



Infoblatt 1/2008

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



15 Jahre Dachverband der Sozialverbände



Unter dem Motto "Bunt und vielseitig: Mehr-Wert durch Zusammenarbeit" feiert der Dachverband der Sozialverbände heuer sein 15jähriges Bestehen. Seine 41 Mitgliedsorganisationen mit weit über 20.000 Mitgliedern vertreten und betreuen Menschen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen, Körper- und Sinnesbehinderungen, geistigen Behinderungen und Lernschwächen, Minderjährige und Familien in Problemlagen, Senior/innen. Gefeierte wird mit einem Festakt im Anschluss an die Jahresvollversammlung. Dabei stehen am Freitag, 14. März im Saal der neuen Handelskammer in Bozen nicht nur Neuwahlen an.

Zur Diskussion steht auch ein Vorschlag zu den Grundsätzen für die Arbeit im Dachverband bzw. zur Aufnahme neuer Mitgliedsorganisationen: strengere Aufnahmekriterien werden künftig den Beitritt zum Dachverband regeln, wobei interessierte Vereine schwerpunktmäßig die Betroffenenvertretung (auch Angehöriger) und deren Selbstorganisation zum Ziel haben müssen, doch auch ehrenamtliche Tätigkeit sowie die Vereinstätigkeit im Sozialwesen sind wichtige Kriterien. Info: Tel. 0471 324667, info@social-bz.net - www.social-bz.net - al



Mut zum Tun

Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Selbsthilfe basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst.

Selbsthilfegruppen greifen aktuelle und tabuisierte Probleme auf und entwickeln dafür Formen der Bewältigung. Sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur lebenspraktischen und psychosozialen Bewältigung schwerer, meist lebenslanger Probleme und Krankheiten. Sie bieten den Teilnehmern praktische Informationsvermittlung und hilfreichen Erfahrungsaustausch. Der Teilnehmer kann wieder Mut fassen und zu sich selbst finden.

Der Aufbau und die Gründung von Selbsthilfegruppen werden manchmal als schwierig erlebt - oft fehlen auch engagierte Personen und die nötigen Vorkenntnisse dazu.

Das Seminar "Mut zum tun möchte Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, zu diesem Schritt ermutigen und sie in ihrem Vorhaben unterstützen.

Im Seminar, das am **18. April und am 09. Mai 2008** im Sozialsprengel Eggental - Schlern in Kardaun stattfindet, werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit und die Rolle des Gruppenbegleiters eingegangen.

Info und Anmeldung (innerhalb 07.04.08):
Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dr. Streiter
Gasse 4, Bozen, Tel. 0471 312424, E-mail:
info@selbsthilfe.bz.it, Web: www.selbsthilfe.bz.it



Jahresbericht der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Der Jahresbericht zur Tätigkeit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2007 wurde erstellt.

Die Tätigkeiten der Dienststelle im Jahr 2007 werden dargestellt und in einer Datenübersicht grafisch veranschaulicht. Zusätzlich enthält der Bericht Daten zur Selbsthilfegruppentätigkeit in der Provinz Bozen in den vergangenen Jahren.

Abschließend folgt ein Vergleich der Jahre 2002-2007, und ein Jahresprogramm für 2008.

Die Gesamtinterpretation der Daten weist darauf hin, dass die Kontinuität der Arbeit und die erfolgte

Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit ihre Wirkung zeigen: die Dienststelle wird in der Öffentlichkeit von Interessierten, von Selbsthilfegruppen und von Fachleuten immer mehr als zentrale Stelle für Selbsthilfe in Südtirol angesehen und als solche auch in Anspruch genommen.

Der Bericht kann von allen Interessierten kostenlos in der Dienststelle angefordert werden oder im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> herunter geladen werden.



Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Steinegg

Kontakt: Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern, Hauspflegedienst, Ursula Thaler, Tel. 0471 365244 (in dt. Sprache).

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Chorea Huntington

Kontakt: Manuela Hofer, Tel. 348 5200760 oder bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it (in dt. Sprache)



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Teilleistungsstörungen und ADHD Meran

Kontakt: Laura, Tel. 338 3940660, referente.trentinoalloadige@aifa.it (in it. Sprache)

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Gadertal

Kontakt: Sozialsprengel Gadertal, Michaela, Tel. 0474 524507; Helga, Tel. 0474 524552 (in lad./dt./it. Sprache).

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 31.05.2008

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4 mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> herunter geladen werden.

Nutzen Sie das Infoblatt, um eigene Beiträge zum Thema Selbsthilfe veröffentlichen zu lassen!

Wenn Sie das Infoblatt **kostenlos** erhalten möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an: info@selbsthilfe.bz.it

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: www.selbsthilfe.bz.it

Angaben und Daten werden überprüft, dennoch kann keine Gewähr für deren Richtigkeit gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

Impressum:

Herausgeber:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dachverband der Sozialverbände Südtirols
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682

E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it

Web: www.selbsthilfe.bz.it

Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann und Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz

Das Infoblatt wurde mit Unterstützung der Abteilung Sozialwesen der autonomen Provinz Bozen und des Sonderfonds für ehrenamtliche Tätigkeit realisiert.



Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige im Gadertal:

Es hat lange gedauert, aber wir haben es geschafft: am 7. Jänner 2008 haben wir uns zum ersten Mal getroffen. Wir, das sind die Teilnehmerinnen der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige im Gadertal.

Während des ersten Treffens haben wir uns gegenseitig kennen gelernt und die Regeln einer Selbsthilfegruppe besprochen. Dabei sind uns folgende Punkte als wichtig erschienen: alle werden gleich behandelt und haben die gleichen Rechte und Pflichten, alles was wir besprechen, bleibt unter uns, es geht vor allem darum, wie es uns in der täglichen Pflege ergeht.

Nachdem wir erfahren haben, wie eine Selbsthilfegruppe organisiert ist und wir einige

organisatorische Abläufe besprochen haben, hat uns Helga eine Geschichte vorgelesen, die uns vor Augen geführt hat, dass wir nicht alleine sind und dass uns immer jemand hilft.

Um unser Treffen abzuschließen haben wir gemeinsam einen Tee getrunken, Kekse gegessen und über dies und jenes geredet.

Wir werden uns von nun an jeden ersten Dienstag im Monat im Sozialsprengel in Pikolein treffen, um gemeinsam über unsere Situation zu reden und uns gegenseitig zuzuhören.

Michaela,

Shg für pflegende Angehörige Gadertal

Info: Michaela, Tel. 0474 524507

Helga, Tel. 0474 524552

Die Vereinigung AIFA onlus und die Selbsthilfegruppen

".... zu wissen, dass ich nicht alleine bin und dass auch andere die selben Probleme wie ich haben, ist sehr wichtig...."



Selbsthilfegruppen haben im soziosanitären Bereich eine immer größere Bedeutung. Verschiedene Krankheiten, psychische Probleme oder Probleme im Gemeinwesen werden immer öfters von der Basis

- den direkt Betroffenen - angegangen, die sich auf ihre Motivation, ihre Betroffenheit und ihre Erfahrungen und nicht mehr auf die alleinige Versorgung durch Fachleute stützen.

Dieses solidarische Engagement und diese Unterstützung sind in der Vereinigung AIFA aus sich selbst heraus entstanden, aus der Erfahrung von Schmerz, Leid und Ausgrenzung, welche einige Eltern durch die Diagnose ADHS bei ihrem Kind erfahren haben.

Eltern werden also zur "Therapie" für ihre Kinder und brauchen andererseits aber aufgrund ihres täglich geforderten Einsatzes oft selbst Unterstützung und Hilfe - sei es durch medizinische und psychologische Fachleute, wie auch durch gleich betroffene Eltern. Gerade diese Unterstützung ist aufgrund der oftmaligen starken sozialen, familiären und schulischen Isolierung von großer Bedeutung.

Das Leid miteinander zu teilen, um es kleiner zu machen, Zeit füreinander als betroffene Eltern zu haben und nicht im Problem stecken zu bleiben, sondern miteinander nach Lösungen zu suchen, sind die Leitmotive der AIFA Elterngruppen.

Das Projekt «Parents for Parents» sieht vor, das Eltern anderen Eltern helfen, sich gegenseitig beraten, unterstützen und informieren.

Das Projekt basiert auf der Überzeugung, dass auch der Umstand, ein "problematisches Kind" zu haben, als positive Lebenssituation erlebt werden, aus man lernen und durch die man reifen kann.

Hauptanliegen dieses Projektes ist also, betroffenen Familien zu helfen, die alltäglichen Probleme anzugehen, indem man ein Netz der gegenseitigen Solidarität und Hilfe aufbaut. Durch die Gruppe wird die Einsamkeit und Isolation aufgehoben und das an die Vorurteile gebundene Schamgefühl überwunden. Die alltäglich gelebte Situation in der Familie lässt kaum Raum für das eigene Wohlbefinden, da nicht selten nur über das kranke Kind gesprochen wird. Daher ist es Ziel dieser Gruppen, die Teilnehmer dazu zu motivieren, über ihre Schwierigkeiten zu sprechen.

