



Infoblatt 1/2009

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Der Frühling ist da!



Mut für neue Wege

Und in mir weht ein neuer Wind,
der das Feuer neu entfacht
und Mut für neue Wege macht.

(Katja Uhlich, Autorin des Buches "Dichter am Leben")

Der Frühling ist da!

Die mit dieser schönen Jahreszeit verbundenen Stimmungen und Wünsche nach Neuem, Aufblühendem und Frischem sollen auch das erste Informationsblatt des Jahres 2009 einleiten. Die Neuigkeiten betreffen das Personal der Dienststelle für Selbsthilfegruppen und das Fort- und Weiterbildungsprogramm für das kommende Jahr.

Die Mitarbeiterin Julia Kaufmann ist seit Oktober 2008 in Mutterschaftsurlaub. Am 12.12.2008 ist ihre Tochter Sophie auf die Welt gekommen.

Die Psychologin Stefania Ledonne wird Julia Kaufmann für die Zeit des Mutterschaftsurlaubes vertreten. Stefania Ledonne ist Psychologin und hat Arbeitserfahrung in den Bereichen Abhängigkeitserkrankungen und Frauen in Gewaltsituationen.



Wir wünschen der kleinen Familie und der neuen Kollegin in ihren neuen "Arbeitsbereichen" viel Glück. Familie und Selbsthilfe sind Tätigkeitsfelder die sicher viel Entfaltungsmöglichkeiten, Kreativität und Eigeninitiative ermöglichen. – ig/sl



Selbsthilfetreffs in Bozen, Brixen und Bruneck für Selbsthilfegruppen



Auch in diesem Frühjahr finden wieder Selbsthilfetreffs statt. Sie greifen folgende Themen auf: Wie bringe ich Neues, frischen Wind in die Selbsthilfegruppe? Welche Methoden und Impulse können mir dabei behilflich sein?

Außerdem besteht die Möglichkeit, andere Selbsthilfegruppen kennen zu lernen und Informationen und Erfahrungen in der Gruppenarbeit auszutauschen, gemeinsame Ideen für die Selbsthilfearbeit vor Ort zu entwickeln und die neuen Informationen über die "Selbsthilfeszene" in Südtirol zu erhalten.

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

Zeit und Ort:

Brixen: 06.05.09, 18.00 – 20.00 Uhr

Bozen/Meran: 22.05.09, 18.00 – 20.00 Uhr

Bruneck: 26.05.09, 18.00 – 20.00 Uhr

Eine Anmeldung zu den Treffen ist erwünscht!

Infos und Anmeldung: Tel.0471 312424

**"Mut zum Tun":
Seminar zum Aufbau und zur Gründung
von Selbsthilfegruppen**

Ziel:

Das Seminar soll eine praktische Anleitung zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen geben und die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer in Bezug auf die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen stärken und erweitern.

Inhalt:

Es werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (wie z.B. die Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit (z.B. Gruppenregeln) und die Rolle des Gruppenbegleiters eingegangen. Geplant sind Kurzreferate, Fallbeispiele, Kleingruppenarbeit und praktische Übungen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle interessierten Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen bzw. aufbauen möchten.

Zeit:

Herbst 2009, insgesamt 2 Tage, jeweils von 09.00 bis 12.30 Uhr und von 14.00 bis 17.30 Uhr.

Ort:

Sozialsprengel Eggental - Schlern,
Steineggerstr. 3, Kardaun

Seminarbeitrag: 20,00 €

Seminarleitung:

Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann,
Mitarbeiterinnen der Dienststelle für
Selbsthilfegruppen

Sprache: deutsch

Anmeldung:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Tel. 0471 312424 – info@selbsthilfe.bz.it



**Vorankündigung:
Seminar: "Wohlfühl-Tag für
Selbsthilfgruppenleiter:
Entlasten - Entspannen -
Auftanken!"**

Ziel und Inhalte/Schwerpunkte:

Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen engagieren sich in hohem Maße ehrenamtlich in und für ihre Gruppe: die Organisation der Gruppentreffen und die Beratung Betroffener sind nur zwei Beispiele aus der Fülle der regelmäßigen Anforderungen und Belastungen.

Wir wollen dieses Engagement mit einem Wohlfühltag unterstützen und anerkennen:

Im ersten Teil des Seminartages besteht die Möglichkeit, belastende Situationen aus dem Selbsthilfgruppen-Alltag zu benennen und mit Hilfe der Kreativität der ganzen Gruppe zu neuen Betrachtungsweisen und Lösungsansätzen zu kommen.

Der zweite Teil des Seminartages steht ganz im Zeichen der Entspannung. Hier lernen Sie Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen kennen, die einfach umsetzbar sind und das Gruppenleben sehr bereichern können.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen

Zeit und Ort:

Samstag, 28.11.09, von 10.00 bis 16.00 Uhr im
Bildungshaus St. Georg in Sarns bei Brixen

Seminarbeitrag: 20,00 €

Seminarleitung:

Mirjam Unverdorben: Dipl. Soz. Päd.,
Entspannungspädagogin; im Selbsthilfezentrum
München tätig, davor 6 Jahre im Selbsthilfebüro
Würzburg.

Schwerpunkte: Selbsthilfgruppenbetreuung,
Gesundheitsselfhilfe.

Kristina Jakob: Dipl. Soz. Päd. Seit 2008 im
Selbsthilfezentrum München tätig.

Schwerpunkte: Selbsthilfgruppenbetreuung,
Selbsthilfeberatung.

Sprache: deutsch

Anmeldung (innerhalb 28.10.2009):

Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel 0471 312424
Achtung! Teilnehmerzahl ist begrenzt.



IX Nationale Tagung zum Thema Trauer und Selbsthilfe "Un aiuto a dire addio..."



Die Selbsthilfegruppe AMA "Uniti dalla speranza" von Bozen hat mit 16 Mitgliedern an der IX nationalen Tagung zum Thema Trauer und Selbsthilfe Tagung teilgenommen.

Zielgruppe der Tagung waren Menschen die unter einem Verlust eines ihnen nahen Menschen leiden, Teilnehmer von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus dem sozio - sanitären Bereich und alle am Thema Selbsthilfe und Trauer interessierten Personen. Die Tagung wollte über die Themen im Bereich Trauer informieren und in diesem Bereich tätige Selbsthilfegruppen und Initiativen bekannt machen. Auch bot sich für Selbsthilfegruppen und Fachleute die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches.

Die Veranstaltung war für die Teilnehmer eine Bereicherung an Informationen und Erfahrungen. Die große Bedeutung des Zusammenseins von Personen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe wurde hervorgehoben. Sehr berührend und geschätzt wurden vor allem die Video-Beiträge der Gruppen aus Siracusa, Treviso und Kosovo.

Die Tagung hat auch ein erstes Mal der Trauer von Eltern rund um die Geburt verstorbener Säuglinge einen besonderen Raum gewidmet. Ebenso Raum bekam das Thema der Trauer von jungen Menschen und Kindern, die Geschwister durch ein tragisches Unglück verloren haben.

Besonders beeindruckend war die Information über die zunehmenden Suizide Jugendlicher und sehr interessant war die Vorstellung des Projektes zur Suizidprävention in der Provinz Trient.

Sehr geschätzt wurde auch die Vorstellung der Broschüre "In der Trauer leben" (welche schnell vergriffen war) und die Darstellung ihrer Entstehungsgeschichte über die Zusammenarbeit von verschiedenen Initiativen in der Provinz Bozen. Vertreten waren sie durch Renate Torggler (Krankenhausseelsorge im Krankenhaus Bozen), Renato Decarli (Koordinator der Hospizbewegung Bozen) und Wanda Farina (Leiterin der Gruppe "Uniti dalla speranza" von Bozen).

Besonders geschätzt wurde das von Barbara Monti vorgestellte "Laboratorio del cuore: fare la pace con il dolore", eine theoretisch dargestellte und praktisch durchgeführte Meditationsübung. Diese Übung hat die Herzen der Teilnehmer sehr berührt- von der Kälte der Verlust Erfahrung bis zum Aufblühen des Lebens.

Persönlich ansprechend waren auch alle Workshops. Die Zusammenfassungen der Workshops gaben einen guten Überblick über die Inhalte und die vertretene Vielfalt.

Stark vertreten waren auch die Fachleute aus dem sozio-sanitären Bereich. Dies trug dazu bei, dass die Emotionen nicht zuviel Raum einnahmen und die Fachleute die Möglichkeit hatten, die Bedeutung und den Wert der Selbsthilfegruppen direkt zu erfahren. Für die Gruppen hat das Vertrauen der Fachleute eine besonders große Bedeutung.

