



Strahlend hell und wunderbar,
so sei für Euch das nächste Jahr!

Freude und Besinnlichkeit,
das wünschen wir in der
Weihnachtszeit!

Eine besinnliche Weihnacht, ein zufriedenes Nachdenken
über Vergangenes, ein wenig Glaube an das Morgen und
Hoffnung für die Zukunft, wünschen wir Euch von Herzen!

Euer Team vom Dachverband **Selbsthilfe** Tirol

Mitgliederversammlung am 14.10.2022

Für die **Mitgliederversammlung** am 14. Oktober 2022 hat uns die Stadt Innsbruck den Plenarsaal im Rathaus zur Verfügung gestellt.

Unser **Präsident Franz Xaver Gruber** begrüßte alle anwesenden Ehrengäste
 Frau **Marina Baldauf** - Vorstandsvorsitzende der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
 Herr **Mag. Hannes Lichtner** - Geschäftsführer ÖZIV, Landesverband Tirol
 Herr **Mag. Birger Rudisch** - Leiter der Tiroler Patientenvertretung
 Frau **Mag. Lisa Blank** - in Vertretung für Herrn **Dr. Arno Melitopulos-Daum** – Österreichische Gesundheitskasse – Landesstelle Tirol und die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder der **Selbsthilfe** Tirol, die anwesenden Mitglieder der Selbsthilfvereine und -gruppen und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle.

Die Geschäftsstellenleiterin **Barbara Vantsch BSc** gab einen informativen Rückblick über Tätigkeiten, Herausforderungen, Neuigkeiten und Veränderungen der **Selbsthilfe** Tirol im Jahr 2021. Mit 31.12.2021 verzeichnete der Dachverband **113 Selbsthilfegruppen** aus Nordtirol und **1.580 Gruppentreffen** konnten in den Räumen des Dachverbandes stattfinden. Einige geplante **Seminare** mussten 2021 aufgrund Corona abgesagt werden, aber der **Imagefilm** konnte erfolgreich fertiggestellt werden und ist auf der Website der **Selbsthilfe** Tirol und direkt auf YouTube abrufbar.

Die **Kassaprüfung** für die Buchhaltung 2021 erfolgte ohne Beanstandungen.

Lisa Habel MA verabschiedete sich bei allen Gruppensprechern und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit. Sie verließ den Verein mit Ende Oktober auf eigenem Wunsch und widmet sich nun neuen ehrenamtlichen und beruflichen Projekten. Wir wünschen Ihr alles Gute!

Die zahlreichen Grußworte der Ehrengäste und ein großes Dankeschön durch Franz Xaver Gruber und Babara Vantsch an alle Mitglieder der **Selbsthilfe** Tirol für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit und das große Engagement der Gruppensprechern rundete die Mitgliederversammlung ab.

Anschließend tauschten wir uns bei einem kleinen Buffet über die aktuellen Themen und Ereignisse aus und ließen die Mitgliederversammlung gemütlich ausklingen.

Text und Fotos: DV Selbsthilfe Tirol



v.li.: V. Reimair, M. Nowara, J. Pircher



v.li.: K. Nail, R. Sykora-Capriani,
J. Anfang, G. Troger



v.li.: L. Blank, B. Rudisch,
A. Mitterer, N. Winterle



v.li.: M. Pflanzner-Stockl, K. Nail



v.li.: M. Grander, A. Loidl

COPD-Austria

Anlässlich des **Welt-COPD-Tages** am **16. November 2022** erklommen 13 COPD-Patienten unter Begleitung der **Reha Innsbruck – REHAMED** die 283 Treppenstufen des Turms der **Bergiselschanze**.

Hintergrund der Awareness-Kampagne ist COPD, die mittlerweile dritthäufigste Todesursache weltweit. Allein in Österreich sind mehr als 400.000 Menschen von dieser chronischen Lungenerkrankung betroffen. Die Dunkelziffer ist weitaus höher, unter anderem auch darum, weil die Krankheit noch viel zu unbekannt ist.