Kontakte:

- **Selbsthilfegruppe AIFA Meran** für Eltern von Kindern mit Teilleistungsstörungen und/oder ADHD: Tel. 338 3940660, E-mail: referente.trentinoalloadige@aifa.it (in it. Sprache)
- **Selbsthilfegruppe AIFA Trento** für Eltern von Kindern mit ADHD E-mail: referente.trento@aifa.it (in it. Sprache)
- **Web:** www.aifa.it

Chorea Huntington: eine wenig bekannte und vielschichtige Krankheit.

Chorea Huntington ist eine genetisch bedingte und autosomal dominant vererbte Nervenkrankheit. Autosomal dominant bedeutet, dass jedes Kind eines erkrankten Elternteils ein 50prozentiges Risiko hat, das betroffene Gen zu erben. Durch ein defektes Gen kommt es zu einer chronisch degenerativen Erkrankung von bestimmten Nervenzellen im Gehirn. Chorea stammt aus dem Griechischen "Tanz" und steht für unwillkürliche Bewegungen, die typisch für die Krankheit sind. Georg Huntington ist der Name des amerikanischen Arztes, der als erster die Krankheit beschrieb.

Symptome sind Bewegungs-, Verstands- und Verhaltensstörungen sowie psychiatrische Auffälligkeiten. Derzeit gibt es keine heilende Behandlung, durch Medikamente ist es aber möglich, die Störungen zu lindern.

Manuela Hofer aus St. Lorenzen, verheiratet und Mutter zweier Söhne, hat einen Mann und einen Sohn, die unter dieser Krankheit leiden. "Chorea Huntington ist eine schwerwiegende Krankheit, da sie Körper und Geist beeinträchtigt", sagt sie.

Für Frau Hofer ist die Annahme der Krankheit die größte Schwierigkeit. Da die Krankheit mit Verhaltensstörungen zusammenhängt, hatte sie große Schwierigkeiten die Stimmungsschwankungen zu verstehen. Sie hat sich über Selbsthilfe informiert, hat andere Angehörige angesprochen und dazu motiviert, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Eine Gruppe kann zum Austausch von Informationen beitragen, und Unterstützung und Gesprächsmöglichkeiten bieten, um die Krankheit besser kennen zu lernen und anzunehmen.

Ein erster Infoabend zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Chorea Huntington hat bereits im Februar stattgefunden.

Angehörige, die daran interessiert sind, an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen, können sich bei Manuela Hofer, Tel. 348 5200760 oder bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it, www.selbsthilfe.bz.it melden.

Sensibilisierungskurs für einen öko-sozialen Zugang zu den Alkohol-bedingten Problemen und deren Verflechtung - Methode Hudolin

In den letzten 20 Jahren hat das Centro Studi im Trentino ca. 40 "Sensibilisierungskurse für einen öko-sozialen Zugang zu den Alkohol-bedingten Problemen und deren Verflechtung - Methode Hudolin" organisiert.

Zielsetzungen der Kurse:

- Die Kursteilnehmer sollen angeregt werden, sich in Bezug auf das Trinken und die damit zusammenhängenden Probleme in Frage zu stellen und sich persönlich für deren Lösung einzusetzen.
- Information über Alkohol-bedingte Probleme, indem der Bezug zwischen Gesundheit und Umgebung ergründet wird (bio-psycho-soziales Modell).
- Die Kursteilnehmer sollen mit dem ökologischen und familiären Zugang vertraut gemacht werden, auf dessen Grundlage die Selbsthilfegruppen (Clubs) des Alkoholkrankenverbandes aufbauen.

- Den Schutz und die Förderung der Gesundheit in der Gemeinschaft unterstützen, wobei auch die vielen Seiten der Leidensgeschichten beleuchtet und angegangen werden, wie z.B. mit dem Alkoholkonsum verflochtene Probleme, psychisches Leiden, Konsum von anderen Substanzen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Für das Jahr 2008 sind 2 Sensibilisierungskurse in italienischer Sprache für einen öko-sozialen Zugang zu den Alkohol-bedingten Problemen und deren Verflechtung - Methode Hudolin vorgesehen:

- vom 26. bis 29. Mai 2008 in Rovereto
- vom 25. bis 30. August 2008 in Val di Ledro

Info und Anmeldung: APCAT Trentino - Centro Studi
Tel. 0461391482, E-mail: csdpa@iol.it
<http://www.apcattrentino-centrostudi.it/formazione.asp>

Markt der Selbsthilfegruppe AMA (auto mutuo aiuto)

Beim Markt im Dezember in Leifers gab es einen etwas anderen Stand: den der zwei Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angststörungen, Depressionen und Panikattacken.

Diese Initiative hat mehrere Gründe:

- um unsere Extraausgaben für die Selbsthilfegruppe selbst finanzieren zu können;
- um für uns Werbung zu machen, was in unserem Fall bedeutet, dass wird den Menschen mitteilen, dass es uns gibt, dass wir uns treffen und dass wir uns gemeinsam dabei helfen können, die Einsamkeit, die mit unserer Krankheit verbundene Stigmatisierung und die unausweichlichen kritischen Momente zu überwinden.

- um durch kreatives Arbeiten die Genugtuung zu bekommen, dass andere Menschen Dinge schätzen, die wir selbst hergestellt haben - dies kann man auch als alternative, aber sehr effiziente Therapie betrachten.

Wenn Sie uns treffen und mit uns sprechen möchten: Sofern Zeit und Gesundheit es erlauben, werden wir wieder auf dem Markt in Leifers kurz vor Ostern ausstellen, sind auf der Sozialmesse im Mai anwesend und auch an einem der langen Donnerstage in Leifers. Für Informationen können Sie sich an Anna 0471/950816 oder an Silvana 0471/952142 wenden.

Anna Bologna

Raus aus der Gewalt - hinein ins Abenteuer Leben

Im Jänner 2006 wurde auf Initiative von Frauen helfen Frauen die Selbsthilfegruppe "Häusliche Gewalt" ins Leben gerufen. Seither treffen sich in regelmäßigen Abständen Frauen, die eines verbindet: die Erfahrung psychischer und physischer Gewalt. Meist ausgeübt von den Partnern, hinterlassen solche Erfahrungen in jeder Betroffenen tiefe Wunden in der Seele, die nur sehr schwer, wenn überhaupt heilen. Immer aber bleiben dicke Narben, die stets dann wieder aufzubrechen drohen, wenn sich auch nur ansatzweise eine bekannte, in der Vergangenheit mit Angst verbundene Situation zu wiederholen scheint.

Ohrfeigen, Schläge und Prügel hinterlassen nicht nur sichtbare Spuren auf der Haut. Um vieles schlimmer sind die Auswirkungen für das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen einer Frau, das wird nämlich im Laufe der Zeit regelrecht "zerschlagen". Sollte sich aber doch noch irgendwo ein Rest davon hartnäckig gehalten haben, so erledigt das dann die psychische, sehr oft auch ökonomische Gewalt. Sätze wie "Du bist eh nichts wert", "Du kannst ja nichts", "Schau dich doch an, wie du aussiehst" "mit dir muss man sich nur schämen" usw. zerstören bestimmt den letzten Funken an Selbstsicherheit. Dazu kommt oft noch, dass solche Männer, sofern nicht als Alkoholiker bekannt, in der Gesellschaft als sehr nette und umgängliche Menschen gelten. Was, der soll seine Frau schlagen und quälen? Nie im Leben! Da muss sie ihn schon sehr provozieren. Anders kann es gar nicht sein.

Die Folgen für die betroffenen Frauen sind klar: Isolation in der Gesellschaft und dadurch noch mehr Ausgeliefertsein. Auf die Dauer ein absolut krank machender Zustand.

Jede Betroffene, die so etwas durchsteht, ist eine ungemein starke Frau. Jede, die es schafft, aus dieser Spirale der Gewalt und bewussten Zerstörung ihrer Persönlichkeit auszusteigen, besitzt enorm viele Kraftreserven. Leider sind sich viele Frauen dessen aber nicht bewusst und erleben sich daher als schwach und abhängig. Deshalb wurde die Selbsthilfegruppe "Häusliche Gewalt" gegründet. Hier tauschen Frauen ihre Erfahrungen untereinander aus, ohne Angst, nicht ernst genommen oder missverstanden oder gar belächelt zu werden. Hier finden sie Stütze im Gespräch miteinander und die vereinbarte Schweigepflicht gibt zusätzliche Sicherheit. Hier kann jede so sein, wie sie ist und als solche wird sie akzeptiert. Hier ist Platz für Weinen und Lachen, für Wut und Zorn, für Schmerz und gesundes Aufbegehren. Und jede kann sich der Solidarität der anderen sicher sein. Es tut einfach gut, zu wissen, dass man nicht alleine da steht mit all seinen Problemen. Es erleichtert ungemein, sich Kummer von der Seele zu reden und manchmal ergibt sich dadurch auch wieder ein Schritt auf einem gangbaren Weg.