Abschließend soll allen Mitwirkenden, Irene und Stefania von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols und der Equipe des Vereins A.M.A. Trient ein Dank ausgesprochen werden. Sie haben sich mit viel Einsatz und Entgegenkommen der Realisierung der Tagung gewidmet.

Wanda Farina
Selbsthilfegruppe A.M.A. Bozen "Uniti dalla speranza" Tel. 0471/288031

BESICHTIGUNG DER ABTEI IN MAGUZZANO AM 03.05.2009

Die Selbsthilfegruppe für Trauer "Uniti dalla speranza" des Vereins A.M.A. organisiert für den 3. Mai 2009 eine Busfahrt zur Abtei von Maguzzano am Gardasee. An diesem Tag der Freundschaft und des Gebets werden die den lieben Verstorbenen gewidmeten Olivenbäume besucht, wobei der Initiative des Klosters "Auch ein Baum unter meinen Freunden" Folge geleistet wird.

Informationen und Vormerkung:
Wanda, Tel. 0471 288031 oder
Margherita, Tel. 0471 284952

Tagungsakten: "Wie Selbsthilfe wirkt – was Selbsthilfe braucht"



Die Akten der von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen veranstalteten Tagung "Wie Selbsthilfe wirkt – was Selbsthilfe braucht" werden demnächst veröffentlicht.

Sie können direkt von der Website www.selbsthilfe.bz.it herunter geladen oder per Post zugesandt werden.

Information/Versand:
Tel. 0471 312424



Die Selbsthilfegruppe Chorea Huntington für Angehörige und Betroffene berichtet



Vor etwas mehr als einem Jahr, am 27.02.2008, haben wir uns zu einem ersten Infoabend in St. Lorenzen zusammengefunden. Wir, das waren Interessierte, von der Krankheit Chorea Huntington Betroffene und Angehörige von Betroffenen.

Organisiert wurde der Informationsabend zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe auf Initiative von Manuela Hofer aus Stefansdorf in Zusammenarbeit mit Irene Gibitz von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen. Bei diesem Treffen haben wir uns gegenseitig kennen gelernt und die Ziele, Arbeitsweise und Regeln einer Selbsthilfegruppe besprochen.

In der Folge wurde die Gruppe gegründet und als solche kamen wir am 23.04.2008 im Sozialzentrum Trayah zusammen. Dort fanden und finden wir ideale Räumlichkeiten vor, um unsere weiteren Treffen abzuhalten. Die Gruppe trifft sich an jedem letzten Mittwoch des Monats.

In angenehmer, lockerer Atmosphäre werden Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit ausgetauscht. Die Teilnehmer/innen haben ein offenes Ohr füreinander und spenden sich dadurch gegenseitige Hilfe und Mut. Abwechselnd sorgen die Gruppenmitglieder bei jedem Treffen mit einem kleinen Imbiss für leibliches Wohl. Die Mitglieder kommen vorwiegend aus dem Pustertal, aber auch andere Täler Südtirols sind vertreten.

Einen Höhepunkt in der kurzen Zeit des Bestehens unserer Selbsthilfegruppe stellte die Benefizveranstaltung "Wirklichkeit verändern" dar, welche zu unseren Gunsten am 27.09.2008 in Pfalzen stattfand und von mehreren Vereinen aus Pfalzen mitgetragen wurde. Wir durften uns über eine großzügige Spende freuen. Bei dieser Gelegenheit wurde unsere Selbsthilfegruppe auch einem breiten Publikum vorgestellt.

Erfreut sind wir auch darüber, dass im Oktober 2008 ein Faltprospekt erschienen ist, in welchem unsere Gruppe vorgestellt wird.

Mit einem gemeinsamen Pizzaessen in fröhlicher Stimmung schlossen wir das erste Jahr des Bestehens unserer Selbsthilfegruppe ab.

Walter Mayr

Kontakt: Manuela Hofer, Tel 348 5200760
E-Mail: manuhofer@akfree.it oder
Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Tel. 0471/312424



Die Huntington-Krankheit (früher als Veitstanz bezeichnet) ist eine seltene erbliche Krankheit des zentralen Nervensystems, bei der es zum einen zu Bewegungsstörungen und zum anderen zu Wesensveränderungen bis hin zur Demenz kommt. Die Krankheit bricht meist zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr aus. In seltenen Fällen kann sie auch in der frühen Kindheit oder im höheren Alter auftreten. Meist stehen am Anfang der Erkrankung fortschreitende psychische Auffälligkeiten im Vordergrund: Die Patienten sind depressiv oder vermehrt reizbar und aggressiv oder enthemmt; andere bemerken einen Verlust an Spontaneität oder eine zunehmende Ängstlichkeit. Später kommt es häufig zu einem unaufhaltsamen Verlust geistiger Fähigkeiten bis hin zur Demenz.



Sprechzeiten der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Auf Anfrage hin bietet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen auch in Meran, Brixen und Bruneck den einzelnen Selbsthilfegruppen, den Gruppenleitern und auch den an einem Gruppenaufbau interessierten Personen die Möglichkeit der Beratung vor Ort.

Mögliche Inhalte der Beratungen können sein: Gründungssituationen von Selbsthilfegruppen, organisatorische und inhaltliche Unterstützung schon tätiger Gruppen (Vermittlung von Räumlichkeiten für die Treffen, Gestaltung von Faltblättern, Erarbeitung von Informationsmaterial, Beratung und Begleitung bei Gruppenaktivitäten und bei belastenden Situationen im Selbsthilfegruppen-Alltag usw).

Selbsthilfegruppen, welche diese Form der Unterstützung beanspruchen möchten können bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen einen Termin für das Gespräch vor Ort vereinbaren.

Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Tel. 0471 312424

info@selbsthilfe.bz.it, www.selbsthilfe.bz.it

Öffnungszeiten: Mo–Fr von 8.30 bis 12.30 Uhr und
14.30 bis 17.00 Uhr

Gemeinsamer Ausflug der Selbsthilfegruppe Bruneck und Brixen für Personen mit Schlaganfall oder Schädelhirntrauma

"Niemand vermag besser zu trösten,
als wer gleiches erfahren hat".

Chronisch kranke oder durch einen Unfall körperlich stark beeinträchtigte Menschen ziehen sich oft sehr stark aus ihrem sozialen Leben zurück. Die gemeinsame Freizeitgestaltung spielt deshalb für die Selbsthilfegruppen für Schlaganfall oder Schädelhirntrauma eine große Rolle.

Gemeinsame Ausflüge holen Betroffene aus ihrer Isolation, hierbei finden die Teilnehmer vielfältige Gelegenheiten sich mit gleichermaßen Betroffenen über alltägliche Hindernisse und Bewältigungsmöglichkeiten auszutauschen.



Am 8. Juli 2008 lud die Selbsthilfegruppe für Personen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma Pustertal ihre Teilnehmer und die Selbsthilfegruppe Fallschirm - für Personen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma Brixen zu einem Ausflug an den Toblacher See.

21 Personen haben an einem etwas verregneten Sommertag am Ausflug teilgenommen. Ein Förster hat in anschaulicher Art und Weise die Bergwelt rund um den See erklärt. Gut gegessen und getrunken wurde in der "Seeschupfe". Die Förster und die Gemeinde Toblach haben wesentlich dazu beigetragen, dass der Ausflug ins Naturschutzgebiet stattfinden konnte und so gut „gelingen“ ist. Die Selbsthilfegruppen trifft sich regelmäßig einmal im Monat

Informationen und Kontakt zur Selbsthilfegruppe für
Personen mit Schlaganfall oder Schädelhirntrauma
Pustertal: :
Hartmann Mutschlecher
Tel.0474 552299 oder 340 9743554

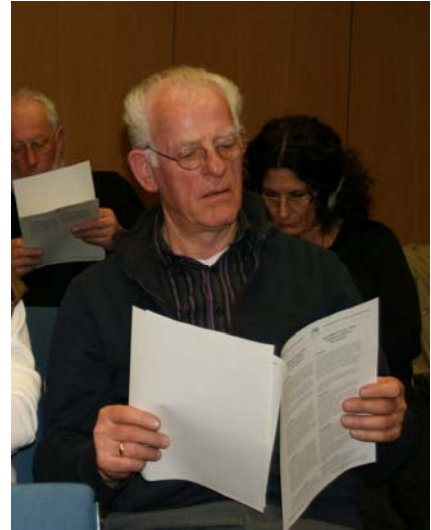
Dr. Josef Sulzenbacher
Schriftführer der Selbsthilfegruppe für Personen mit
Schlaganfall oder Schädelhirntrauma Pustertal

Ein Lehrer des Zuhörens

Wilhelm Falk hat im Dachverband der Sozialverbände und im Bereich der Selbsthilfe viele Spuren hinterlassen, nicht nur als Präsident der Mitgliedsorganisation Lichtung - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit, sondern vor allem auch als Mensch.