Text und Fotos: Silke Rose - reha Innsbruck



Regina Kahlhammer
0650 640 50 12
copd-austria@tirol.at
<https://copd-austria.at/wordpress/>

Tiroler CED-Tag



Am **10. November 2022** fand wieder der **Tiroler CED-Tag** (CED = Chronisch entzündliche Darmerkrankungen) unter der Leitung von **Univ. Prof. Dr. Herbert Tilg** im **Congress Innsbruck** statt.

Unter dem Motto „**Optimale Patientenversorgung in Tirol**“ wurden interessante Vorträge, praxisnahe **Workshops**, wertvolle **Beratungen** und vieles mehr angeboten.

Durch die zahlreichen **Vorträge** konnte man einen guten Einblick in die Bereiche Forschung, Genetik, neue Therapien, Medikamente und Ernährung gewinnen.



Tatkräftige Unterstützung und Informationen gab es auch seitens der Apothekerkammer, der Österreichischen Gesundheitskasse, der Jungen Selbsthilfe, dem Dachverband **Selbsthilfe Tirol** und der Gastroenterologischen Ambulanz aus der Universitätsklinik Innsbruck, die für Informationsgespräche rund um Medikamenteneinnahme, Spritzenschulung, Inkontinenz eine CED-Nurse zur Verfügung stellten.



Die Organisatorin Frau **Manuela Steinkellner** bedankte sich sehr herzlich bei allen Ärzten und Unterstützern, die das ganze Jahr mit vollem Engagement und durch gute Vernetzung zur Verfügung stehen.

Für einen gemütlichen Ausklang sorgten kulinarische Köstlichkeiten und luden zu gemeinsamen Gesprächen untereinander ein.

Text: Manuela Steinkellner, Fotos: Markus Korn



ÖMCCV
Manuela Steinkellner
0650 404 01 45
steinkellner.manuela@oemccv.com
www.oemccv.at

Verein KiB children care

Mitglieder helfen Mitgliedern und eine Gemeinschaft die trägt!

Balanceakt Familie!

Machen wir Familienzeit zu einer wertvollen Zeit! Krankheit, Stress und Sorgen sollten dabei nicht im Mittelpunkt stehen. Darum bietet der Verein KiB Hilfe an, denn Unterstützung ist notwendig und diese anzunehmen wichtig, um in Balance bleiben zu können.



KiB als Familienselbsthilfeverein unterstützt Familien bei einem Krankheitsfall in der Familie. Sei es bei allen Belangen rund um einen Krankenhausaufenthalt eines Kindes oder bei der Betreuung der Kinder zu Hause, wenn entweder das Kind oder die Eltern erkranken. Seit der Corona Pandemie werden auch Entlastungstage ermöglicht, damit Eltern eine kleine Auszeit nehmen können.

Notfallmama werden Menschen, die einen wertvollen Beitrag leisten möchten und ihre Zeit für die Betreuung von Kindern spenden, wenn es in den Familien einen Krankheitsfall gibt. **KiB** pflegt ein Netzwerk von engagierten Personen, die flexibel sind und stundenweise Kinder zu Hause betreuen. Diese bilden einen Rückhalt, damit Eltern bei einem Krankheitsfall in der Familie bei der Betreuung der Kinder gut unterstützt werden können. **Dieses Netz benötigt laufend Verstärkung** und sucht Menschen, die Zeit haben und diese Zeit Kindern widmen möchten.

Text und Fotos: Verein KiB children care

Verein KiB children care - Initiative Notfallmama
Österreichweit täglich 24 Stunden erreichbar
0664 6203040
info@notfallmama.or.at
www.kib.or.at
Facebook/Instagram: Verein KiB children care



Mütter mit psychischen Belastungen nach der Geburt

Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen Ort des Austauschs für **Mütter mit postpartaler Depression, traumatischen Geburtserlebnissen oder anderen psychischen Belastungen nach der Geburt.**

Etwa 15% der Frauen erkranken im ersten Jahr nach der Geburt an einer postpartalen Depression, wobei vermutet wird, dass die Dunkelziffer noch höher liegt. Für viele Mütter gehören auch Ängste, Sorgen und Schlafstörungen zum Alltag.

Im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über verschiedenen Themen aus und versuchen gemeinsam Strategien im Umgang mit verschiedenen Herausforderungen zu finden und Handlungsmöglichkeiten zu besprechen.

