

Neues vom Dachverband

Für das Jahr 2023 konnten heuer wieder Projektanträge bei der **Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK** eingereicht werden. Durch die begrenzten finanziellen Mittel mussten einige Anträge gekürzt werden. Für ein Budget von € 25.000,- wurden Anträge in Höhe von € 42.000,- eingereicht. Der Dachverband wird sich 2023 wieder speziell auf die **junge Selbsthilfe** fokussieren und eine Workshopreihe zu verschiedenen Themen wie Finanzen, Arbeitsmarkt und Wohnungssuche anbieten.

Die Anfrage nach Gruppengründungen ist im Frühjahr und Sommer angestiegen. Momentan gibt es diese **neuen Gruppen in der Gründungsphase**:

- „Der Garten“ – für Pflegende Angehörige von jungen Menschen mit Demenz“ Onlinegruppe
- „Frauen mit BRCA-Mutation“
- „Long Covid“
- „Plötzlich verwitwet und Alleinerzieher/in“
- „Sternenkinder - Eltern in Trauer“

Alle drei Monate findet ein **regionaler Austausch** mit den Kollegen der Dienststelle Bozen, des Selbsthilfezentrums München sowie des Zweigvereins Osttirol statt. Vor allem im Bereich Junge Selbsthilfe und Digitale Selbsthilfe können wir viel voneinander lernen.

Auch mit den einzelnen Dachverbänden und Kontaktstellen in Österreich stehen wir in regelmäßigem Austausch.

In Zusammenarbeit mit **NANES** wird ein bundesweiter **Imagefilm** für die Selbsthilfe erstellt. Wir freuen uns, diesen dann bald präsentieren zu können.

Nachdem in den letzten Monaten das Projekt des **Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses** stillstand, wird das CF-Zentrum an der Universitätsklinik Innsbruck erneut rezertifiziert.

Wir freuen uns, zukünftig weitere Krankenhäuser und auch einzelne Abteilungen zertifizieren zu können. Die Aufklärung der Menschen über die **Möglichkeiten weit über Therapie und Krankenhausaufenthalt hinaus**, ist von großer Bedeutung.



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol

Personalwechsel

Seit 19. September dürfen wir unsere neue Mitarbeiterin **Maria Pflanzner-Stockl** im Team der **Selbsthilfe Tirol** begrüßen. Maria ist eine engagierte und zielstrebige Frau, die durch ihre vorherige berufliche Tätigkeit viel Erfahrung mitbringt. Sie übernimmt bis Ende des Jahres die Aufgaben von Lisa Habel und ab Jänner 2023 die Geschäftsstellenleitung von Barbara Vantsch BSc. Barbara bleibt weiterhin mit 12 Wochenstunden im Team als Geschäftsstellenleitung-Stellvertreterin.

Lisa verlässt den Dachverband im Oktober. Sie wird sich ab Herbst vor allem um ihren Verein „Milele - Zukunft für Kenia“ kümmern, mit welchem sie ein Krankenhaus in Kenia bauen will. Wir wünschen ihr für ihr neues Projekt in Afrika alles Gute und viel Erfolg!



Foto: Christian Forcher

CF-Team

Mit Jahresbeginn hat **Maresi Kiederer** ihr Amt als **Obfrau des Vereins CF-TEAM Tirol und Vorarlberg** zurückgelegt. Hinter ihr liegen **26 Jahre intensivster Tätigkeit** zum Wohl der CF-Patienten und ihrer Familien in Tirol, Vorarlberg und Südtirol. Mit ihrer einfühlsamen Art, ihrer Hilfsbereitschaft und ihrem umfangreichen Wissen zum Thema CF war und ist sie unseren Vereinsmitgliedern immer eine große Stütze.

Der Verein CF-TEAM wurde 1985 mit dem Ziel gegründet, Strukturen für eine optimale Versorgung von CF-Patienten in Tirol zu schaffen. Maresi war von der ersten Stunde an dabei. Die Motivation für ihr Engagement waren die negativen Erlebnisse mit ihrer ersten Tochter mit CF (geb. 1985, gest. 1990).

1996 wurde Maresi Obfrau des CF-TEAM. In dieser Funktion bewies sie enorme Ausdauer und Hartnäckigkeit, wenn es darum ging, ihre Ziele zu erreichen. Stets folgte sie ihrem persönlichen Motto: „Jedes unserer Kinder soll die beste qualitative sowie quantitative Versorgung in Innsbruck bekommen.“ In diesem Sinne unterstützte sie Prof. Dr. Eilemunter beim Auf- und Ausbau des CF-Zentrums an der Innsbrucker Kinderklinik tatkräftig und überaus erfolgreich. Von offizieller Seite wurde Maresis Arbeit **2009 mit der Verdienstmedaille des Landes Tirol** gewürdigt.