Er hat oft die Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von psychisch Kranken bei Veranstaltungen vertreten und war immer dazu bereit, seine Erfahrungen an Betroffene und deren Angehörige weiterzugeben, oder auch in der Öffentlichkeit darüber zu erzählen so z.B. an Schulen. Zudem war er innerhalb des Dachverbandes zur Förderung und Anerkennung des sozialen Ehrenamtes aktiv. Die Weiterbildung der Freiwilligen in sozialen Organisationen war ihm ein besonderes Anliegen.

Sein Einsatz und seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit waren bemerkenswert. Der Dachverband der Sozialverbände und die Selbsthilfegruppen werden sich an Wilhelm Falk als einen Lehrer des Zuhörens erinnern.



Die Südtiroler Soziallandschaft, der Dachverband und auch der Selbsthilfebereich werden sich mit viel Anerkennung an Willi Falk als einen herzlichen, einsatzfreudigen und tatkräftigen Menschen erinnern.
mm/ig/sl



Vollversammlung des Vereins AMA Auto Mutuo Aiuto Bozen



In der heutigen Gesellschaft sind wir alle sehr beschäftigt und stehen aufgrund unserer verschiedenen Aufgaben so unter Druck, dass wir das "sich um einen Verwandten, Freund oder Nachbarn kümmern zu müssen" als eine unzumutbare Last empfinden. Ich sage ausdrücklich sich um eine Person kümmern und nicht sich eine Person aufbürden.

Wir vom Verein A.M.A. machen genau dies: wir treffen uns einmal oder zweimal im Monat in Selbsthilfegruppen mit Menschen, die mit uns ihr Schicksal teilen möchten, wir helfen uns gegenseitig unsere Lasten zu tragen und auszuhalten.

Wir sind ein kleiner Verein. Die Ausschussmitglieder sind alle als Selbsthilfgruppenbegleiter tätig, in Bozen und in Leifers.

Zurzeit sind drei Selbsthilferuppen aktiv: zwei Gruppen für Angststörungen, Depression und Panikattacken und eine Trauergruppe. Eine Selbsthilfegruppe für Pflegenden Angehörige und eine Gruppe mit dem Thema Jungendliches Unbehagen möchten demnächst starten.

Um weitere Gruppen aufbauen zu können, suchen wir weitere interessierte Freiwillige, die wir dann auch ausbilden möchten.

Interessierte können an der am 17.04.2009 um 16.30 Uhr in Bozen, in der Pfarre Don Bosco (Raum Finetto) stattfindenden Jahresversammlung des Vereins A.M.A. teilnehmen. Das Programm sieht einen Vortrag von Stefano Bertoldi (Mitbegründer des Vereins A.M.A. in Trient) zum Thema "Die Selbsthilfgruppen in einem sich sorgenden Gemeinwesen" und eine kurze Aufführung von Vereinsmitgliedern zum Thema: "Warum einer Selbsthilfegruppe beitreten?" vor.

Anna Bologna
Präsidentin des Vereins Auto Mutuo Aiuto Bolzano
und Begleiterin der Gruppe Depression in Leifers,
Tel. 0471 916091



**Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt:
15.06.2009**

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: www.selbsthilfe.bz.it/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:

Soz. Ass. Irene Gibitz, Dr. Stefania Ledonne

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



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Abteilung 24
Sozialwesen

Ripartizione 24
Politiche sociali



Die Mitarbeiterinnen
der Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Irene Gibitz und Stefania Ledonne
wünschen Ihnen

Frohe Ostern!

Termine/Weiterbildungskalender

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

Datum	Veranstaltung	Ort
16.04.2009	Familiäre Belastung bei Brustkrebs oder wie sage ich es meiner Tochter? Rischio di ereditarietà in presenza di cancro al seno: come lo dico a mia figlia? Eintritt frei. Traduzione simultanea in lingua italiana. Info: Vereinigung Südtiroler Krebshilfe – Bezirk Eisacktal, Tel. 0472 832448	Brixen, Bressanone
18.04.2009- 19.04.2009	"Licht für die Seele" – Seminar für Selbsthilfe und Mithilfe Info: Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, Tel. 0471 260303, www.selbsthilfe.it	Brixen, Haus St. Georg Sarns
05 - 06 - 07 e 08.05.2009 (32 ore)	I gruppi di auto/mutuo aiuto metodologia ed esperienze - Settimana italiana di formazione A.M.A. Info e costi: Centro Studi Erickson, Gardolo (Tn), tel. 0461 950747 - fax 0461 956733 formazione@erickson.it	Trento
06.05.2009 	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 aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Brixen Bressanone
21.05.2009 	Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bozen/Meran Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bolzano/Merano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bozen/Kardaun Bolzano/Cardan o
21.05.2009 - 22.05.2009	L'auto mutuo aiuto e la dipendenza affettiva Info: Associazione A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, www.automutuoaioauto.it	Trento, Villa S. Ignazio
26.05.2009 	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 aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bruneck Brunico
Herbst 2009 	Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen Kosten: 15,00€ Info + Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Bozen/Kardaun
28.11.2009 	Seminar: Wohlfühl-Tag für Selbsthilfegruppenleiter: Entlasten Entspannen Auftanken! Kosten: 15,00€ Info + Anmeldung (innerhalb 28.10.2009): Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Brixen, Haus St. Georg Sarns



Infoblatt 2/2009

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Dienststelle für Selbsthilfegruppen: neue Büros, neue Personalsituation



Wir sind umgezogen!

Seit Mai ist die Dienststelle für Selbsthilfegruppen in neue Räumlichkeiten umgezogen.



Die Entfernung vom vorhergehenden Büro und von den übrigen Räumlichkeiten des Dachverbandes der Sozialverbände ist nicht groß, da wir uns nämlich weiterhin im Gebäude in der Dr. Streitergasse Nr. 4 befinden, aber nicht mehr im 3. sondern im 1. Stock.

Seit September arbeiten in der Dienststelle die Sozialassistentin Irene Gibitz und die Psychologin Julia Kaufmann, die von ihrer Babypause zurückgekehrt ist. Die Psychologin Stefania Ledonne ergänzt das Team.



ACHTUNG: Weiterbildungsvorschläge für den Herbst



Mut zum Tun

Seminar für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen und aufbauen möchten.

"Ich möchte eine Selbsthilfegruppe gründen, was muss ich tun?" Von der Absicht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen bis zum konkreten Start ist der Weg nicht immer ganz einfach und selbstverständlich. Oft fehlen genügend interessierte Teilnehmer und die erforderlichen Grundkenntnisse. Im Seminar werden die Teilnehmer/innen über die Grundzüge der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe informiert und lernen das Basiswissen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zu nutzen und umzusetzen

Zeit und Ort:

Freitag, 06.11.2009 und Freitag, den 20.11.2009, 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr im Sozialsprengel Eggental - Schlern, Steineggerstr. 3, Kardaun statt.

"Wohlfühltag: Entlasten - Entspannen - Auftanken!"

Seminar für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen



Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen engagieren sich in hohem Maße ehrenamtlich in und für ihre Gruppe: die Organisation der Gruppentreffen und die Beratung Betroffener sind nur zwei Beispiele aus der Fülle der regelmäßigen Anforderungen und Belastungen. Wir wollen dieses Engagement mit einem Wohlfühltag unterstützen und anerkennen: Seminarleiterinnen sind Mirjam Unverdorben: Dipl. Soz. Päd., Entspannungspädagogin und Kristina Jakob: Dipl. Soz. Pädagogin, beide im Selbsthilfezentrum München tätig.

Zeit und Ort:

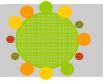
Samstag, 28.11.09, von 10.00 bis 16.00 Uhr im Bildungshaus St. Georg in Sarns bei Brixen

Der Seminarbeitrag beträgt jeweils 20€ und beide Seminare finden in deutscher Sprache statt. Eine Simultanübersetzung ist nicht vorgesehen.

Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Tel. 0471 312424 - web: www.selbsthilfe.bz.it



Die Selbsthilfetreffs: Selbsthilfe begegnet sich



Menschen mit vergleichbaren gesundheitlichen oder sozialen Problemen schließen sich in Selbsthilfegruppen zusammen, wo sie mit vereinten Kräften Probleme zu bewältigen versuchen.

In Südtirol gibt es ca. 200 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen wie Sucht, chronische und psychische Erkrankungen, Behinderung, Familie- Beziehung und Sexualität, Frauen und Männerselbsthilfe und Alter.



Leiter und Ansprechpersonen dieser Gruppen trafen sich im Mai zu den regelmäßig stattfindenden "Selbsthilfetreffs" in Brixen, Bozen/Meran und Bruneck.