Alle Gefühle sollen hier Raum haben. „Ich bin, wie viele, mit dem Muttersein einfach überfordert“ oder „Ich dachte nicht, dass das mein Leben so über den Haufen werfen würde“ darf hier ausgesprochen werden.

Verschiedene **Unterstützungsmöglichkeiten** werden besprochen und **Erfahrungen ausgetauscht.**

Geleitet wird die Gruppe von betroffenen Müttern und begleitet wird sie vom Netzwerk Gesund ins Leben.

Die Gruppe findet **jeden 2. und 4. Mittwoch** im Monat statt - Wir freuen uns auf euer Kommen!

Netzwerk Gesund ins Leben
Anna Hartl
0664/6046630471
anna.hartl@gesundinsleben.at

Hörsehbehinderung und Taubblindheit



Forum für Usher-Syndrom,
Hörsehbeeinträchtigung
und Taubblindheit

Das **Forum Usher Taubblind** ist ein **Selbsthilfe-Verein** in Österreich.

Dazu gibt es auch eine regionale Selbsthilfegruppe in Tirol.

Die Selbsthilfe-Gruppe ist für Menschen mit **doppelter Sinnesbeeinträchtigung beim Hören und Sehen**.

Das kann genetisch bedingt, wie etwa Usher-Syndrom, Refsum, Norrie, Alström, Meningitis usw. oder durch andere Auslöser wie Röteln in der Schwangerschaft oder im höheren Alter, auftreten. Taubblindheit ist eine eigenständige Behinderungsart, weil der eine Sinn den anderen Sinn nicht kompensieren kann.

Wir bieten Austausch, Information sowie Begleitung für Betroffene und deren Familien an.

Wir treffen uns, tauschen uns aus und sind füreinander da. Wir suchen weitere Betroffene und Angehörige für die Selbsthilfe-Gruppe in Tirol.

Neuigkeit:

Es gibt Taubblinden-Armschleifen! Sie dienen der Kennzeichnung und erhöhen unsere Sichtbarkeit und Sicherheit im öffentlichen Raum.

Die Schleifen sind mit Gummiband in den Größen S, M, L und XL erhältlich. Für Mitglieder sind einmalig zwei Armschleifen kostenlos.

Ab der dritten Schleife für Mitglieder und generell für Nicht-Mitglieder kostet eine Schleife je 10 Euro pro Stück.

Der Versand ist für Mitglieder kostenlos. Die Taubblinden-Buttons sind für alle kostenlos.



Informationen und Bestellung bitte per Mail an Anita Schachinger:
a.schachinger@usher-taubblind.at

Text und Fotos: Lydia Kremsehner, MA

Lydia Kremsehner MA
0699/103 204 29
l.kremsehner@usher-taubblind.at
www.usher-taubblind.at
www.facebook.com/forumushertaubblind/

BSVT - Blinden- und Sehbehindertenverband Tirol

2.500 Tiroler sind hochgradig sehbehindert oder blind. Über 10.000 Tiroler sind gemäß WHO Studie von einer Sehbehinderung betroffen.

Der **BSVT** ist das **Kompetenzzentrum in Tirol**, das blinden und sehbehinderten Menschen aller Altersgruppen und deren Angehörigen in allen Belangen, die Blindheit und Sehbehinderung betreffen, beratend, begleitend und fördernd zur Seite steht.

Der BSVT ist eine von insgesamt **sieben Landesgruppen** des **Blinden- und Sehbehindertenverbandes Österreich (BSVÖ)**. Der Blinden- und Sehbehindertenverband Österreich (BSVÖ), gegründet 1946, ist **Österreichs größte Selbsthilfeorganisation blinder und sehbehinderter Menschen** und hat seinen Sitz in Wien.

Unsere Kernleistungen:

Beratungsstelle: Sehvermögensabklärung, Sozialrecht, Bildung und Beruf

Pädagogische Frühförderung: Betreuung sehgeschädigter Kinder vom 1. bis zum 7. Lebensjahr

Rehabilitation: Training für betroffene Menschen ab dem Schuleintritt zur Alltagsbewältigung

Hilfsmittelzentrale: über 900 sprechende, taktile und vergrößernde Produkte, fachkundige Beratung

Mitgliederservice: Freizeitaktivitäten, Veranstaltungen, Informationsabende

Text: Barbara Resl - Presse, Fundraising

Sabine Karrer
0512 33 422
sabine.karrer@bsvt.at
www.bsvt.at

Prostata-Selbsthilfegruppe - Tirol

Nach einer anstrengenden Pandemie-Zeit versucht unsere Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe-Tirol wieder zur Normalität zurückzukehren.