Jede Frau, die neugierig geworden ist, wie Frauen, die alle Gewaltsituationen am eigenen Leib erfahren haben und erfahren, damit umgehen, kann sich gerne bei Frauen helfen Frauen in Bruneck unter der grünen Nummer 800310303, oder am (nicht kostenloses) Handy 348 4068412 bzw. 348 6290564 melden. Jede ist herzlich willkommen und der Einstieg ist jederzeit möglich, nach dem Motto "RAUS AUS DER GEWALT - HINEIN INS ABENTEUER LEBEN".

Adelinde

Shg für Frauen in Gewaltsituationen Bruneck

Stützpunkt in schwierigen Lebenslagen



Der Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker hat ein Beratungsangebot ins Leben gerufen, das Menschen, die sich mit einem psychischen Problem konfrontiert sehen und sich

unsicher, überfordert, belastet und allein gelassen fühlen, individuell, vertraulich und unbürokratisch unterstützt.

Die Initiative des Angebotes ist aus der langjährigen Erfahrung des Verbandes entstanden,

dass sich Angehörige von Menschen mit psychischen Problemen im Wirrwarr von Emotionen und der breiten Palette an bestehenden Diensten nur schwer zu Recht finden und eine kurz- oder längerfristige, professionelle Unterstützung und Beratung brauchen.

Interessierte können sich unter der Tel. 0471 262262 (von Mo - Fr, 10.00 - 11.00 Uhr) oder per Email: consult@selbsthilfe.it zu einem Vorgespräch anmelden.

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt

Zusätzliche und aktuellste Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> oder unter <http://www.social.bz.it/events.php>

Datum	Veranstaltung	Ort
12.03.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bruneck Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Brunico Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it - info@autoaiuto.bz.it	Bruneck/Brunico
14.03.2008 ore 17.00 h 	"Bunt und vielseitig: Mehr-Wert durch Zusammenarbeit" Vollversammlung und 15 Jahre Dachverband der Sozialverbände Südtirols: "Tanti e diversi: il valore aggiunto della partecipazione" Assemblea generale e festeggiamenti 15 anni Federazione delle Ass. sociali Ort/luogo: Saal der Handelskammer, - Sala camera di commercio Info: Dachverband der Sozialverbände Südtirols, Federazione Prov. delle Associazioni sociali, Tel. 0471 324667, info@social-bz.net , www.social-bz.net	Bozen/Bolzano Südtirolerstr. 60 via Alto Adige 60
03.04.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Meran Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Merano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it - info@autoaiuto.bz.it	Meran/Merano
09.04.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bozen/Kardaun Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bolzano/Cardano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it - info@autoaiuto.bz.it	Bozen/Kardaun Bolzano/Cardano
11.04.2008 	Workshop 1: La comunicazione all'interno di un gruppo di auto aiuto: partecipanti loquaci e partecipanti riservati Workshop per persone di riferimento e responsabili dei gruppi di auto aiuto. Quota: 10 € Info ed iscrizione (entro il 02.04.08): Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@autoaiuto.bz.it , www.autoaiuto.bz.it	Bolzano/Cardano
12.04.2008	Sich und andere gut verstehen – Weiterbildung für Leiter/innen und Interessierte von Selbsthilfegruppen Referent: Hagen Kasslatter, keine Teilnahmegebühr Informationen und Anmeldung (innerhalb 04.04.08): Caritas - Referat für Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas, Dr. Karin Tolpeit, Tel. 0473/231115	Schloss Goldrain
15.04.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Brixen Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bressanone Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it - info@autoaiuto.bz.it	Brixen/Bressanone
18.04.2008 + 09.05.2008 	Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen Kosten: 15,00€ Info + Anmeldung (innerhalb 07.04.2008): Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Bozen/Kardaun
23.+30.05.08 	Workshop 2: Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen Workshop für Ansprechpersonen und Leiter/innen von Selbsthilfegruppen. Kosten: 15,00 € Info + Anmeldung (innerhalb 14.05.2008): Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Bolzano/Cardano
26.05.2008 - 29.05.2008	Corsi di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi - metodo Hudolin Segreteria organizzativa: Roberto Cuni, Valerio Zanghellini. Quota:gratuito Info ed Iscrizione: APCAT Trentino - Centro Studi, Trento, Tel. 0461391482; E-mail: csdpa@iol.it , http://www.apcattrentino-centrostudi.it/formazione.asp	Rovereto
27.05.2008 - 30.05.2008	Corso di formazione: i gruppi di auto-mutuo aiuto. Metodologia ed esperienze Quota:450 € / 522 € se richiede E.C.M. Info: Centro Studi Erickson, tel. 0461 950747, formazione@erickson.it , http://www.erickson.it/sociale/	Trento



Infoblatt 2/2008

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Vorankündigung Tagung am 12.09.08

Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht

Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen der Selbsthilfegruppen nutzen und fördern



PROGRAMM:

- 09.00: Präsentation der Tagung und Grußworte

Wie Selbsthilfe wirkt

- 09.30: Ruth Herzog-Diem (Schweiz): Mit Belastungen leben - selbstbewusst handeln: in der Selbsthilfegruppe mobilisieren Betroffene Ihre Ressourcen
- 10.00: Erfahrungsbericht von Selbsthilfegruppenteilnehmern
- 10.30: Diskussion

11.00: Pause: die Tagungsteilnehmer können sich bei einem kleinen Buffet persönlich bei Vertretern von Selbsthilfegruppen informieren.

Was Selbsthilfe braucht

- 12:00: Dr. Massimo Cecchi (Florenz): Welche Hilfen für die Selbsthilfe?
- 12.30: Runder Tisch: Die Stärkung der Selbsthilfe in Südtirol. Was gibt es - was fehlt?
- 13.15: Diskussion
- 14.00: Abschluss der Tagung

Die Tagung findet am Fr, 12.09.08 von 09–14 Uhr in Bozen, im Pastoralzentrum, Domplatz 2 statt.

Die Tagung wird simultan übersetzt - um Vergabe der ECM-Punkte wird angesucht.

Die offizielle Einladung und das endgültige Programm werden Ihnen noch rechtzeitig zugestellt.

Wir möchten alle Selbsthilfegruppen, alle Interessierten und alle Fachleute einladen und dazu anregen, an der Tagung teilzunehmen.



Neue Webseite der Dienststelle



Seit kurzem verfügt die Dienststelle für Selbsthilfegruppen über eine neue Webseite. Unter www.selbsthilfe.bz.it können alle Interessierten die jeweils aktuellsten Infos zum Thema Selbsthilfe in Südtirol einsehen.

Neu ist, dass alle Selbsthilfegruppen die Möglichkeit haben, ihr Falblatt auf der Webseite veröffentlichen zu lassen - es genügt wenn Sie uns ein Exemplar mailen bzw. zuschicken und eine entsprechende Ermächtigung unterschreiben.

Wir sind offen für Anregungen, Verbesserungsvorschläge usw.!

Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it

The screenshot shows the homepage of the 'Dienststelle für Selbsthilfegruppen'. The header includes the organization's name and a search bar. A navigation menu on the left lists various services like 'Selbsthilfestele', 'Über uns', 'Selbsthilfe Grundlagen', 'Die Selbsthilfegruppen', 'Terminie', 'Materialien', 'Links', 'Presse', 'Medien', 'Sachverständigenrat', and 'Ermächtigungsdienst'. The main content area features a welcome message, a list of services, and a section for the upcoming conference 'Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht' on September 12, 2008, in Bozen. Contact information for the service is provided at the bottom.



Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



Selbsthilfegruppe für Angehörige von chronisch Kranken Bozen

Kontakt: Verein A.M.A. Bozen, Mariateresa,
Tel. 0471 201062 (in it. Sprache)

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem Zeckenbiss erkrankt sind oder die den Verdacht haben, daran erkrankt zu sein

Kontakt: Tel. 346 5251715 (Mo und Do, 18-19 Uhr)
oder per E-Mail info.zecken@alice.it (in dt./it. Sprache)



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Chorea Huntington Patienten Bruneck

Kontakt: Manuela, Tel. 348 5200760, E-Mail:
manuhofer@akfree.it (in dt. Sprache)

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Steinegg

Kontakt: Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern, Hauspflegedienst, Ursula Thaler, Tel. 0471 365244 (in dt. Sprache).

Artikel: Selbsthilfe und die Dienststelle für Selbsthilfegruppen in der Provinz Bozen



Die Jänner-Ausgabe der 3 mal jährlich erscheinenden Zeitschrift "Il seme e l'albero" der Fondazione Andrea Devoto beschäftigt sich mit dem Thema "Auto aiuto: l'incontro con l'altro".

Namhafte italienische Autoren haben dazu Stellung genommen.

Auch die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen haben in ihrem Artikel mit dem Titel: "Selbsthilfe und die Dienststelle für Selbsthilfegruppen in der Provinz Bozen" das Thema Selbsthilfe beleuchtet und neben einer Darstellung der Aufgabenbereiche der Dienststelle die Selbsthilfe realität in Südtirol skizziert.