Diese Zusammenkünfte bieten die Möglichkeit, andere Selbsthilfegruppen kennen zu lernen und Informationen und Erfahrungen in der Gruppenarbeit auszutauschen, gemeinsame Ideen für die Selbsthilfearbeit vor Ort zu entwickeln und die neuen Informationen über die "Selbsthilfelandchaft" in Südtirol zu erhalten.

Schwerpunkt der Frühjahrestreffen war: "Wie bringe ich Neues, frischen Wind in die Selbsthilfegruppe? Welche Methoden und Impulse können mir dabei behilflich sein?"



Für Carla Leverato, Begleiterin der Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen in Bozen bedeutet Begleiterin zu sein "sich in der Gruppe wohl zu fühlen, die Teilnehmer wertzuschätzen, in den Gruppenmitgliedern die Überzeugung zu stärken, dass sie es schaffen, Heiterkeit und Gelassenheit auszustrahlen und Vertrauen zu schenken." Von sich selbst ausgehen, Anregungen zum Versuch einer Veränderung und Weiterentwicklung geben und zum Vorwärtsschauen ermutigen, das ist es, was ein Gruppenleiter tun kann" erläutert Frau Leverato, wobei ihr der Satz "Nichts außer meiner Haltung hat sich verändert, und alles hat sich verändert" immer eine große Unterstützung ist.

Helene Plaikner, Leiterin der Selbsthilfegruppe "Fallschirm" für Schädel-Hirn-Trauma und Schlaganfall Brixen, beschreibt die Selbsthilfetreffs folgendermaßen: "Es geht um Geben und Nehmen: Es werden Informationen und Erfahrungen ausgetauscht, man hat das Gefühl, dass die eigene Arbeit eine Wertigkeit hat und man geht gestärkt nach Hause". Tolerant sein, Vertrauen entstehen lassen, Zuhören können, damit sich alle Teilnehmer/innen eingebunden und wohl fühlen können, zählen zu den wesentlichen Kennzeichen des Leiters einer Selbsthilfegruppe.

Laut den Mitarbeiter/innen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Irene Gibitz und Stefania Ledonne kann das Öffnen einer Tür für den Austausch mit anderen, für neue Ideen und Anregungen einen wichtigen Schritt in Richtung Wachstum und Bereicherung darstellen, sei es für die Leiter/innen wie auch innerhalb der Selbsthilfegruppen.



Beim Treff in Brixen am 6. Mai waren die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfegruppen Gäste der Südtiroler Krebshilfe. Für den Selbsthilfetreff Bozen/Meran stellte der Sozialsprengel Eggental Schlern die Räumlichkeit zur Verfügung; für das Pustertal der Sozialsprengel Bruneck. Dieses Entgegenkommen wird sehr geschätzt und die Dienststelle ist sehr dankbar dafür.

Termine für die nächsten Selbsthilfetreffs:

Selbsthilfetreff Bruneck:

Mittwoch, 02.12.2009, von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr, in Bruneck, Sozialsprengel Pustertal, Paternsteig 3.

Selbsthilfetreff Bozen/Meran:

Donnerstag, 10.12.2009, von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr, in Kardaun, Sozialsprengel Eggental - Schlern, Steineggerstr. 3

Selbsthilfetreff Brixen:

Dienstag, 15.12.2009, von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr, in Brixen, in den Gemeinschaftsräumen der Vereinigung Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal, Brennerstrasse 1

Zusätzliche Informationen: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-mail: info@selbsthilfe.bz.it, web: www.selbsthilfe.bz.it



Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



Selbsthilfegruppe Marfan Syndrom

Kontakt: Ilaria Clari, Tel. 0471 974953; annaundilaria@gmail.com oder Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it (in dt. und it. Sprache).

Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Vinschgau

Kontakt: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol, Tel. 334 9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h), E-mail: info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it

Selbsthilfegruppe für Wachkoma und Schädel-Hirn-Trauma für Angehörige, Freunde und Betroffene

Kontakt: Eleonora Förg Mathà, Tel. 0473 231867 - Handy 349 4515568 oder Helene Plaickner, Handy. 347 0910827, info@wachkoma.it (in dt. Sprache.; in it. Sprache auf Anfrage)

Marfan Syndrom: eine seltene, noch wenig bekannte Krankheit.

In Südtirol hat sich eine Initiative gebildet, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen

"Wir sind vom Marfan Syndrom Betroffene und möchten andere Menschen mit derselben Diagnose kennen lernen. Wir sind schon zu zweit und haben dadurch die Möglichkeit mit jemandem zu sprechen, der uns versteht, denn niemand vermag besser zu trösten, als wer Gleiches erfahren hat. Wenn du auch für dich und andere diese Möglichkeit möchtest, kontaktiere uns".

So lautet die Einladung, die zwei vom Marfan Syndrom betroffene Personen an andere Betroffenen richten, die auch an einer Selbsthilfegruppengründung interessiert sind.

Das Marfan Syndrom entsteht aus einem Mangel des Bindegewebes. Verursacht wird der Mangel fast immer durch erbliche Genmutationen. In vielen Fällen treten Aortabrüche, Rückgrat- und

Zahnmissbildungen, Sehprobleme, Störungen am kardiovaskulären System, auf. Betroffene leiden außerdem unter häufiger Müdigkeit und brauchen Erholung mehr als andere. Sie sehen in der Regel dünn und groß aus. "Oft wird die Krankheit nicht erkannt und viele Betroffenen wissen nicht, dass sie krank sind", erläutern die zwei Initiator/innen der Gruppe. "Sie werden nicht entsprechend behandelt".

Ziel einer Selbsthilfegruppe ist der Erfahrungs- und Informationsaustausch über die Krankheit. Interessierte der drei Sprachgruppen sind dazu eingeladen, an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424; [,info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it) oder annaundilaria@gmail.com.

Sommertreffen des Vereins AMA – Auto Mutuo Aiuto am Ritten

Am 25.Juli fand auf dem Miglerhof in Oberbozen das Sommertreffen des Vereins AMA statt.

19 Personen als Vertreter von 4 derzeit aktiven Selbsthilfegruppen arbeiteten unter der Leitung der Präsidentin Prof.Leverato unter einem alten Kirschbaum in Obhut des Schäferhundes.

Die Anzahl der Vertreter überschritt die für die Gruppenarbeit geeignete Grösse und die Kommunikation wurde nicht wie üblich durch vorhandenes Vertrauen gefördert, da sich einige Personen erst bei diesem Treffen kennenlernten. Trotzdem und Dank der Erfahrung unserer Leiterin wurde die Arbeit allseits geschätzt.

Abschließend ging man zum gemütlichen Teil des Treffens über. Mit einer von den Teilnehmern zubereiteten Jause wurde der Erfahrungsaustausch fortgesetzt.

Sowohl das Wetter wie auch das wunderbare Panorama der Bergwelt haben zum Gelingen dieses Treffens beigetragen.



Anna Bologna,
Verein AMA – Auto Mutuo Aiuto Bolzano

Lehrgang für freiwillige Helfer im Bereich der Alkoholerkrankungen



Der Verein Hands organisiert einen Lehrgang für freiwillige Helfer im Bereich der Alkoholerkrankungen. Er möchte eine größere Sensibilität gegenüber alkoholbezogenen Problemen schaffen und gleichzeitig neue Formen der Hilfestellung und Solidarität für Betroffene (und deren Familien) voranbringen.

Der Kurs ist kostenlos und besteht aus vier Treffen und wird zwischen Oktober und November stattfinden. Er wird von professionellen und freiwilligen Mitarbeitern geleitet, welche langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Alkoholabhängigkeit aufweisen.

Informationen und Anmeldungen:

Verein Hands, tel. 0471 270924

www.hands-bz.it; ambulatorio@hands.ines.org

Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol



Am 27. Mai 2009 entstand Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol.

Gegründet wurde die ehrenamtliche Vereinigung von Dr. Harald Ausserer (Facharzt für Neurologie und Präsident der Vereinigung), der Sozialpädagogin Dr. Karin Ohrwalder, Rosa Paulmichl, Astrid Pichler, Hermine Schwienbacher und Dr. Veronika Stirner Brantsch (Vizepräsidentin).



Neben den Einschränkungen durch die Erkrankung selbst belasten Unverständnis und Vorurteile die Betroffenen sehr. Die Erkrankung wird meist verschwiegen, obwohl ein Erfahrungsaustausch mit Betroffenen sehr wertvoll wäre.

Epinet möchte Initiativen fördern, welche die Behandlung, die soziale Eingliederung und den rechtlichen Schutz von Menschen mit Epilepsie verbessern wollen. Weitere Ziele der Vereinigung sind das Bereitstellen von Informationen zur Behandlung der Krankheit, durch das Organisieren von Fortbildungen, -Seminaren, Kongressen, und in Form von Broschüren und einer Internetseite.