Maresi, wir danken dir für deinen jahrzehntelangen Einsatz zum Wohl der CF-Patienten und dass du uns mit deinem Wissen und deiner Erfahrung weiterhin aus der zweiten Reihe zur Seite stehst!

Text: Julia Ammann



Nachruf Hanna Reder



In stiller Trauer nehmen wir Abschied von unserem **Vorstandsmitglied Frau Hanna Reder.**

Sie ist am 10. Juli 2022 im Alter von 54 Jahren nach langer, tapfer ertragener Krankheit verstorben.

Hanna war ein herzlicher, aufrichtiger und geradliniger Mensch. Sie hatte ein erfülltes Familien-, Berufs- und Vereinsleben.

Ihre **Tätigkeit in der Selbsthilfe** begann sie im Jahr 2004 in der Selbsthilfegruppe **ÖMCCV – Tirol**. 2007 trat sie als Stellvertreterin von Manuela Steinkellner in den Behindertenbeirat der Stadt Innsbruck ein. Ab 2009 wurde sie Zweigstellenleitung Stellvertreterin der ÖMCCV in Vorarlberg, Tirol und Osttirol.

2015 wurde Hanna in den **Vorstand des Dachverbandes Selbsthilfe Tirol** gewählt. 2017 wurde ihr die **Tiroler Ehrenamtsnadel** für hervorragende Verdienste um das Gemeinwesen von LH Günther Platter verliehen. Im selben Jahr machte sie die Ausbildung und das Diplom zur diplomierten

Fachberaterin für Darmgesundheit. 2019 übernahm Hanna die **Zweigstelle der ÖMCCV in Vorarlberg** als Leitung und wurde zudem **Ansprechpartnerin für Salzburg.**

In ihren geliebten und für sie so wichtigen Selbsthilfegruppen und im Dachverband war sie bis zu ihrem Tod tätig. Ihr Organisationstalent, ihre Tatkraft und ihre Beratungen wurden immer sehr dankbar angenommen. Hanna war stets ein **Vorbild an Pflichterfüllung, Einsatzbereitschaft und Freude** bei der Arbeit. Sie war immer da, sehr umsichtig, wertschätzend und eine verlässliche Partnerin für viele Selbsthilfegruppen.

Wir verlieren eine **Freundin, Kollegin, Mitarbeiterin in der Selbsthilfe Tirol** und vor allem einen lebenswerten Menschen, den wir immer in bester Erinnerung behalten werden.



„memory“ goes Achensee!

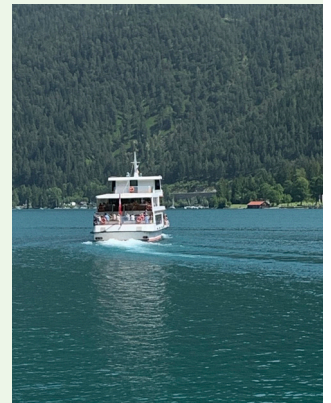
Die **Selbsthilfegruppe „memory“** (Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Demenzkranken und Alzheimererkrankten) beschließt ihr Arbeitsjahr immer mit einem Ausflug. In diesem Jahr hat es uns ans Wasser gezogen - an den **Achensee**. Auch das ist wichtig für das psychische Wohlbefinden von Frauen und Männern, die sich **Tag für Tag um ihre geliebten dementen Angehörigen kümmern** oder sich gekümmert haben. Raus aus dem täglichen Trott, frische Luft schnuppern im Kreise von Menschen, mit denen man durch das gleiche Schicksal verbunden ist, die einen verstehen, die einem Halt geben. Einmal um den Achensee schippern, auf den Wellen dahingleiten, Essen genießen, das man sich aussuchen kann und nicht selbst kochen muss.

Mit Privatautos ging es am 27.6. um 10:00 Uhr nach Pertisau (mit privaten Fahrmöglichkeiten ist man etwas unabhängiger, falls ein Notfall eintreten sollte). Von dort mit dem Schiff zur Gaisalm zum Essen und Trinken und wo noch genügend Zeit für Scherze, selbstgeschriebene Gedichte oder ernsthafte Gespräche blieb.