Die Zeitschrift kann in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen ausgeliehen werden oder gegen Gebühr bei der Fondazione Andrea Devoto bestellt werden: Tel. 055 602650, E-Mail: info@fondazioneandreadevoto.it

Selbsthilfetreff - Bezirkstreffen der Selbsthilfegruppen in Meran

Im März nahm ich zum ersten Mal an einem Treffen der Selbsthilfegruppen auf Bezirksebene teil. Ich war neugierig zu erfahren, wie viele und welche Selbsthilfegruppen es im Burggrafenamt gibt und wie es ihnen geht. Als ich den Raum betrat, waren Julia Kaufmann und Irene Gibitz, die ich schon kannte, und nur zwei andere Personen dort. „Ist das alles?“ habe ich gedacht. Es kam dann eine weitere Bekannte dazu, und so waren wir zu sechst.

Es entwickelte sich aber ein lebhaftes Gespräch und ein intensiver Austausch von Erfahrungen.

Wir konnten feststellen, dass die Erfahrungen und Probleme sehr ähnlich liegen. Es soll hier nicht im einzelnen dargelegt werden, was gesagt wurde. Aber die wesentlichen Erkenntnisse waren folgende: Es ist manchmal ein wenig mühsam, die einzelnen Teil-

nehmer bei der Stange zu halten und zu aktivieren, es macht aber Sinn und bewirkt doch einiges. Gemeinsam ist die Erfahrung, dass die ärztliche Betreuung manchmal schwierig oder nicht zufriedenstellend ist und dass es bürokratische Probleme gibt.

Infolgedessen wäre es angebracht, dass Selbsthilfegruppen sich gegenseitig stützen und manchmal ihre Anliegen gemeinsam vorbringen. Deshalb sind Treffen auf Bezirksebene wichtig und sollten gut genutzt werden. Und die Leiterinnen der Selbsthilfdienststelle geben sehr nützliche Anregungen, die zum Weitermachen ermutigen und das Arbeiten erleichtern.

Leo Matzneller

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem Zeckenbiss erkrankt sind oder die den Verdacht haben, daran erkrankt zu sein



Frühsommermeningoenzephalitis (FSME), Borreliose, Rickettsiose, Ehrlichiose.

Dies sind nur einige der Krankheiten, die Zecken auf den Menschen übertragen können.

Manchmal sind diese Krankheiten sehr schwer zu erkennen. Betroffene wissen häufig von einem langen Leidensweg und einer schlimmen Krankheitsgeschichte zu erzählen. Auf den ersten Blick zunächst unerklärliche körperliche und psychische Beschwerden können für diese von Zecken übertragenen Krankheiten kennzeichnend sein.

Das Gespräch, der Informations- und Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe von Betroffenen wird oft als unterstützend empfunden und bietet die Möglichkeit, mit der Erkrankung und deren Folgeschäden besser umzugehen.

Aus diesem Grund möchten einige Betroffene eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem Zeckenbiss erkrankt sind (Borreliose, Frühsommermeningoenzephalitis (FSME), Rickettsiose, Ehrlichiose etc.) oder die den Verdacht haben, daran erkrankt zu sein, gründen.

Ein wichtiges Ziel der Gruppe ist, einen vernünftigen und konstruktiven Umgang mit dem Thema zu finden, um sowohl Panikmache, als auch Verharmlosung zu vermeiden. Jeder Teilnehmer kann sich in seiner Sprache ausdrücken.

Betroffene, die an einem Zeckenbiss erkrankt sind oder die den Verdacht haben, daran erkrankt zu sein und die daran interessiert sind, an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen, können sich unter der Tel. 346 5251715 (Montag und Donnerstag, 18-19 Uhr) oder per E-Mail info.zecken@alice.it melden.

Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen im Gadertal:



Die einzelnen Selbsthilfegruppen und ihre Tätigkeit vorstellen, auch um eine bessere Zusammenarbeit mit den Fachleuten zu ermöglichen: dies war das Ziel des Vernetzungstreffens, das im Gadertal kürzlich stattgefunden hat.

Mitglieder der im Gadertal tätigen Selbsthilfegruppen haben sich mit Vertreterinnen von Gesundheits-, Sozialdiensten und Freiwilligenorganisationen getroffen. Die Gruppen nutzten das Treffen, um Themen anzusprechen, die sonst oft tabuisiert werden.

Einleitend haben Julia Kaufmann und Irene Gibitz die Dienststelle für Selbsthilfegruppen vorgestellt, statistische Daten über die Selbsthilfegruppen in Südtirol und genaue Informationen über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen vorgebracht.

Schwerpunkt des Abends war die Vorstellung der einzelnen Selbsthilfegruppen im Gadertal: die Selbsthilfegruppen des Alkoholkrankenverbandes, die Gruppe für pflegende Angehörige, die Gruppe

"Regenbogen" für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom und die Gruppe für Menschen mit Depression.

Die Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen haben erzählt, wie die einzelnen Gruppen funktionieren und über ihre Schwierigkeiten in der täglichen Arbeit gesprochen.

"Viele Betroffene schämen sich, an Treffen teilzunehmen, da die Mentalität im Tal noch sehr verschlossen ist. Diese Hemmschwelle führt oft zur Isolation, sobald Probleme auftreten", hat ein Mitglied einer Gruppe unterstrichen.

Der Hausarzt Aldo Marocci hat die Wichtigkeit der Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und den Gesundheits-, Sozialdiensten und Freiwilligenorganisationen unterstrichen, da man dadurch Betroffene erreichen und ihnen helfen kann.

Am Ende des Treffens wurden Impulse für die Zukunft gesammelt: "Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen, der Gesundheits-, Sozialdienste und der freiwilligen Organisationen soll verbessert und intensiviert werden.", sagte Michaela Taibon, Leiterin des Sozialsprengel Gadertal, "Die Informationen über Themen wie Alkohol, psychische Erkrankungen, Pflege zu Hause und Behinderung sollen vermehrt an Betroffene und an die Bevölkerung weitergeleitet werden".

Der Abend ist gut gelungen, vor allem, wenn die Teilnehmer die Informationen weitergeben und für diese Themen weiterhin im Gespräch bleiben.

Informationen zu den Selbsthilfegruppen erhalten Sie im Sozialsprengel Gadertal, Tel. 0474 524507 oder in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen: Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it.

Dr. Michaela Taibon, Sozialsprengel Gadertal

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker - Leifers

Seit April 1995 gibt es in Leifers die Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker Menschen.

Entstanden ist sie - wie alle Selbsthilfegruppen - aus der Notwendigkeit heraus, Rat und Hilfe zu finden, mit Menschen zu sprechen, die auch schwer am gleichen Leid tragen.

"Ich komme immer froh nach Hause nach einem Treffen. Hier kann man sein Herz öffnen, man spürt, dass man nicht alleine ist mit seinen Problemen, dass man nicht als einzige diese Probleme hat. Auch die Erfahrungen der anderen sind bereichernd und können einem weiterhelfen", sagt Frau E. Es ist ein schwerer Schlag, wenn ein nahes Familienmitglied seelisch erkrankt.

Über körperliche Krankheiten kann man reden, es gibt Therapien und Medikamente, fast alle sind in absehbarer Zeit heilbar - nicht so psychische Krankheiten. Es gibt zwar Beruhigungsmittel und Antidepressiva, aber sie lösen die Probleme nicht. Der Weg aus der Krankheit liegt im Patienten selbst. Er muss die Kraft aufbringen genesen zu wollen, einen neuen Sinn im Leben zu suchen und zu finden. "Der Kranke muss die Krankheit als Herausforderung sehen", sagt Herr F. Aber gerade das ist das Schwierige. Wer sehr sensibel ist, ist anfälliger für seelische Krisen; Enttäuschungen und Misserfolge können ihn leichter aus der Bahn werfen. Und in der Öffentlichkeit ist eine seelische Erkrankung mit einem Makel behaftet.

"Familienangehörige empfinden es oft als Schande, sie haben Angst vor dem Gerede der Leute, sie fühlen sich mit schuldig an der Erkrankung, versuchen sie zu verstecken und ziehen sich oft aus dem öffentlichen Leben zurück. Deshalb ist auch die Hemmschwelle so groß zur Selbsthilfegruppe zu kommen", sagt Frau Helene.

Sie leitet gemeinsam mit Sr. Agnes Pia die Gruppe,

die sich einmal im Monat im Pfarrheim trifft. Etwa 8-14 Leute kommen zu den abendlichen Treffen. "Sinn der Gruppe ist nicht der Dorfklatsch, sondern über sich selbst und das, was einen bedrückt zu sprechen", sagt Frau L., die schon seit Jahren Trost und Hilfe in der Gruppe gefunden hat. Der Erfahrungsaustausch ist für sie sehr wertvoll, ebenso die Informationen und Tipps, die von den Fachärzten geboten werden. In der Gruppe haben die Familienangehörigen erfahren, dass die Suche nach einem Schuldigen - die oft bei seelischen Erkrankungen angestellt wird - nutzlos ist, dass es vielmehr darauf ankommt, dem Betroffenen Mut zuzusprechen, ihm viel Liebe und Geduld zu schenken und sein Selbstbewusstsein zu stärken. Nur dies kann ihm helfen, aus seiner Krise herauszufinden. "Der Kranke muss selbst gesund werden wollen", sagt Frau M. "und wir müssen stark sein."