Außerdem möchte der Verein Hilfestellung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen in den verschiedenen Landesteilen geben. Am 20.10.2009 findet um 20h im Zivilschutzzentrum Mals der erste Vortragsabend statt. Es folgen weitere Veranstaltungen in weiteren Südtiroler Landesteilen auch in italienischer Sprache.

Kontakt:

Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol

Romstr.3 - 39012 Meran

Tel. 334 9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h)

E-mail: info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it

Bei Epilepsie handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die durch das wiederholte Auftreten von epileptischen Anfällen charakterisiert ist. Diese sind Ausdruck einer vorübergehenden rein elektrischen Funktionsstörung des Gehirns und haben mit einer psychiatrischen Störung nichts zu tun.

Je nach Ort der Störung im Gehirn können sich Anfälle unterschiedlich äußern, z. B. durch eine vorübergehende Verkrampfung der Hand, eine kurzzeitige Bewusstseinsstörung. Dabei sind die beiden Gehirnhälften in der Funktion gestört, die Patienten verlieren das Bewusstsein, stürzen zu Boden, sind am ganzen Körper angespannt und weisen dann allseits heftige rhythmische Muskelzuckungen auf. Die Dauer der Anfälle beträgt in der Regel kaum mehr als eine Minute. In der Regel erholen sich die Patienten nach einem Anfall innerhalb von 20-30 Minuten ohne ärztliche Hilfe wieder vollständig.

Manche Betroffene empfinden den epileptischen Anfall wie ein "Gewitter im Kopf", daher auch Wolke und Blitz im Logo der Vereinigung

Quelle: Pressemappe bei der Pressekonferenz am 27.05.09.

Heft "I percorsi dell'auto - aiuto", ein Labor aktiver Bürgerschaft.

Animazione Sociale



Das Heft ist eine Sammlung einer Reihe von interessanten Artikeln zum Thema Selbsthilfe.

Die Arbeitshypothesen und Methoden aus den verschiedensten beruflichen Blickwinkeln betrachtet, geben interessante Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit.

Das Heft enthält auch Beiträge über die Erfahrungen im Bereich von Koordinationstätigkeit in der Selbsthilfearbeit, unter anderem enthält es einen Beitrag über die Dienststelle für Selbsthilfegruppen in der Provinz Bozen.

Es kann über Email abbonamenti@gruppoabele.org oder Post und Fax angefordert werden. Der Bestellschein dazu kann über das Internet n über den Link <http://www.gruppoabele.org/Index.aspx?idmenu=248> heruntergeladen werden.

Einige Exemplare stehen auch in der Bibliothek des Dachverbandes der Sozialverbände zum Lesen zur Verfügung.

Zusätzliche Informationen und Bestellungen:

Ufficio Abbonamenti Gruppo Abele
Corso Trapani 95 – 10141 Torino
tel. 011 3841046 – fax 011 3841047
abbonamenti@gruppoabele.org

Altrei und Assisi: zusammen in die gleiche Richtung - Ausflüge der Alkoholkrankenverbandes Südtirol

Das Telefon klingelt...„Alkoholkrankenverband Südtirol, hallo?“, die Sekretärin ist voll dabei bei der Organisation!

Am Sonntag dem 26-04-2009 wurde in Altrei der jährliche Interclub vom Alkoholkrankenverband veranstaltet, und natürlich ist das für das Gadertal und das Pustertal ein muss. Am Anfang hieß es, es kommen nicht viele mit, ein kleiner Bus wird reichen. Aber... eben dann, das Telefon klingelt! Auf einmal haben alle Lust mit zu kommen.



28 Personen sind an den Bushaltestellen startbereit, um an diesem verregneten Frühlingstag nach Altrei zu fahren. Lustig geht es in den Tag hinein, und die große Familie verbringt mit vielen Clubmitgliedern

von anderen Tälern einen angenehmen Nachmittag. Hier sind alle gleich, alle mit dem gleichen Problem, ALKOHOL. Viele haben dies aber bewältigt; natürlich war es nicht leicht, aber mit kleinen Schritten, Hand in Hand kommt man leichter weiter.

Assisi, eine jährliche Gelegenheit für die Mitglieder des A.K.V.-S. sich mit Mitgliedern des Verbandes aus ganz Italien zu treffen. In großen Sälen kommen über 700 Menschen zusammen.



Menschen die das Problem Alkohol gut kennen ; ob jung oder alt, groß und klein, alle wissen worum es geht. Viele erzählen von einem besonderen, vom Alkohol geprägten Abschnitt des Lebens den sie hinter sich haben und machen dadurch all denen Mut, die "noch tief drin stecken" und an einer Lösung arbeiten. Sie machen Mut zum weitergehen, zu kämpfen, dem Alkohol und all den Problemen, die diese Substanz mit sich bringt, den Rücken zu kehren. Mit einer Stütze kann jeder stark sein, stark werden und nur in einem großen Team kann man gewinnen.

Informationen und Kontakt:

Alkoholkrankenverband Südtirol
Pedevilla Veronica, Sekretärin des A.K.V.-S.
Tel. 0474 524518, E-mail: alcohol@raiunsozial.org,
Web: <http://www.sucht.it/>

Wir sind eine Gruppe von Kindern von Alkoholikern und treffen uns jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 20.30 bis 22.30 Uhr in der Europaallee 53 zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch und um uns gegenseitig Unterstützung, Kraft und Hoffnung durch das spirituelle 12 Schritte Programm und die Lektüre von Al-Anon (Gruppe der Angehörigen von Alkoholikern) zu geben.

Durch den Besuch der Gruppe lernen wir, dass der Alkohol in unserer Familie eine Krankheit ist, die nicht nur den Trinker, sondern die gesamte Familie betrifft. Gefühlsmäßig, spirituell und physisch sind alle, die mit einem Alkoholiker leben oder gelebt haben, vom Problem Alkohol betroffen. Wir sind nervös, reizbar und voller Groll. In der Gruppe der Erwachsenen Kinder unterstützen wir uns gegenseitig, durch die Durchführung des 12 Schritte Programms von Al-Anon, das uns stärkt und uns ein Leitfaden ist bei der Überwindung dieser Gefühlszustände. Das Zusammensein in der Gruppe hilft uns, Frieden und innere Ruhe, Sinn und Freude am Leben zu finden.

Wie sich mein Leben mit Al-Anon veränderte Erfahrungsbericht

Ich bin zusammen mit meinem Vater in die Gruppe gekommen, nachdem die Situation unerträglich und das Leid innerhalb der Familie mit der Zeit immer größer geworden war.

Meinem Vater, einem Alkoholiker, ganz unten angekommen, wurde klar, dass er es alleine nicht schaffte, er gestand sich damit ein, ein Alkoholproblem zu haben, griff zum Telefon und rief die Anonymen Alkoholiker an.

Wir (die Familie) haben ihn zum ersten Treffen begleitet, es überraschte uns zu hören, dass es auch eine Gruppe für Angehörige von Alkoholikern gibt und so trafen auch wir Angehörigen uns im Zimmer nebenan in der Gruppe Al-Anon.

Nach einiger Zeit spürte ich das Bedürfnis, mich mit

anderen Gleichbetroffenen über die Rolle als Kinder von Alkoholabhängigen auszutauschen.

Nachdem ich andere interessierte Söhne und Töchter von Alkoholikern kennenlernte, gründete ich in Bozen die Gruppe Al-Anon – Alateen Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Alkoholikern "Desiree". Ich koordiniere diese Gruppe und zusammen mit meinen anderen Freunden aus der Gruppe sind wir für andere Hilfesuchende da. Die Tür zur Gruppe ist immer offen.

Alanon hat mir die Freiheit geschenkt, dass ich selbst sein kann und mit Gelassenheit unangenehme Ereignisse akzeptieren lernte. Die Gruppe und das 12 Schritte Programm, zeigten mir, dass mein Vater an einer Krankheit leidet. Nachdem ich dies akzeptiert hatte, sah ich auch sein Leiden und ich habe ihn lieben gelernt für das, was er ist, ob er nun trinkt oder nicht trinkt, er ist trotz allem immer mein Vater.

Ich lasse mir mein Leben nicht mehr von den Problemen eines anderen kaputt machen, mich nicht mehr aus meinem schwer erarbeiteten psychischen Gleichgewicht bringen. Wieso denn zu zweit leiden? Ist es nicht besser, die Lebensfreude zu bewahren, in der Hoffnung, dass ein Teil unseres Optimismus, unserer Lebensfreude auch auf den Alkoholiker einwirkt?

