und genehmigt, wovon alle Projekte durchgeführt werden konnten.

Wichtiger Hinweis: Projekte für 2026 können bis Ende Mai 2025 und lt. SV-Richtlinien von Selbsthilfeorganisationen mit eigener ZVR-Nr. eingereicht werden.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Ein Selbsthilfefreundliches Krankenhaus bietet für Betroffene, Angehörige sowie Ärzte, Pfleger und Sozialarbeiter viele Vorteile:

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

- Das Wissen aller Beteiligten wird regelmäßig und nachhaltig ausgetauscht.
  Dadurch profitieren nicht nur die Selbsthilfegruppen, auch Ärzte und Pflegekräfte können das Wissen aus den Selbsthilfegruppen in ihre Arbeit einbringen.
- Die Mitarbeiter des Krankenhauses informieren die Patienten über das Angebot der Selbsthilfe.
- Das Krankenhaus benennt eine Ansprechperson für die Selbsthilfegruppen und bietet nach Möglichkeit auch Räume für Gruppentreffen und Veranstaltungen an.
- Durch die vereinbarten Qualitätskriterien wird diese Zusammenarbeit gefördert und sichtbar gemacht.

Finanzierung

Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol zeichnet alle Einnahmen und Ausgaben ordnungsgemäß in seiner Buchhaltung auf.

Wir danken unseren Fördergebern für die Unterstützung 2024

- Land Tirol
- Österreichische Gesundheitskasse LandesstelleTirol
- Stadt Innsbruck
- Tirol Kliniken GmbH
- Fonds Gesundes Österreich
- Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Den Jahresabschluss haben Mag. Arno Wieland und Johanna Pircher geprüft.
Die detaillierte Buchhaltung können Mitglieder der **Selbst**hilfe Tirol in unserem Büro einsehen.

Partner

Nationales Netzwerk Selbsthilfe - NANES

Die Erfahrung hat gezeigt, wie wichtig die Arbeit der themenübergreifenden Dachverbände und Kontaktstellen in den einzelnen Bundesländern ist. NANES ist ein Zusammenschluss themenübergreifender Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Dachverbände und Kontaktstellen) der österreichischen Bundesländer.

Wir sind Netzwerkpartner bei NANES. Vernetzung und Austausch ist gerade in der Selbsthilfe wichtig, da die Rahmenbedingungen in jedem Bundesland sehr unterschiedlich sind.
Sich gegenseitig zu stärken und gemeinsam Ideen zu entwickeln ist für den Dachverband **Selbst**hilfe Tirol ein wichtiges Anliegen. Auch im Jahr 2024 haben die Netzwerktreffen mit den Dachverbänden und Kontaktstellen in den Bundesländern online stattgefunden.

Tiroler Patientenvertretung

Mit der Tiroler Patientenvertretung pflegen wir seit Jahren eine gute Zusammenarbeit. Die Erfahrungen und das Wissen aus den Selbsthilfegruppen sollen den Stellungnahmen bei Begutachtungsverfahren zu Gesetzes- und Verordnungsentwürfen des Landes und des Bundes noch mehr Gewicht verleihen.

Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck

Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol ist Mitglied der Ethikkommission der Medizinischen Universität Innsbruck. Die Ethikkommission beurteilt Prüfungen von Medikamenten, medizinischen Methoden und Forschungen am Menschen.

Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck

Seit dem Jahr 2003 gibt es in der Stadt Innsbruck mit dem Behindertenbeirat (BBR) ein Gremium, das sich für die Anliegen der rund 15.000 Menschen mit Behinderung in der Hauptstadt einsetzt. Der Behindertenbeirat unterstützt und berät den Stadtsenat und den Gemeinderat. Er setzt sich aus ehrenamtlichen Mitgliedern verschiedener Interessensvertretungen zusammen. Vertreterinnen der **Selbst**hilfe Tirol nehmen regelmäßig an den Sitzungen teil.

Koordinationsstelle Demenz Tirol

Die Koordinationsstelle Demenz Tirol beschäftigt sich mit der Lebenssituation von an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen in Tirol. Sie fördert den Auf- und Ausbau eines nachhaltigen Netzwerks in der Demenzversorgung. Im Demenzforum sind sämtliche Organisationen, die mit dementen Menschen arbeiten, vereint. Vertreterinnen der **Selbst**hilfe Tirol nehmen regelmäßig an Sitzungen des Demenzforums teil.

Hochschulen und Fachschulen

Die zukünftigen Experten im Gesundheits-und Sozialbereich profitieren vom Wissen über die Arbeit der Selbsthilfegruppen. Vor allem mit dem Management Center Innsbruck arbeiten und forschen wir an gesundheits- und sozialpolitischen Projekten. Dadurch bekommen die Studierenden einen Einblick, wie sich ihr Wissen in die Praxis übertragen lässt.

Länderübergreifendes Netzwerken

Neben den vielen Partnern in Tirol ist uns auch das Netzwerken über die Grenzen hinaus sehr wichtig. Vor allem mit den direkten Nachbarn Südtirol, Schweiz und Bayern pflegen wir einen wertvollen Austausch.

Rückblicke 2024

Neue Info-Ecke im Dachverband...

...lädt jetzt auch zum Verweilen ein. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen und Broschüren über den Dachverband **Selbst**hilfe Tirol, unsere Selbsthilfegruppen, Vernetzungs- und Kooperationspartner.