Es gibt kein generelles Rezept für den Umgang mit psychisch Kranken. Wir selbst müssen gesund und stark sein und Lebensmut ausstrahlen, damit er von uns lernt, das Positive im Leben zu sehen. Verschwiegenheit und gegenseitiges Vertrauen sind in der Gruppe oberstes Gebot. "Sie ist ein Ort der Begegnung, wo man sein kann, wie man ist, wo man verstanden wird und wo man die Möglichkeit hat zu reden", sagt Frau M. "Es ist ein Geben und Nehmen mit gegenseitiger Wertschätzung." Noch braucht es viel Öffentlichkeitsarbeit, damit die betroffenen Familienangehörige verstehen, wie wertvoll die Selbsthilfegruppe für sie ist. Jeder/e ist hier willkommen und kann jederzeit zur Gruppe kommen.

Kontakt: Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker, Helene, Tel. 0471 950536

Fortbildung zum Thema „Rückfall in der Alkoholrehabilitation“



Für die freiwilligen Gruppenleiter von HANDS fand im Mai eine interne Fortbildung statt. Das Hauptthema war der Umgang mit Rückfällen in den Gruppensitzungen.

Die Referenten Dr. Paolo De`Lutti und Dr. Loris De Benedetti besprachen mit den zahlreichen Teilnehmern die Vorzeichen eines Rückfalls und den Umgang damit. Hauptaugenmerk war das Gespräch und der Austausch von jeweiligen Erfahrungswerten. Dabei wurden verschiedene Symbole und Bilder vorgestellt, die einen Zugang zu dieser schwierigen Situation erleichtern.

Eine weiteres Treffen ist für Oktober geplant.

Die Selbsthilfegruppen der Vereinigung Hands sind für Betroffene oder deren Angehörige gedacht, und finden wöchentlich in Bozen, Brixen, Meran statt, sowie in den Sprengeln von Klobenstein, Sarnthein, Lana, St. Walburg, Seis, Klausen und Sterzing.

Informationen unter der allgemeinen „Grünen Nummer“: 800 720 762

Oder jeweils:

Ambulatorium Bozen: 0471 270924

Beratungsstelle Meran: 0473 221793

Beratungsstelle Brixen: 0472 837112

Gesamtstaatliche Selbsthilfetagung in Turin



"L'auto aiuto nelle politiche di welfare" (Die Selbsthilfe in der Sozialpolitik): So lautete das Motto der 6. nationalen Selbsthilfetagung, die vom 16. bis 18. Mai in Turin stattfand.

An der Tagung nahm auch eine Delegation aus Südtirol teil, in der die zwei Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände vertreten waren. Sie beteiligten sich aktiv an der Führung der bei der Tagung geplanten Arbeitsgruppen.

Auf dem Programm standen Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen, etwa die Zusammenarbeit

zwischen Selbsthilfe und Institutionen, die verschiedenen Formen der Selbsthilfe, die Weiterbildung, die Rolle des Selbsthilfegruppenleiters, Kommunikationsstrategien, Selbsthilfe zwischen Ethik, Laizismus und Konfession. Die Selbsthilfe ist ein Instrument und eine Kraft für den Sozialstaat - sie ist subsidiär, will sich beteiligen und einen Beitrag zum Gemeinschaftswesen leisten. Außerdem versucht die Selbsthilfe, das Bedürfnis nach Beziehungen zu anderen Menschen zu erfüllen und Emotionen und Gefühle zu teilen.

Ziel der Tagung war, ein Dokument zu verfassen, mit dem sich alle Selbsthilferealtäten in Italien identifizieren und das die Merkmale methodisch zusammenfasst, die eine gemeinsame Identität der Selbsthilfe fördern. Das Dokument kann in Zukunft als Basis für eine rechtliche und gesetzliche Anerkennung der Selbsthilfe in Italien verwendet werden.

Info: Koordinierung Selbsthilfe Piemont, Tel. 366 4177026, www.camap.org oder Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it

Verein A.M.A.: Neuer Ausschuss

Während der jährlichen Vollversammlung der Mitglieder des Vereins A.M.A. am 09.05.08 wurde eine neue Präsidentin und ein neuer Ausschuss gewählt, der sich wie folgt zusammensetzt:

Präsidentin: Carla Leverato

Ausschussmitglieder: Anna Bologna, Vanda Farina, Mariateresa Polga e Silvana Zenorini.

Jede der Gewählten ist Ansprechperson einer Selbsthilfegruppe:

Carla Leverato: Angst und Depression (Bozen);

Anna Bologna: Angst, Depression und Panikattacken (Leifers);

Vanda Farina: Trauerarbeit (Bozen);

Mariateresa Polga: Angehörige, die chronisch Kranke pflegen (Bozen);

Silvana Zenorini: Angst, Depression und Panikattacken (Leifers).

Die Absicht, neue Gruppen in Bereichen wo es notwendig und möglich ist, zu gründen, wurde erneut bekräftigt.

Folgende Gruppen sollen gegründet werden:

in Bozen: für Eltern von Jugendlichen mit Problemen

in Leifers: für Jugendliche und ihre Schwierigkeiten

Der Verein wird ehrenamtlich geführt und möchte die Zusammenarbeit mit folgenden Diensten aus- bzw. aufbauen: den Zentren für Psychische Gesundheit (insbesondere das in Bozen Neubuchweg), der Caritas Hospizbewegung, dem Verein Freunde und Angehöriger psychisch Kranker, dem Dachverband der Sozialverbände Südtirols, dem Verein La Strada-Der Weg, (alle in Bozen), dem Verein A.M.A. (Trient) und mit allen anderen Vereinen und Diensten in Südtirol, die bereit sind, den Verein und seine Projekte zu unterstützen, die, wie die W.H.O. (Weltgesundheitsorganisation) sagt, als Ziel das Wohlergehen unserer Gesellschaft haben.

Aus der Ottawa Charta der W.H.O.: Selbsthilfe ist die Gesamtheit aller von Laien unternommener Maßnahmen, um die Gesundheit als psychisches, physisches und soziales Wohlergehen zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen.

Carla Leverato

Für Informationen: Carla Leverato: Tel. 0471 916091, Anna Bologna, Tel. 0471 950816

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt

Zusätzliche Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/487d503.html> oder unter <http://www.social.bz.it/events.php>

Datum	Veranstaltung	Ort
25.08.2008 - 30.08.2008	Corso di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi - metodo Hudolin Segreteria organizzativa: Roberto Cuni, Valerio Zanghellini. Quota: gratuito Info ed Iscrizione: APCAT Trentino - Centro Studi, Trento, tel. 0461391482; E-mail: csdpa@iol.it , http://www.apcattrentino-centrostudi.it/formazione.asp	Val di Ledro
12.09.2008	Selbsthilfetagung: wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen der Selbsthilfegruppen nutzen und fördern Auto aiuto come risorsa: efficacia e necessità Utilità e promozione di competenze, potenzialità e risorse dei gruppi di auto aiuto Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it - info@autoaiuto.bz.it	Bozen-Bolzano Pastoralzentrum centro pastorale



Schönen Sommer

wünschen Ihnen
die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Irene Gibitz und Julia Kaufmann

In den Monaten Juli und August ist die Dienststelle für Selbsthilfegruppen von Mo bis Fr von 8.30 - 12.30 h für den Parteienverkehr geöffnet. Auf Anfrage können auch Termine am Nachmittag vereinbart werden.

Vom 11.08. - 17.08.2007 bleibt die Dienststelle für den Parteienverkehr geschlossen.

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 22.09.08

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/487d904.html> herunter geladen werden.

Nutzen Sie das Infoblatt, um eigene Beiträge zum Thema Selbsthilfe veröffentlichen zu lassen!

Wenn Sie das Infoblatt **kostenlos** erhalten möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an: info@selbsthilfe.bz.it

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: www.selbsthilfe.bz.it

Angaben und Daten werden überprüft, dennoch kann keine Gewähr für deren Richtigkeit gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

Impressum:

Herausgeber:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dachverband der Sozialverbände Südtirols
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it
Web: www.selbsthilfe.bz.it

Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann und Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz

Das Infoblatt wurde mit Unterstützung der Abteilung Sozialwesen der autonomen Provinz Bozen und des Sonderfonds für ehrenamtliche Tätigkeit realisiert.





Infoblatt 3/2008

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Selbsthilfetreffs in Bozen, Brixen, Bruneck und Meran für Selbsthilfegruppen



Auch im Herbst 2008 veranstaltet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wiederum Selbsthilfetreffs in Bozen, Brixen, Bruneck und Meran.