Jugendliche und junge Menschen, die mit einem alkoholabhängigen Angehörigen leben oder gelebt haben, möchte ich dazu anregen, uns anzurufen und sich mit uns auf den Weg zu mehr Freude und Gelassenheit zu machen. In unserer Gruppe finden sie Verständnis unter Gleichbetroffenen, Zuwendung und Kraft um schwierige Momente im Leben zu überwinden.

Sara, Begleiterin der Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Alkoholikern

Kontakt:

Al-Anon – Alateen Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder von Alkoholikern "Desiree"

Sara Tel. 340 2395065, Claudio Tel. 347 0525715

Email: grenzibz@alice.it – web: www.al-anon.it

Neuaufgabe der Broschüre "IN DER TRAUER LEBEN" - Hilfreiches für Trauernde und ihre Mitmenschen



Tod und Verlust eines geliebten Menschen sind eine der schlimmsten Erfahrungen, die das Leben eines Menschen prägen können.

Man würde sich erwarten, dass gerade in einer solchen Situation Freunde und Bekannte sich den Trauernden

nähern, doch paradoxerweise passiert oft das Gegenteil. Dies geschieht jedoch nicht mit Absicht, wohl aber, weil in den Menschen, die Angst und Unsicherheit im Umgang mit der Trauer sehr verwurzelt sind. Viele Menschen wissen in solchen Situationen nicht was sie sagen oder tun sollen, wenn sie jemandem begegnen, der den eigenen Ehepartner, die Ehepartnerin, den Sohn oder die Tochter, die Mutter

oder den Vater verloren hat. Sie vermeiden oft den Kontakt zu Trauernden, aus Angst einen Fehler zu machen und die Situation zu verschlechtern.

Die Broschüre "In der Trauer leben" möchte uns in die entgegen gesetzte Richtung führen. Der Ratgeber versucht den Begriff Trauer und die Folgen, die sie im Leben eines Menschen haben kann, zu erklären. Weiters gibt er verschiedene Hinweise, was wir im Kontakt mit trauernden Erwachsenen und Kindern, am Besten tun und was wir unterlassen sollten.

Nun gibt es die **Neuaufgabe der Broschüre**, welche kostenlos bei der Caritas Hospizbewegung, Tel. 0471 304370 und der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 erhältlich ist.

Web: <http://www.social-bz.net/download/135dextQVWtwU.pdf>

**Selbsthilfegruppe "Fallschirm" aus Brixen
für Menschen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma.
Weiterbildungsvormittage zur Arbeit mit Ton - Lene Thun Stiftung**

Auf Einladung der aktiven Selbsthilfegruppe "Fallschirm", einer Brixner Vereinigung von Personen mit Schlaganfall und Schädel-, Hirntrauma fanden mehrere Weiterbildungsvormittage zur Arbeit mit Ton statt. Als Referenten konnten die Keramiker Veronika Thurin und Wolfdieter Wieser, beide von der Lene Thun Stiftung, gewonnen werden.



Das Wort Keramik stammt aus dem Altgriechischen und ist die Bezeichnung für Erzeugnisse, die aus Tonmineral durch Formen und Brennen hergestellt werden. Die Produktion von Keramik gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Wer mit dem Element Erde arbeitet und es mit den anderen Elementen Wasser, Licht, Luft und Feuer verbindet, schafft etwas ganz Besonderes. Die Stiftung Gräfin Lene Thun ist sich der Kraft bewusst, die in solchen Projekten steckt, da die Arbeit schöpferische und handwerkliche Fähigkeiten verlangt und auch stärkt.

Die Teilnehmer, alle durch Unfall bzw. durch Krankheitsfolgen vor allem in den Finger-, Hand- und Armbewegungen eingeschränkt, konnten durch die von den Referenten geweckte Freude am Gestalten von Vasen, Schüsseln, Fotoständern u.a.m. interessante Gebrauchsgegenstände schaffen, alles handgefertigte keramische Unikate.



Am Beginn der Veranstaltung galt es mit dem formbaren Naturmaterial in Verbindung zu treten und die Schöpferkraft in sich selber zu entdecken und einzusetzen. Die Plattentechnik eignet sich zur Herstellung von Gefäßen, andere Teilnehmer bevorzugten das Modellieren von Figuren. Auf der Oberfläche wurde mit verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten experimentiert. Es war faszinierend, wie Strukturen durch Stempel, durch Ritzen und Dekorieren entstanden. Auch verschieden farbige Tone wurden miteinander kombiniert. Nach dem Schrühhbrand wurden mit Pinsel oder Schwämmchen farbige Flüssigglasuren aufgetragen. Nach diesem Arbeitsgang folgte der Glasurbrand.

In Arbeitsgesprächen und mit handfester Hilfe beim Formen gaben Veronika Thurin und Wolfdieter Wieser als kundige Begleiter ihr Können, ihr Wissen, ihre technischen und gestalterischen Tricks weiter. Die Referenten sind Künstler mit Leib und Seele und gehören einem Team von Keramikern an, die im Rahmen der Stiftung professionelle Töpferkurse für unterschiedliche Zielgruppen in einem „Mobilen Atelier“ anbieten. Über 1000 Personen haben seit Oktober 2006 an den Initiativen der Gräfin Lene Thun Stiftung teilgenommen.








In den Rückmeldungen beschrieben die Mitglieder der Selbsthilfegruppe nicht nur ihre Freude am Modellieren, sondern sprachen auch von einer intensiven Erfahrung, die als kräftiger Impuls weiter wirkt. Bewiesen wurde mit dieser Veranstaltung, dass auch Menschen mit teils starken unfall- und krankheitsbedingten Einschränkungen Ideen entwickeln, umsetzen und gestalten können.

Maria Überbacher und Heinrich Feichter
Selbsthilfegruppe „Fallschirm“ für Personen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma.
Kontakt : Plaikner Helene Tel. 0472 835704

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt
Zusätzliche Termine im Internet unter <http://www.selbsthilfe.bz.it/487d503.html>
oder unter <http://www.social.bz.it/events.php?lang=d>

Datum	Veranstaltung	Ort
30.10.2009	Tag der offenen Tür: Was Selbsthilfe bewirkt Anmeldung: Selbsthilfe Tirol, Tel. +43 512 577198, www.selbsthilfe-tirol.at	Innsbruck
06.11. + 20.11.2009	 Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen Info + Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Bozen/Kardaut
07.11.2009 14.00 Uhr	AA - Anonyme Alkoholiker & AL-ANON Familiengruppen: Einladung zu einem offenen Informationsmeeting. Info: AA: Tel. 0472 855237, 348 2459929, www.anonyme-alkoholiker.at AL-ANON: Tel. 0472 831591, 348 2459929, www.al-anon.at	Brixen, Cusanus Akademie
28.11.2009	 Seminar: Wohlfühl-Tag für Selbsthilfegruppenleiter: Entlasten Entspannen Auftanken! Info + Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, info@selbsthilfe.bz.it , www.selbsthilfe.bz.it	Sarns/Brixen, Haus St. Georg
02.12.2009	 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 aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bruneck Brunico
03.12.2009 - 04.12.2009	Confronto tra facilitatori dei gruppi di auto mutuo aiuto Info: Associazione A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, www.automutuoaaiuto.it	Trento, Villa S. Ignazio
10.12.2009	 Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bozen/Meran Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi Bolzano/Merano Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Bozen/Kardaut Bolzano/ Cardano
15.12.2009	 Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Brixen Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi Bressanone Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it - www.autoaiuto.bz.it	Brixen Bressanone

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 30.11.2009

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://www.selbsthilfe.bz.it/487d904.html> heruntergeladen 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, Soz. Ass. Irene Gibitz, Dr. Stefania Ledonne

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



Infoblatt 3/2009

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Die Kupfermünze

Nach Joe Federer

In Kambiz Poostchi (Hrsg.)(2007): Goldene Äpfel, Spiegelbilder des Lebens. Verlag Via Nova Petersberg (D).

Ich hab mal eine Zeitlang in China gelebt. Obwohl es Frühling war in Shanghai, war die Hitze mörderisch. Die Kanäle stanken zum Himmel und immer war der ranzige Geruch von Sojabohnenöl in der Luft.

Ich konnte mich nicht eingewöhnen. Neben den Wolkenkratzern lagen Lehmhütten, vor denen nackte Kinder im Schmutz spielten.

Im Herbst kam der Taifun. Der Regen stand wie eine gläserne Wand vor den Fenstern und ich – ich hatte Heimweh. Heimweh nach Europa! Da war niemand, mit dem ich befreundet war und der sich darum kümmerte, wie mir zumute war. Ich kam mir ganz verloren vor in diesem Meer von fremden gelben Gesichtern.