Wir haben in Tirol zwei funktionierende **Selbsthilfegruppen, Innsbruck/Oberland und Unterland.**

Der Jahresabschluss und die Weihnachtsfeier, Innsbruck/Oberland und Unterland bestätigten unseren Aufwärtstrend.

Fast 50 Personen freuten sich wieder zu diskutieren und zu informieren, natürlich kam das Feiern nicht zu kurz. Einige neue Mitglieder kamen zu diesen Stammtischen und werteten diesen auf.

Es wurde von einigen Kollegen Zusammenarbeit angeboten. Das freut uns ungemein!

Wir arbeiten mit **PATIO** als **Co-Forscher** unter dem Titel **„seid Experten eurer Erkrankung“**. zusammen.

Patio gibt wertvolles Wissen zum Alltag der Prostataerkrankung weiter.

Am Tulbinger Kogel hatten wir unser erstes gemeinsames Treffen.

Univ. Prof. Dr. Markus Mitterhauser von der Med-Uni-Wien und sein Team versuchen unsere Wünsche und Anregungen zu kanalisieren.

Ein mutiges und zukunftsweisendes Projekt.

In Innsbruck wurde ein Projekt des CCCI von Univ. Prof. Dr. Dominik Wolf, Direktor der Klinik für Hämatologie und Onkologie aus der Taufe gehoben. Eine exzellente Vortragsreihe **„Wissen schafft Vertrauen“** mit namhaften Wissenschaftlern bot einen Einblick in die Medizin von heute, um die Gesundheit von morgen besser verstehen zu können.

Für einen **„Krebstag 2023“** wurden bei einer weiteren Besprechung mit betroffenen Selbsthilfegruppen die Weichen gestellt.

2023: Der Dachverband der Selbsthilfegruppen Tirols feiert am 24. März 2023 sein 30-jähriges Gründungsjubiläum. 30 Jahre Ehrenamt und Freiwilligkeit, das heißt, es gibt den Wunsch auf ein **„Haus der Selbsthilfe“** und dieser Wunsch ist mehr als berechtigt.

Für die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Dachverband der **Selbsthilfe** Tirol möchte ich mich im Namen der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe-Tirol herzlich bedanken, denn **wir feiern im Juni 2023 unser 20-jähriges Gründungsfest.**

Text: Obmann Ing. Hans Kuba

Ing. Hans Kuba
0650 641 13 13
office@hanskuba.at

Narzisstischer Missbrauch

Die Selbsthilfegruppe **„Für Betroffene von narzisstischem Missbrauch“** ist in den letzten Monaten regelrecht explodiert. Nahezu täglich melden sich Betroffene von narzisstischem Missbrauch bei einem der Gruppenleiter und suchen in persönlichen oder telefonischen Gesprächen Rat und Unterstützung.

Mittlerweile werden wir auch von Betroffenen außerhalb Tirols kontaktiert. Ein besonderes Highlight war die Schulung der Rechtsanwältinnen, die auf Einladung der **Tiroler Rechtsanwaltskammer** in der Villa Blanka am 18. Oktober 2022 äußerst erfolgreich stattgefunden hat. Bei diesem Seminar unterstützten uns die Referenten **Univ. Prof.em. Dr. Josef Christian Aigner**, Psychotherapeut, und **Dr. Markus Heis**, Rechtsanwalt, im Näherbringen des noch ungenügend bekanntem Phänomens des Narzissmus. Ein herzliches Dankeschön!

Weiters können wir von der bereits begonnenen Zusammenarbeit mit dem **Landeskriminalamt Tirol** berichten.

An Abt.Insp. Oswin Lechthaler gebührt unser aller Dank! Weitere Institutionen, mit denen wir zusammenarbeiten werden, haben wir für das kommende Jahr schon ins Auge gefasst.