Die Treffs bieten die Gelegenheit, andere Selbsthilfegruppen kennen zu lernen, sich über die Arbeit in der Gruppe auszutauschen, gemeinsame Ideen für die Selbsthilfearbeit vor Ort zu entwickeln und neue Informationen über die "Selbsthilfeszene" in Südtirol zu erhalten.

Wie die Selbsthilfegruppen selbst, leben auch die Treffs von der regen Teilnahme, weshalb wir alle Gruppen einladen, zu den Treffs zu kommen!

Die Teilnahme ist kostenlos. Jeder Teilnehmer spricht in der von ihm bevorzugten Sprache. Es ist keine Simultanübersetzung vorgesehen.

Termine und Infos: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 - ig/jk



Seminar: "Hallo Selbsthilfe" Das Erstgespräch am Telefon als Visitenkarte der Gruppe nach außen



Das Erstgespräch am Telefon ist die Visitenkarte der Selbsthilfegruppe nach außen und der Moment des ersten Kontaktes des Betroffenen mit der Selbsthilfegruppe.

Ziel dieses Seminars ist, auf den Wert und die Wichtigkeit eines gelungenen Erstgesprächs für Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, einzugehen. Gestaltungsmöglichkeiten dieses ersten Kontaktes werden erörtert und erarbeitet.

Das Seminar möchte die vielfältig vorhandenen Kompetenzen der Selbsthilfegruppenleiter/innen weiter ausbauen und stärken.

Termin:

Dienstag, 02.12.2008

Referentin:

Dr. Silvia Moser,
Leiterin der Caritas Telefonseelsorge

Ort:

Sozialsprengel Eggental - Schlern, Kardaun

Infos und Anmeldung (innerhalb 21.11.2008):

Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424,
www.selbsthilfe.bz.it - ig/jk



Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



**Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und
Schädel-Hirn-Trauma Kardaun/Bozen**

Kontakt: Gertrud Calenzani, Tel. 0471 610333 (9-11 Uhr) oder Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it.

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von
chronisch Kranken Bozen**

Kontakt: Verein A.M.A. Bozen, Mariateresa,
Tel. 0471 201062 (in it. Sprache)

**Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem
Zeckenbiss erkrankt sind oder die den
Verdacht haben, daran erkrankt zu sein**

Kontakt: Tel. 346 5251715 (Mo, Mi und Do, 17.30-20 Uhr) oder per E-Mail info.zecken@alice.it (in dt./it Sprache)

Tagung „Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht“

Die Wirkung der Selbsthilfe und die Möglichkeiten, die Selbsthilfe zu stärken, standen im Mittelpunkt der Tagung **„Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht“**, welche die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols am 12.09.08 im Pastoralzentrum in Bozen veranstaltet hat.

Anwesend waren ca. 170 Interessierte, unter ihnen Teilnehmer von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus dem In- und Ausland, Vertreter der Landesregierung und der Landesverwaltung, Betroffene und lokale Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.



Eröffnet wurde die Tagung von Giorgio Ballarin, Vizepräsident des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols und vom Landesrat Richard Theiner. Der Landesrat unterstrich die bedeutende Rolle der Selbsthilfegruppen.



Der **erste Teil** der Tagung wurde der **Wirkung von Selbsthilfegruppen** gewidmet.

Die Schweizer Psychoterapeutin Ruth Herzog-Diem unterstrich, dass gesundheitsrelevante Effekte durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erzielt werden: Belastungen im Umgang mit dem Problem nehmen ab, die soziale Isolation verringert sich durch zunehmende Aktivitäten und der Umgang der Patienten mit Fachleuten wird selbstbewusster.

"Damit Selbsthilfegruppen als Netzwerk funktionieren, brauchen sie strukturelle Unterstützung, insbesondere durch Selbsthilfekontaktstellen", unterstrich Herzog Diem.



Getreu dem Selbsthilfeprinzip kamen auch die "Experten aus Betroffenheit" zu diesem Thema zu Wort: Vertreter/innen der Gruppe "Fallschirm" für Menschen mit Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma und der Gruppen für Alkoholiker und Angehörige von Alkoholikern "Hands" berichteten über ihre Erfahrungen und die Wirkung der Selbsthilfegruppe auf sie.



In der Pause fand das **Forum** statt, in dem Vertreter von Selbsthilfegruppen und -organisationen ihr Informationsmaterial ausstellen und persönlich für Gespräche mit interessierten Tagungsteilnehmern zur Verfügung standen.

Auf 18 Informationsständen präsentierten sich insgesamt 109 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen. Diese Möglichkeit der persönlichen Information wurde von den Teilnehmern rege genutzt. Dadurch konnten sie die Vielfalt und das breite Themenspektrum der Selbsthilfe in Südtirol kennenlernen und hatten außerdem die Möglichkeit, die Selbsthilfe-Realität in Südtirol aus erster Hand kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen.



Der **zweite Teil** der Tagung beschäftigte sich mit dem Thema **"Was Selbsthilfe braucht"**.

Massimo Cecchi, Psychologe im Sanitätsbetrieb Florenz und Mitglied in der regionalen Koordinierung der Selbsthilfegruppen in der Toskana listete die Voraussetzungen auf, die Selbsthilfegruppen brauchen, um gut arbeiten zu können. Organisatorisch notwendig ist z.B. ein kostenloser Raum für die Treffen und die Möglichkeit kostenlos bzw. -günstig zu telefonieren. Wesentlich ist auch die Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen, die Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, Unterstützung der inhaltlichen Arbeit von Gruppen geben können und Weiterbildungen und Kurse zum Thema Selbsthilfe anbieten. Die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich müsse von beiden Seiten kontinuierlich gepflegt und ausgebaut werden.



Primar Roger Pycha moderierte den **runden Tisch**, wo mit lokalen Vertretern der Landesverwaltung, der Selbsthilfegruppen und der Sozial- und Gesundheitsdienste über die Stärkung der Selbsthilfe diskutiert wurde.

Ingeborg Forcher und Carla Leverato als Vertreterinnen von Selbsthilfegruppen, Enrica Dal Negro, Demichiel Erwin und Taibon Michaela als Vertreter der Sozial- und Gesundheitsdienste und Luciana Fiocca als Vertreterin der Landesverwaltung unterstrichen die Notwendigkeit und Wichtigkeit der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten.



Vieles ist in diesem Bereich bereits erreicht, aber es gibt auch noch einiges zu tun. Voraussetzung für die Zusammenarbeit ist, sich gegenseitig kennenzulernen, wertzuschätzen und anzuerkennen. Von Fachleuten wird gewünscht, dass sie die Selbsthilfe als zusätzliche und ergänzendes Hilfsangebot kennenlernen; von den Selbsthilfegruppen wird gewünscht, dass sie aktiv auf die Fachleute zugehen. Dies würde laut Georg Leimstädtner, Geschäftsführer des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols auch dazu beitragen, dass die Breitenwirkung der Selbsthilfegruppentätigkeit verstärkt wird und von der Gesellschaft als zusätzlicher Lösungsansatz bei Problemen bzw. Krankheiten wahrgenommen wird.



Irene Gibitz von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen zog am Ende der Tagung folgenden Schluss: "Vieles von dem, was Selbsthilfegruppen brauchen, gibt es bereits, vieles fehlt noch. Wünschenswert wäre, die Stärkung der Selbsthilfegruppen in unserer Provinz kontinuierlich auszubauen und die Selbsthilfe auf allen möglichen Ebenen zu unterstützen und zu fördern, damit die Gruppen ihre Arbeit bestmöglich verrichten können."

.....
Alle Unterlagen zur Fachtagung finden Sie auf unserer Webseite: www.selbsthilfe.bz.it
Sollten Sie Interesse haben, die demnächst erscheinenden **Tagungsakten** zu erhalten, können Sie sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen melden, Tel. 0471 312424. - mm/ig/jk
.....

"Auf zwei Beinen" - Buch zum Thema Kinderlähmung erschienen



Kinderlähmung ist eine hoch ansteckende, durch Polioviren übertragene Infektionskrankheit, die zu bleibenden Lähmungen und zum Tod führen kann. Durch vorbeugende Impfungen ist sie bei uns selten geworden, Europa wurde 2002 von der WHO als frei von Poliomyelitis erklärt.

Aber nicht nur deshalb hat die rührige Ahrntalerin ihr Leben in einem autobiografischen Buch aufgeschrieben. Sie will auch Mut machen, "lei nit unterkriagn lässtn, a Pakl zi trägt hobl olle!", sagt Hedwig Nöckler. Mit Beharrlichkeit, Gottvertrauen und Optimismus meistert sie ihr Leben und steht "auf zwei Beinen". Und mehr noch: Sie hilft anderen, wo es geht, ist in vielen Vereinen und einer eigenen Selbsthilfegruppe zum Thema Kinderlähmung aktiv.