Und dann kam Weihnachten. Ich wohnte bei Europäern, die chinesische Diener hatten. Der oberste von ihnen war der Koch, Ta-Tse-Fu, der große Herr der Küche. Er sprach etwas deutsch und war der Dolmetscher zwischen mir und dem Zimmer-Kuli, dem Ofen-Kuli, dem Wäsche-Kuli, dem Garten-Kuli und was es sonst noch an dienstbaren Geistern gab.

Am Heiligen Abend, als ich wieder einmal verdrossen und verheult in meinem Zimmer saß, überreichte mir Ta-Tse-Fu ein Geschenk. Es war eine chinesische Kupfermünze. In der Mitte hatte sie ein Loch, und viele bunte Wollfäden waren da durchgezogen und zu einem Zopf zusammengeflochten. "Eine sehr alte Münze", sagte der Koch feierlich. "Und die Wollfäden gehören auch dir. Die Wollfäden sind von mir und meiner Frau und von Zimmer-Kuli und seiner Schwester und von den Eltern und Brüdern vom Ofen-Kuli - von uns allen sind diese Wollfäden."



Ich bedankte mich sehr. Es war ein merkwürdiges Geschenk – und noch viel merkwürdiger, als ich zunächst dachte. Denn als ich die Münze mit dem bunten Wollzopf einem Bekannten zeigte, der seit Jahrzehnten in China lebte, erklärte er mir, was es damit für eine Bewandnis hatte: jeder Wollfaden stand für eine Stunde des Glücks! Der Koch war zu seinen Freunden gegangen und hatte sie gefragt: "Willst du von dem Glück, das dir für dein Leben vorausbestimmt ist, eine Stunde des Glücks abtreten? Und Ofen-Kuli und Zimmer-Kuli und Wäsche-Kuli und ihre Verwandten hatten für mich, für die fremde Europäerin, einen Wollfaden gegeben, als Zeichen, dass sie mir von ihrem eigenen Glück eine Stunde des Glücks schenkten.

Welch ein großes Opfer, das sie brachten! Denn wiewohl sie auf eine Stunde ihres Glücks verzichten konnten, wussten sie doch nicht, welche Stunde ihres Lebens es sein würde. Das Schicksal würde entscheiden.

Vertrauensvoll - mit offenem Herzen – machten sie mir, einer Fremden, einen Teil ihres Lebens zum Geschenk.

Nun ja, die Chinesen sind anders. Aber ich habe nie wieder ein Geschenk bekommen, das sich mit diesem hätte vergleichen lassen. Von diesem Tag an habe ich mich in China zu Hause gefühlt. Und die Münze mit dem bunten Wollzopf hat mich jahrelang begleitet.

Eines Tages lernte ich jemanden kennen, der war noch übler dran als ich damals in Shanghai. Und da habe ich einen Wollfaden genommen, ihn zu den anderen Fäden dazugeknüpft – und die Münze weitergegeben.

Wir haben diese Geschichte ausgewählt, weil sie widerspiegelt, was in Selbsthilfegruppen geschieht: Auch in Selbsthilfegruppen stellen sich Menschen mit ihrer Zeit, ihren Erfahrungen - auch Erfahrungen, wie sie Unglück, Sorgen und Probleme bewältigt haben, ihren Zuhörern zur Verfügung. Auch in Selbsthilfegruppen schenkt man und wird beschenkt - man gibt und erhält Zuneigung, Anerkennung, Respekt, Wertschätzung und vor allem Gehör.



Pressearbeit - Unterstützung für Selbsthilfegruppen



Möchte Ihre Selbsthilfegruppe neue Mitglieder finden oder auf sich aufmerksam machen? Dann ist Öffentlichkeitsarbeit sicher ein Weg, der beschritten werden kann.

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bietet allen Selbsthilfegruppen, die an Pressearbeit für ihre Gruppe interessiert sind, Hilfe und Unterstützung an.

Der Pressedienst des Dachverbandes der Sozialverbände hat in diesen Jahren zahlreiche Kontakte mit einzelnen Journalist/innen geknüpft. Er kann eine Vermittlerrolle zwischen Selbsthilfegruppen und Medien spielen und möchte den Selbsthilfegruppen bei der Pressearbeit zur Seite stehen.

Es ist natürlich nicht absehbar, ob und in welcher Form die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen seitens der Medien aufgegriffen wird, aber Selbsthilfegruppen können die Gelegenheit nutzen, ihre Themen der Öffentlichkeit zu vermitteln. Journalist/innen suchen nämlich immer öfters Betroffene als Ansprechpartner für ihre Beiträge.

Wenn Selbsthilfegruppen Interesse daran haben, Unterstützung bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit zu erhalten, können sie sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände wenden, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it.



Neu: Kostenloser Raum in Bozen für Treffen von Selbsthilfegruppen



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen verfügt seit kurzem in ihrem Sitz in Bozen in der Dr. Streiter Gasse 4 über einen Raum, der **von Selbsthilfegruppen Mittwochs ab 17 Uhr oder Freitags ab 14 Uhr für ihre Gruppentreffen kostenlos genutzt werden kann.**

Der Raum ist ca. 12 m² groß und bietet Platz für max. 12 Personen (Stuhlkreis).

Voraussetzung für die Raumnutzung ist die Unterzeichnung eines Benutzungsvertrages seitens eines/r Vertreters/in der Selbsthilfegruppe.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it.





Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



In diesem Abschnitt führen wir Anfragen einzelner Personen an, die den Kontakt zu anderen Gleichbetroffenen suchen.

Diese ersten Kontakte mit 2 oder 3 anderen Personen bieten die Möglichkeit eines Informations- und Erfahrungsaustausches, vor allem im Falle der Betroffenheit durch eine seltene Krankheit. In manchen Fällen können sie die Basis für die Gründung einer Selbsthilfegruppe darstellen.

Selbsthilfegruppe Marfan Syndrom

Kontakt: Ilaria Clari, Tel. 0471 974953;
annaundilaria@gmail.com oder Dienststelle für
Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424,
info@selbsthilfe.bz.it (in dt. und it. Sprache).

Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Meran

Kontakt: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol, Tel. 334
9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h), E-mail:
info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Vinschgau

Kontakt: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol, Tel. 334
9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h), E-mail:
info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it

Selbsthilfegruppe für Angehörige, Freunde und Betroffene von Wachkoma und Schädel-Hirn-Trauma Betroffenen Meran

Kontakt: Eleonora Förg Mathà, Tel. 0473 231867 -
349 4515568 oder Helene Plaickner, 347 0910827,
info@wachkoma.it (in dt. Sprache.; in it. Sprache
auf Anfrage)

Laureatsarbeit zum Thema Selbsthilfe

Christine Pfattner hat den Laureatsstudiengang Soziale Arbeit an der Freien Universität Bozen /Fakultät für Bildungswissenschaften mit einer Laureatsarbeit über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen abgeschlossen. Der Leser bekommt Einblick in die Selbsthilfethematik (die Begriffe, Definitionen, Merkmale, Inhalte, Gruppenarbeit) und die Selbsthilferealität in Südtirol. Ein Kapitel widmet sie auch der Beziehung zwischen Selbsthilfe und Einrichtungen/Fachleuten im soziosanitären Bereich.

Außerdem befragte sie 15 Selbsthilfegruppen zu Zielen, zum Aufbau-Mitgliedersuche, zu den Aufgaben des Leiters, zur Gestaltung der Treffen, zu den

Stolpersteinen und zu Faktoren für einen positiven Verlauf der Gruppenarbeit.

Einen Auszug aus ihren Schlussworten möchten wir hier wiedergeben: "So fühle ich mich sogar ein wenig für eine persönliche Krise gewappnet, denn ich weiß jetzt, wie viele Menschen allein in Südtirol sich Hilfe suchen und auch bekommen, wo und wie auch immer. Manchmal sucht man nur am falschen Ort nach Hilfe und vergisst, dass schon ganz in der Nähe jemand sein könnte, der das eigene Schicksal teilt."

Die schriftliche Arbeit von Christine Pfattner liegt in der Bibliothek des Dachverbandes der Sozialverbände zum Einsehen und Ausleihen auf.

"Porte aperte" des Vereins AMA (auto mutuo aiuto)

Im Rahmen der Europäischen Allianz für Depression veranstaltete der Verein AMA (auto mutuo aiuto) in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheitsprävention - Dr. König - einen Informationsabend für die Bevölkerung von Leifers (am 14. November) und Bozen (am 11. November).

An den beiden Treffen nahmen Dr. König, Dr. Andrea Conca - Psychiater und Verantwortlicher des Psychiatrischen Dienstes Bozen (Treffen vom 14.11.09) und Dr. Torresani, Psychiater und Verantwortlicher des Zentrums für Psychische Gesundheit von Leifers (Treffen vom 11.11.2009) teil.

Dr. Torresanis Beitrag beschrieb die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Depression und der Dysthymie.