Text und Foto: Renate Apollonia Mitterer



Renate Apollonia Mitterer - Innsbruck
Mag. Nina Winterle - Oberland
Vaclav Badura - Unterland
Dr. Christine Merzeder - Koordinatorin

Kraft für Leben

Kraft für Leben versucht einen Raum zu öffnen, in dem nervenaufreibender Alltag, ständige Sorgengedanken und Schwere keinen Platz haben. Hier wollen wir eintauchen in Ruhe, Wertschätzung und Themen, die uns inspirieren, erheitern und lernen lassen. Wir wollen neugierig sein, experimentieren, Dinge ausprobieren und laden unsere Mitglieder ein, eigene Ideen gemeinsam mit anderen zu verwirklichen. Wir wollen uns darin üben, Dinge nicht mehr so ernst zu nehmen und dem Humor eine Chance zu geben.

Neben den **wöchentlichen Mitglieder-Cafés** bieten wir immer wieder kreative **Workshops** und **Seminare** für ein bewusstes und gesundes Leben an. Wir öffnen auch den Raum für gemeinsame Unternehmungen am Wochenende. Bei Kraft für Leben aber wollen wir Kraft tanken, indem wir uns auf das Geglückte, das Gute in unserem Leben ausrichten wollen. Wir freuen uns auf jeden der offen ist, zu erzählen, aber auch zuzuhören. Lachen ist eine unserer wichtigsten „Medizin“ – nicht über andere, aber umso mehr mit anderen. Wir freuen uns auf Menschen, die den Mut und den Willen haben, es sich gut gehen zu lassen, trotz aller „Wenn und Aber“.

Wenn du nun neugierig geworden bist, schau mal auf unserer wöchentlich aktualisierten Webseite www.kraftfuerleben.org vorbei. Hier kannst du dich auch zu den 3x im Monat verschickten **KRAFTNEWS** mit den aktuellen Veranstaltungen anmelden.

Für deine Fragen ist Vereinsgründerin und Obfrau Lisa Kutmon gerne da. Sie musste selbst nach einem schweren Schädelhirntrauma im Jahre 1996 einen langen und innerlich einsamen Weg zurück in ein verändertes Leben finden. Der Verein **Kraft für Leben** ist seit 2000 das immer noch sichtbare Ergebnis dieses Weges und Lisa freut sich, wenn noch viele Menschen hier in Begegnung mit anderen Menschen wertvolle Stunden verbringen!

Text und Fotos: Lisa Kutmon



Kraft für Leben
0699 16202020
e.kutmon@kraftfuerleben.org

Long Covid Tirol

Die Selbsthilfegruppe Long Covid **sucht unterstützend** eine weitere **Gruppenleitung!**

Als Long-Covid-Erkrankung bezeichnet man alle Anzeichen, welche nach einer COVID-19-Infektion auftreten und länger als 4 Wochen andauern. Zu den typischen Symptomen gehören: Atembeschwerden, Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen. Die Gruppe dient dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung.

Gruppentreffen: **jeden letzten Dienstag im Monat, um 17.00 Uhr**
Ort: Reha Innsbruck, Grabenweg 9

Text: Silke Rose, Reha Innsbruck

Reha Innsbruck
Silke Rose
0512 390 994-50 oder 0650 7060 850
marketing@reha-innsbruck.at

Kommende Termine 2023

Gruppensprechertreffen

Freitag, 27. Jänner 2023 | 14.30 - 18.00 Uhr
Dachverband **Selbsthilfe Tirol**, Innrain 43, 6020 Innsbruck

30-Jahr-Feier Selbsthilfe Tirol

Freitag, 24. März 2023
Veranstaltungsort und Beginn wird noch bekannt gegeben

Mitgliederverzeichnis 2023

Ab sofort auf unserer Website abrufbar.
Ab Jänner 2023 können die Mitglieder das neue Verzeichnis im Büro des Dachverbandes **Selbsthilfe Tirol** abholen.

Unser Büro ist vom 27. bis 30. Dezember 2022 geschlossen.



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: Barbara Vantsch BSc, Maria Pflanzner-Stockl, Brigitte Elsässer (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. 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.