Tiroler Frühjahrsmesse 2024

Zum ersten Mal informierte der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol mit zahlreichen Gruppen die Besucher der Frühjahrsmesse in Innsbruck zu verschiedensten **Themen der Selbsthilfe.** Die Besucher hatten die Möglichkeit, direkt mit den Gruppensprechern und ihren Mitgliedern ein Gespräch zu führen oder Informationsmaterialien mitzunehmen.

Filmdreh mit Tirol TV

Um auch wieder die Bevölkerung auf die Wichtigkeit der Selbsthilfe in Tirol aufmerksam zu machen, haben wir uns in 2024 zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeitsarbeit in den Mittelpunkt zu stellen um zu zeigen, was Selbsthilfe alles leisten kann.

Am 13. Mai 2024 war es dann soweit. Unsere Selbsthilfegruppe Tinnitus Tirol mit unserem Vorstandsmitglied Karin Nail und Gruppensprecherin von Tinnitus Tirol erklärten sich bereit, beim Filmdreh mitzuwirken.

Rückblicke 2024

CF-Zentrum Re-Zertifizierung

2018 wurde das Cystische Fibrose-Zentrum erstmals für das „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ zertifiziert und ist ein absolutes Vorzeigebeispiel. Am **22. Mai 2024** konnten wir wieder diese verdiente Auszeichnung im Rahmen einer kleinen Feier an das **Cystische Fibrose-Zentrum** verleihen.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus
eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Gruppensprechertreffen 2024 - Dankeschön...

...für euer Engagement
...für eure Zeit
...für eure Mühen
...für euer Ehrenamt
...für eure tollen Ideen
...für euer Vertrauen
...für eure Erfahrungen
...für einfach alles!

Christkindlmarkt Innsbruck

Der **Sozialmarktstand** - zur Verfügung gestellt von der Stadt Innsbruck - bot die besten Voraussetzungen und weihnachtliche Vorfreude stellte sich ein...

Einen Überblick über unsere Veranstaltungen, Seminare und weitere Informationen aus 2024 finden Sie auf der Seite 18.

Das Jahr 2024 im Überblick

Januar	Neugestaltung Info-Ecke im Dachverband
Februar	Neugestaltung Homepage der **Selbst**hilfe Tirol
März	Teilnahme an der Tiroler Frühjahrsmesse
April	Teilnahme am Wörgler Seniorentag
	Seminar "Von der Kunst Konflikte zu verwandeln", Mag. Armin Staffler
Mai	3. Westösterreichischer Krebspatiententag, CCCI - Tirol Kliniken
	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus - Rezertifizierung CF-Zentrum
	Gesundheitstage in den Innsbrucker RathausGalerien
	Filmdreh mit Tirol TV
Juni	Gruppensprechertreffen 2024 - Schloss Ambras
Oktober	Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes 2024
	Für den Notfall: Erste-Hilfe-Kurs für Vereinsmitglieder, Johanniter Tirol
	Praxistag Demenz, Telfs
	Teilnahme an der Tiroler Herbstmesse
	Teilnahme am 37. Österreichischen Diabetestag, Kufstein
November	Christkindlmarkt, Maria-Theresien-Straße, Innsbruck
	Teilnahme an der SENaktiv, Messehalle Innsbruck
	Seminar "Auftanken in kurzer Zeit", MMag. Julia Höpperger
	Praxistag Demenz, Umit Hall
Dezember	Weihnachtscafe, Dachverband **Selbst**hilfe Tirol
	Das Büro wurde zwischen Weihnachten und Silvester geschlossen.

Vorschau auf das Jahr 2025

- Teilnahme an Tiroler Messen (z.B. Frühjahrsmesse, SENaktiv)
- Gruppensprechertreffen
- Vernetzungstreffen
- Projekte und Fortbildungen
- Tag der offenen Tür
- Christkindlmarkt und vieles mehr...

So kommen Sie zu uns

Selbsthilfe Tirol, Innrain 43/Erdgeschoss, 6020 Innsbruck

Der Dachverband **Selbst**hilfe Tirol ist nur wenige Meter vom Klinikeingang MZA/Anichstraße und der Hauptuniversität/Universitätsbibliothek entfernt.

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
IVB – Haltestelle: Klinik/Universität (2, 2A, 5, C, F, K, M, R)
IVB – Haltestelle: Marktplatz (A, J, W)
IVB – Haltestelle: Terminal Marktplatz (1, 2, 2A, 3, 5, STB, C, M, K, 501-503)
VVT- Haltestelle für Regionalbusse: Klinik/Universität, Finanzamt, Terminal Marktplatz
Die Haltestellen befinden sich in unmittelbarer Nähe zur Geschäftsstelle.

Anfahrt mit dem Zug:
Hauptbahnhof, Ausgang Südtiroler Platz: Stadtbus IVB Linie R, Linie F oder Tram 5 bis Klinik/Universität; Linie M, Linien 501-503 bis Terminal Marktplatz.

Anfahrt mit dem Auto: Wir haben keine eigenen Parkplätze. Rund um Klinik und Hauptuniversität gibt es Kurzparkzonen und Parkgaragen.

Selbsthilfe wirkt

mit Ihrer Spende
unterstützen Sie
unsere Arbeit.

Vielen Dank!

Wirken Sie mit:
IBAN: AT63 5700 0210 1102 6974
Hypo Tirol Bank

**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