Dann: Ab auf den Achensee! Mit der **„MS Tirol“ einmal rund um den Achensee**, sich den Wind um die Nase wehen lassen, den Hauch von Unendlichkeit spüren. Angekommen in Pertisau gingen wir noch in das „Wirtshaus am See“, um den Tag ausklingen zu lassen.

Ein wunderbarer Tag mit wunderschönem Wetter (ich hätte die Sonnencreme auftragen und nicht mittragen sollen) fand so sein Ende. Mit den Privatautos machten wir uns auf den Weg nach Hause. So ein Ausflug tut gut. In einer Gruppe zu sein, in der die **Menschen so unterschiedlich** sind **wie die Blumen** auf den schönen Wiesen, die wir gesehen haben, aber die sich **gegenseitig wertschätzen und respektieren** in dem Wissen, wie schwer und belastend es sein kann, einen geliebten Menschen an Demenz zu verlieren.

Text und Foto: Monika Halbwirth



Tag der Selbsthilfe Osttirol

Depression, Trauer und Schlaf bildeten heuer die zentralen Themen.



Bereits zum 9. Mal organisierte die **Selbsthilfe Osttirol** am 17. September den **Osttiroler Selbsthilfe-Tag**. Dieser widmete sich heuer den **Themen Trauer und Schlaf**. Die Besucher erwartete dabei ein abwechslungsreicher Tag mit Vorträgen, Workshops und umfangreichem Rahmenprogramm. Der Selbsthilfe-Tag hat sich mittlerweile zu einem Gesundheitstag für die Osttiroler Bevölkerung etabliert, bei dem Expertenwissen präsentiert, aber auch eine Plattform für Austausch und Vernetzung geboten wird.

Dem Selbsthilfe Osttirol Team ist es auch heuer wieder gelungen, hochkarätige Referenten zu diesem Aktionstag nach Lienz zu holen. Unter anderen hat **Ex-ÖSV-Skisprungtrainer Alexander Pointner mit seiner Frau Angela** unter dem Titel „Mut zur Klarheit - Woher die Kraft zum Weitermachen kommt“, gesprochen. Ebenso haben Experten zu den Themen Trauer und Schlafstörungen referiert.

Die Workshops wurden **kostenlos** angeboten und waren sehr gut besucht. Es war ein spannender und interessanter Tag, an dem wir der Osttiroler Bevölkerung viel Wissen mitgeben konnten.

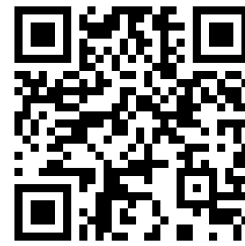
Text und Foto: **Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol**



Unsere Selbsthilfe Tirol App

Einfach QR Code scannen und App herunterladen!

Aktivieren Sie die Pushnachrichten, um aktuelle Informationen direkt aufs Smartphone zu erhalten.



Terminvorschau

Fr, 23.09.2022, 14.00-18.00 Uhr -

Sa, 24.09.2022, 9.00-17.00 Uhr

Do, 29.09.2022, 8.00-17.00 Uhr

Fr, 04.11.2022, 14.00-18.00 Uhr -

Sa, 05.11.2022, 09.00-17.00 Uhr

Fr, 14.10.2022, 16.00 Uhr

Mi, 14.12. - Mo, 19.12.2022

Seminar „Sicher auftreten und überzeugt präsentieren“ mit

Mag. Bernd Obermayr MSc – Trainer, Coach, Unternehmer

Praxistag Demenz - den Alltag meistern, UMIT Hall

Seminar „Mediation in der Gruppenarbeit- Handwerkzeug zur

Konfliktlösung“ mit Barbara Vantsch BSc – Mediatorin

Mitgliederversammlung im Plenarsaal, Rathaus Innsbruck

Christkindlmarkt Altstadt Innsbruck



Psychosoziale Zentren Tirol

Belastende Ereignisse können eine Krise auslösen und rufen einen schmerzhaften seelischen Zustand hervor. Im Auftrag des Landes Tirol bieten die vier Psychosozialen Zentren in Innsbruck, Imst, Wörgl und Lienz ein **regionales, kostenloses und zeitnahes Angebot** für Menschen in der Krise, für Menschen mit einer psychischen Erkrankung sowie für Angehörige und das soziale Umfeld der Betroffenen.

Nähere Informationen finden Sie unter **www.psz.tirol**.

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

Redaktionsteam: Barbara Vantsch BSc, Lisa Habel MA, Brigitte Elsässer (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: Pixabay, **Selbsthilfe Tirol** (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Der Dachverband **Selbsthilfe 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.