Dr. Conca sprach über Trauer und Depression, den Zusammenhang und die Berührungspunkte dieser beiden, leider sehr häufig auftretenden Erfahrungen und über die Situationen, in denen Trauer pathologisch wird.

Die Präsidentin des Vereins A.M.A, Prof. Carla Leverato übernahm bei beiden Veranstaltungen die Begrüßung, wobei sie unterstrich:

- die Notwendigkeit der Zusammenarbeit der verschiedenen, im soziosanitären Bereich tätigen Vereine und Dienste
- den positiven Einfluss der Selbsthilfegruppentätigkeit auf das Umfeld, auch anerkannt von der Weltgesundheitsorganisation,
- den psychosozialen Wert der Selbsthilfe und der gegenseitigen Hilfe

Ein besonderer Schwerpunkt des Abends war die Anwesenheit von Frau Margot Regele, Leiterin des Lachyoga-Club von Meran und die mit ihr gemeinsam gemachten Lach-Übungen. Frau Regele hatte schon vorher mit den Selbsthilfegruppen von Leifers und Bozen zusammengearbeitet.

Warum diese Wahl? Was hat das Lachen mit der Depression zu tun?

Dazu gab uns Margot folgende Erklärung: Das Lachen wirkt therapeutisch, da es die Produktion von Serotonin stimuliert, den Cholesterinspiegel und den hohen Blutdruck senkt, die inneren, an der Atmung beteiligten Organe massiert, das Immunsystem stärkt und so insgesamt den Gesundheitszustand verbessert und dazu beiträgt, dass wir uns besser fühlen.

Aber wie kann man lachen, wenn man depressiv ist? Voraussetzung dafür ist in erster Linie eine Gruppe (alleine zu lachen ist ein bisschen schwierig), in der Gemeinschaft steckt man sich gegenseitig an, wird mitgerissen und man lacht, auch wenn man keine Lust dazu verspürt. *Und aus welchem Grund lacht man?*

Ein Auslöser für das Lachen ist nicht notwendig (Witz, Film, Komik, usw.), wir können ohne besonderen Grund lachen, ein Motiv zum Lachen aber haben wir: wir wollen unseren Gefühls- und unseren Gesundheitszustand verbessern.

Es ist wichtig, mit dem stimulierten, künstlichen, erzwungenen Lachen zu beginnen, da nämlich unser Gehirn zwischen diesem und dem spontanen Lachen nicht unterscheidet. Wenn man lacht, denkt man an nichts anderes und so entfernen sich die traurigen Gedanken. Außerdem wird die Tiefenatmung angeregt, die das Gehirn und den gesamten Organismus durchblutet mit darauf folgendem Wohlbefinden. Auch haben wir das Lachen von Geburt an in uns, es ist kostenlos, hängt nicht von Geschlecht, Alter, Kultur, Religion, Sprache oder politischer Einstellung ab: wir alle können lachen!

Die gemeinsam mit Margot durchgeführten Übungen erstreckten sich auf einen Zeitraum von einer Stunde und sind einfach und anregend. Sie haben uns angestrengt, entspannt, unterhalten, mit Freude erfüllt, wenn wir ohne mentalen Einschränkungen und mit viel Einsatz teilnehmen konnten (in der Art: "Am unmäßigen Lachen erkennt man den Narren").

In den Übungen wurden wir wieder zu Kindern: Kinder lachen bis zu 400 mal am Tag im Gegensatz zu den Erwachsenen, die nur 10 mal lachen (wenn es gut geht).



Am Treffen in Leifers nahmen 30 Personen teil, darunter die Assessorin Liliana Di Fede und der Koordinator der Basismedizin von Leifers, Dr. Walter Clementi. In Bozen besuchten 70 Personen die Veranstaltung.

Abgesehen von den Zahlen, waren die beiden Abende ein Erfolg: die Teilnehmer haben nicht nur etwas dazugelernt, sondern sich auch unterhalten.

Anna Bologna
(Gruppenbegleiterin A.M.A in Leifers)

Reden hilft. Wir hören zu. Täglich 20 bis 30 Anrufe bei der Telefonseelsorge – unterschiedlichste Themen

"Ich weiß nicht, ob Sie mich verstehen können...", "Haben Sie einen Moment Zeit?", "Kann ich Ihnen einfach mal erzählen?" – So oder auch ganz anders lauten die Worte von Menschen, die sich an die Grüne Nummer 840 000 481 der Caritas-Telefonseelsorge wenden.



20 bis 30 Anrufe sind es am Tag bzw. auch in der Nacht. Denn mit der 24-Stunden-Erreichbarkeit an sieben Tagen der Woche und 365 Tagen im Jahr steht der Dienst der Caritas speziell auch zu Zeiten, in denen sonst oft niemand erreichbar ist, Menschen in belastenden Lebenssituationen zur Verfügung. Rund 70 Freiwillige, Männer und Frauen im Alter zwischen 25 und 71 Jahren, sorgen dafür, dass die Telefonseelsorge rund um die Uhr und so auch an Wochenenden und Feiertagen besetzt ist. Dank spezieller Ausbildung, regelmäßiger Fortbildung und Supervision möchten sie einfühlsame Begleiterinnen und Begleiter sein für Menschen, die über das reden möchten, was sie beschäftigt und belastet.

"Oft geht es erstmal darum, zuzuhören, Zeit zu haben, ganz Ohr zu sein", erzählt Silvia Moser, die hauptamtliche Dienststellenleiterin, die die Telefonseelsorge gemeinsam mit ihrer Mitarbeiterin Veronika Illmer Laimer koordiniert. Im Gespräch, im aufmerksamen, einfühlsamen Begleiten, oft auch im Vorteil einer kritischen Distanz als Aussenstehende könne sich oft etwas klären oder ein Licht am Ende des Tunnels sichtbar werden. Manchmal aber tue es Menschen auch "nur" gut, eine menschliche Stimme zu hören, die ihre äußere oder innere Isolation durchbreche. Und ein Blick in die Statistik des vergangenen Jahres zeigt es ganz eindrücklich: Mehr als die Hälfte der Anrufenden litt unter Einsamkeit und/oder Depressionen, weitere wichtige Gesprächsthemen waren Konflikte in Beziehung/Partnerschaft Familie, Überforderung durch Mehr-

fachbelastung sowie körperliche und/oder seelische Leiden: "So hatten wir im vergangenen Jahr einen signifikanten Zuwachs an Anrufern zu verzeichnen, die uns wegen Ängsten und Panikattacken oder auch Zwangsstörungen kontaktiert haben", erläutert Silvia Moser. "Wir sehen unsere Aufgabe, erste und rund um die Uhr erreichbare Anlaufstelle zu sein mit dem Angebot eines entlastenden oder klärenden Gesprächs."

Aber sehr oft ermutigen die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge die Anrufenden auch, sich Hilfe zu holen bei speziellen Beratungsdiensten und Einrichtungen vor Ort. Daher sind die vielen engagierten Selbsthilfegruppen in ganz Südtirol für die Tätigkeit der Telefonseelsorge von ausgesprochen großer Bedeutung. "Wir erleben nämlich immer wieder, dass vielen Menschen die Vorstellung, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden, oft leichter fällt als jene, eine Beratungsstelle aufzusuchen."



Umgekehrt will Silvia Moser aber auch Mitgliedern von Selbsthilfegruppen den Dienst als Anlauf- oder "Überbrückungsstelle" zur Verfügung stellen und freut sich, wenn das Angebot der Telefonseelsorge auch in den Gruppen bekannt gemacht wird: "Bei uns kann man auch nur mal eine Frage loswerden oder sich was von der Seele reden, mit dem man nicht bis zum nächsten Gruppentreffen warten möchte." So könne man voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen im gemeinsamen Anliegen für die Menschen und das, was heilend wirken kann.

GRÜNE NUMMER DER TELEFONSEELSORGE:
Tel.-Nr.: 840 000 481
An 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr
Gebühr: 10 Cent (unabhängig von der Dauer des Gesprächs)

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt
Zusätzliche Termine im Internet unter <http://www.selbsthilfe.bz.it/487d503.html>
oder unter <http://www.social.bz.it/events.php?lang=d>

Datum	Veranstaltung	Ort
26.-28.02.2010	Insieme nel lutto per riaccendere la speranza. X Convegno nazionale Lutto e auto-mutuo aiuto. Info: tel. 0131 283743 o 328 03917906, francesca.ferraris@labores.it	Spineta Marengo (Alessandria)



Frohe Weihnachten und
einen guten Start ins neue Jahr

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

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 24.12.09 - 10.01.10 für den Parteienverkehr geschlossen.

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 28.02.2010

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://www.selbsthilfe.bz.it/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, Soz. Ass. Irene Gibitz,
Dr. Stefania Ledonne

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