Hedwig Nöckler, aufgewachsen auf einem Bergbauernhof in Ahornach im Tauferer Ahrntal, erkrankte mit vier Monaten an Kinderlähmung: Eine Gehbehinderung blieb zurück. Ihr ist es wichtig, dass die Leute in punkto Kinderlähmung wachsam bleiben: "Gerade wir selbst Betroffenen müssen aufrütteln. An uns sieht man die Schäden, die diese Krankheit anrichtet."

Das Buch "Auf zwei Beinen" (Athesia Spectrum 2008) ist Ende August erschienen. Hedwig Nöckler stellt es erstmals am 5. Oktober um 16 Uhr im Vereinshaus Ahornach vor. - al

Infos zur Selbsthilfegruppe Kinderlähmung:
Hedwig, Tel. 0474/55062,
e-mail: hnoeckler@alice.it

Alkohol: Zeugnis einer freiwilligen Gruppenleiterin

Mein Name ist Maria, ich bin 48 Jahre, Alkoholikerin und seit 5 Jahren trocken.

In meinem Bekannten- und Freundeskreis wurde immer schon Alkohol konsumiert, es gab immer was zu feiern und ich trank da immer fleißig mit. Das ging lange Zeit gut, bis ich dann merkte, ohne Alkohol nicht mehr leben zu können. Gleichzeitig machte ich mir Illusionen, dass ich es ja jeder Zeit wieder lassen kann. Nach etlichen, gescheiterten Versuchen es alleine zu schaffen, körperlich und nervlich am Ende, beschloss ich dann vor 5 Jahren eine Entgiftung im Krankenhaus und eine anschließende 8-wöchige Therapie zu machen. Mir wurde klar, dass ich auch NACH meiner Therapie etwas tun musste, um weiterhin trocken zu bleiben – und beschloss, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Bereits einen Tag nach meiner Entlassung ging ich zu HANDS in die Selbsthilfegruppe, in der ich mich schnell sehr wohl und gut „aufgehoben“ fühlte. Keiner in der Gruppe verurteilte oder verachtete mich, im Gegenteil, sie machten mir Mut, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen, sie akzeptierten und respektierten mich so wie ich war und gaben mir das Gefühl der Zugehörigkeit. Mir "imponierte" zu sehen, dass Gruppenteilnehmer 8, 10, 15 oder mehr Jahre trocken geblieben waren.

Ein Jahr nach meinem ersten Besuch bei Hands, fasste ich den Entschluss mich durch Kurse weiterzubilden und als Gruppenleiterin ehrenamtlich zu arbeiten, um anderen zu helfen, so wie mir geholfen wurde.

Und Maria leitet in der Tat seit Mai 2005 eine der zwei deutschsprachigen Selbsthilfegruppen in der Beratungsstelle HANDS von Meran. Inzwischen ist sie routiniert, weiß auch mit schwierigeren Fällen umzugehen, und begleitet ihre Gruppenmitglieder wöchentlich durch "dick und dünn". Sie erinnert sich an die Aufregung und Selbstzweifel des ersten Males zurück – "wie werden die anderen reagieren wenn jetzt ICH auf dem Gruppenleiter-Stuhl sitze?" – und weiß mit Tränen in den Augen zu erzählen, dass die Gruppe mit einem kollektiven Klatschen endete!

Sei es als Betroffene, als auch als Gruppenleiterin ist sie von der Wichtigkeit einer Gruppe für die Genesung vom Alkoholismus überzeugt: "sonst vergisst man und das nicht mehr akute Problem versinkt im Sand und endet mit Rückfällen".

Für Maria gehört die Gruppe heute zu ihrem Leben - genauso wie ihr früheres Trinken Teil ihres Lebens ist. Und weil sie nach dem Motto: "Jede Zeit ohne Alkohol, ist gewonnene Zeit" lebt, ist sie verwirklicht, wenn sie anderen dabei helfen kann, denselben optimistischen Lebensgeist zu entwickeln. Sie leidet mit, wenn es jemandem aus der Gruppe schlecht geht, und sie freut sich mit, wenn es wieder "aufwärts" geht. In einer Selbsthilfegruppe erfährt man vor allem Respekt – keiner ist besser bzw. schlechter – und jeder lernt von jedem ein Stückchen dazu!

Infos zu den Hands - Selbsthilfegruppen:
Raum Bozen: 0471 270924
Raum Meran: 0473 221793
Raum Brixen: 0472 837112

Selbsthilfegruppen für Frauen die Gewalt erleiden oder erlitten haben
Die Einrichtungen „Geschützte Wohnungen“ von Bozen und Bruneck haben die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind, initiiert.

In **Bruneck** existiert seit einem Jahr eine **Selbsthilfegruppe für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind**.

Nach der Sommerpause finden die Treffen jetzt wieder fortlaufend alle 14 Tage in den Beratungsräumen von „Frauen helfen Frauen Bruneck“ P.v.Sternbachstr. 6 in Bruneck, in deutscher Sprache statt.

Selbsthilfegruppen haben eine wichtige Funktion im Unterstützen von Betroffenen. Gerade Frauen welche Gewalt erleiden, fühlen sich oft isoliert oder auch als Einzelschicksal. Die Gewissheit, dass andere Frauen die selben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben und vielleicht schon Schritte zur Veränderung unternommen haben, kann zur Bearbeitung der eigenen Probleme und im Finden des eigenen Weges eine große Hilfe sein.

Interessierte können sich an die Einrichtung "Geschützte Wohnungen" Bruneck Tel. **800-310303** oder **direkt an die Gruppenleiterin 348 6290564** wenden. Diskretion und Anonymität werden garantiert. Bruneck, 12.09.2008

Die Bozner Selbsthilfegruppe für Frauen in Gewaltsituationen sucht Interessierte

Auch in Südtirol erfahren viele Frauen in einer Partnerschaft oder in der Familie Gewalt oder sind davon bedroht. Es handelt sich um physische, sexuelle, psychische oder wirtschaftliche Gewalt. Oft fühlen sich Frauen isoliert und allein gelassen. 2006 hat der Verein "Haus der geschützten Wohnungen" des Familienverbandes in Bozen die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen initiiert, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind. "Die Gewissheit, dass andere Frauen dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht und schon Schritte zur Veränderung unternommen haben, kann zur Bewältigung der eigenen Probleme eine enorme Stütze sein", sagt die Haus-Leiterin Silvia Natzler. "Wir suchen wieder Interessierte, die an der Selbsthilfegruppe teilnehmen wollen".

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Es werden auch Ehrenamtliche gesucht: fürs Babysitting während der Treffen. **Kontakt und Info: Tel. 0471 970350, hdgw@brennercom.net - mm**

Ferienhof Masatsch

Der Ferienhof Masatsch ist Südtirols erstes Ferien- und Bildungshotel für Menschen mit Beeinträchtigung. Etwas oberhalb von Kaltern gelegen, verfügt die neu eröffnete Einrichtung über 23 Zimmer, von denen der Großteil auch für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen zugänglich ist.



Mit diesem Projekt will die Lebenshilfe Südtirol einen Maßstab für Barrierefreiheit für Menschen mit Beeinträchtigung schaffen. Zimmer, Bäder und alle anderen Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht, ein Farbleitsystem erleichtert es den Gästen, ihr Ziel mühelos zu erreichen, Bodenmarkierungen und Braille-Schrift an Zimmern und Geländern führen blinde Menschen durch das Hotel.



Auch für Kongresse, Seminare, Tagungen und Veranstaltungen ist das Haus vorbereitet: Es stehen 5 technisch voll ausgestattete Seminarräume in verschiedenen Größen für die Tagungsgäste bereit. Außerdem gibt es einen Computerraum, eine Lehrküche mit 5 Kochstellen, eine Kapelle sowie eine gemütliche Stube.

Bilder und weitere Informationen auf der Internetseite unter www.masatsch.it

Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma

Ein Schlaganfall oder ein Schädel-Hirn Trauma ist für Betroffene, aber auch für Angehörige ein einschneidendes Ereignis in einem bis dahin meist gesundheitlich beschwerdefreiem Leben.

Für die Patienten ist es entscheidend, eine optimale medizinische Versorgung zu erhalten, um bestmögliche Rehabilitationserfolge zu erzielen. Nur wenige Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma Patienten können nach einer umfassenden Therapie wieder am Berufsleben teilnehmen, die Mehrheit hat jedoch lebenslange körperliche und geistige Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Gemeinsam die Last solch einer schwierigen Lebenssituation zu tragen, sich gegenseitig zu stützen und zu stärken, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, politisch aktiv zu werden und praktische Hilfe zu geben, ist von

entscheidender Bedeutung für Angehörige und Betroffene.

Zur Erreichung dieser Ziele startet im Herbst 2008 eine Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma für den Raum Bozen

Im September fand bereits ein erstes Treffen statt. Das nächste Treffen findet am 29.10.08 in Kardaun bei Bozen, im Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental Schlern statt. Alle Angehörigen und Betroffenen sind dazu herzlich eingeladen.

Informationen und Anmeldung zum Treffen bei Gertrud Calenzani, Tel. 0471 610333 (9-11 Uhr) oder in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Bozen, Dr. Streiter Gasse 4, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it. - ig/jk

Verein A.M.A.: Sommertreffen am Ritten

Das diesjährige Treffen der Selbsthilfegruppen des Vereins A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto) am Ritten stand anfangs nicht unter einem guten Stern: Es gab Schwierigkeiten, einen Termin zu finden, der für die meisten passte (einige waren in Urlaub, andere gesundheitlich nicht auf der Höhe und wieder andere hatten andere Verpflichtungen) und das Wetter war auch nicht besonders gut.



Nach mehreren Telefonaten starteten am Samstag, 26. Juli schließlich 5 Personen von Leifers aus - ungeachtet des drohenden Regenwetters, das dann auch eintrat.

Beim Ankommen auf dem Ritten passierte dann auch noch, dass die Rampe des Autos, die notwendig war, um eine Person im Rollstuhl aussteigen zu lassen, kaputt zu sein schien, ein Problem, das sich dann aber mit gutem Willen und Intelligenz lösen ließ.

In der Zwischenzeit hörte der Regen auf und so konnte sich die kleine Gruppe von 8 Personen (3 waren bereits am Ritten) auf der Wiese unter einem blühenden Lindenbaum niederlassen, umgeben von summenden Bienen und gackernden Hühnern.

Von diesem Moment an klappte alles bestens: ein tolles Treffen, lebendig, herzlich, authentisch und nützlich.

Unter der Leitung von Prof. Carla Leverato haben wir den unangenehmen Beginn des Treffens aufgearbeitet und uns von den angesammelten Spannungen befreit: für einige von uns war dies wirklich notwendig! Nach einer kurzen Entspannung haben wir an unseren "Namen" gearbeitet: wer bin ich, wie heiße ich, wie nennen mich die anderen, haben ich einen anderen Namen oder einen Spitznamen...

Jeder von uns hat eigene Erfahrungen wiederentdeckt, die zum Teil bereits lange zurückliegen, mehr oder weniger erfreulich sind und sie gemeinsam ausgetauscht.

Diese Methode, also das Aussprechen eigener Erfahrungen in der Gruppe, bewirkt Effekte sei es bei dem, der spricht, als auch bei dem, der zuhört. Voraussetzung dafür ist, dass dies innerhalb eines Klimas des Vertrauens und des gegenseitigen Respekts geschieht, wie es bei uns der Fall war. Bei einer gemütlichen Marende haben wir dann alle gemeinsam den Nachmittag ausklingen lassen.

Erst nach Ende des Treffens begann es wieder zu regnen: so hat uns auch das Wetter seine Gunst erwiesen und uns Eifrigkeit belohnt.

Anna Bologna, Tel. 0471 950816

Selbsthilfegruppe - wozu?

Mehrere Gruppenleiter des Verbandes Angehöriger und Freunde psychisch Kranker äußerten innerhalb des diesjährigen Zusammentreffens mit der Verbandsleitung am 6. September 2008 den Wunsch, die Grundgedanken einer Selbsthilfegruppe zu erläutern.

Wozu sind Selbsthilfegruppen gut?

In der Psychiatrie wird vorwiegend von den Leiden der Betroffenen gesprochen und dies auch zu Recht. Aber man vergisst leicht die Auswirkungen der Krankheit auf die gesamte Familie und die Stigmatisierung, die wie ein zweites Leiden ist.

Meistens ist es schwer, die Erkrankung eines Familienmitgliedes wahrhaben zu können, geschweige anzunehmen. Durch den Wunsch, dass alles wieder so werden möge wie vorher, nehmen Angehörige manchmal maßlose Verantwortung auf sich und verstärken dadurch aber auch die Hilflosigkeit des Erkrankten. Ein Teufelskreis, in dem die eigenen Grenzen und die Fähigkeiten des Erkrankten nicht mehr wahrgenommen werden und der zu vielen fehlschlagenden Hilfsversuchen und nicht selten zu Erschöpfung, Ohnmacht und Resignation führt.

Zur Bewältigung dieser Schwierigkeiten helfen Selbsthilfegruppen. Sie dienen im Wesentlichen:

- dem Austausch von Erfahrungen, Unsicherheiten mit anderen Angehörigen, die die gleichen Probleme haben wie man selbst. Es hilft schon die sehr positive Erkenntnis, dass man hilft von den anderen ohne lange Erklärungen verstanden wird.
- der persönlichen Entwicklung: im Austausch kann man nicht nur am Beispiel der anderen lernen, sondern auch die eigenen Probleme aus anderen Perspektiven diskutieren. Dabei öffnen sich neue Möglichkeiten für den Umgang mit der persönlichen Situation.
- der Informationseinholung: professionelle Unterstützung kann kostengünstiger und gezielter genutzt werden. Informierte Angehörige sind kompetente Partner im Genesungsprozess des Erkrankten.
- der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation;
- der praktischen Lebenshilfe;
- dem vorübergehenden oder längerfristigen sozialen Rückhalt;
- der Ergänzung zu professionellen Angeboten;
- dem Austritt aus der persönlichen Isolation: es ist sehr hilfreich, wenn man gemeinsam, im Sinne der Interessensvertretung, auftreten kann, um Veränderungen zu erreichen.
- der Förderung des Heilungsprozesses.

Margot Gojer, Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, Tel. 0471 260303

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 12.12.2008

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/487d904.html> herunter geladen werden.

Nutzen Sie das Infoblatt, um eigene Beiträge zum Thema Selbsthilfe veröffentlichen zu lassen!

Wenn Sie das Infoblatt **kostenlos** erhalten möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an: info@selbsthilfe.bz.it

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: www.selbsthilfe.bz.it

Angaben und Daten werden überprüft, dennoch kann keine Gewähr für deren Richtigkeit gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

Impressum:

Herausgeber:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dachverband der Sozialverbände Südtirols

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4

Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682

E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it

Web: www.selbsthilfe.bz.it

Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann und Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz

Das Infoblatt wurde mit Unterstützung der Abteilung Sozialwesen der autonomen Provinz Bozen und des Sonderfonds für ehrenamtliche Tätigkeit realisiert.



Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt
Zusätzliche Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/487d503.html> oder unter <http://www.social.bz.it/events.php>

Datum	Veranstaltung	Ort
10.10.2008 - 11.10.2008	Auto mutuo aiuto ed empowerment della famiglia con disabilità Quota: 125 € / 150 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, www.automutuoaaiuto.it	Trento
10.10.2008 15.00 - 17.30 h	Kreativer Umgang mit Trauer bei Behinderung, Krankheit und Tod. Wie gehe ich mit Gefühlen wie Trauer, Wut, Protest, Vorwürfe, Anklage, Zorn, Schuldgefühle, Neid, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Überforderung und Liebe um. Referentin: Monica Lonoce Kostenbeitrag: 5,00 € Veranstalter: Arbeitskreis Eltern Behinderter, Tel. 0471 289100, www.a-eb.net	Brixen, Cusanus Akademie
11.10.2008 - 12.10.2008	Gesamttiroler Freundschaftstreffen der Anonymen Alkoholiker Zeit: 11.10.2008, 14.00 Uhr bis 12.10.2008, 13.00 Uhr Info: Reinhard, Tel. 339 7479877 oder Martin, Tel. 340 3650277, free16397@dnet.it	Ritten, Haus der Familie
11.10.2008 09.00 - 13.00h	Schlaganfall, was nun? Was gibt es – Was fehlt in Südtirol. Programmablauf und Diskussionsleitung: Gertrud Calenzani Tel. 0471 610333 oder info@a-eb.net	Bozen, Kolpinghaus
13.10., 20.10., 27.10. e 10.11.2008, ore 20.30	Percorso formativo per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto Serate di formazione alla persona Quota: 40 € / 100 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, www.automutuoaaiuto.it	Trento
18.10.2008 - 19.10.2008	Seele, Geist, Körper, Medizin: Weiterbildung für Leiter/innen und Interessierte von Selbsthilfegruppen Info und Anmeldung: Caritas, Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas Meran, Dr. Karin Tolpeit, Tel. 0473 231115, karin.tolpeit@caritas.bz.it	Bildungshaus Schloss Goldrain
22.10.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bruneck Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Brunico Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bruneck Brunico
30.10.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Meran Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Merano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Meran Merano
05.11.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bozen/Karadaun Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bolzano/Cardano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bozen/Karadaun Bolzano/Cardano
19.11.2008 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Brixen Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bressanone Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Brixen Bressanone
21.11.2008 - 22.11.2008	Percorso formativo per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto Corso di due giornate Quota: 40 € / 100 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, www.automutuoaaiuto.it	Trento
02.12.2008 	Seminar: "Hallo Selbsthilfe" - Das Erstgespräch am Telefon als Visitenkarte der Selbsthilfegruppe nach außen Kosten: 15,00 € Info + Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it	Bozen/Karadaun