



# Infoblatt 1/2010

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

### Tausend Meilen der Selbsthilfe - Aktionstag am Samstag, 29.05.2010

#### Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

Sie stellen eine zusätzliche Möglichkeit dar, wenn es um die Bewältigung verschiedener Krankheiten oder Lebenssituationen, wie z.B. Alzheimer, Pflege, Trennung, Hyperaktivität oder Suchtproblemen geht.

Am Samstag, 29. Mai sind im Bozner Filmclub (Capitol) von 10 bis 12.30 Uhr Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen anwesend, um allen Interessierten Informationen und Auskunft zu ihrer Tätigkeit zu geben. Eine direkte, unkomplizierte und unverbindliche Form, die Welt der Selbsthilfe in Südtirol näher kennen zu lernen. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktion "Tausend Meilen der Selbsthilfe" statt mit dem Ziel Bürger/innen italienweit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen Südtirols macht mit und organisiert den Aktionstag in Bozen.

Pflegende Angehörige, chronisch Kranke, Suchtprobleme, psychische Gesundheit, getrennte Paare, Eltern von hyperaktiven Kindern: Es gibt auch in Südtirol viele Menschen, die nach Hilfestellungen suchen, um mit ihrer Lebenssituation besser umgehen zu können.

Eine Möglichkeit dazu bietet auch die Selbsthilfegruppe. In den Gruppen können sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen gemeinsam mit anderen Gleichbetroffenen austauschen, Informationen sammeln, ihre Erfahrungen weitergeben und sich gemeinsam für Veränderungen engagieren.

Vor allem erfahren sie Unterstützung und Solidarität im Kreis der Gruppe. "In der Selbsthilfegruppe erlebt man, dass geteilte Probleme kleinere Probleme sind und fühlt sich vom Netz der Beziehungen ein Stück getragen", erläutert Irene Gibitz, Mitarbeiterin der Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Einen Einblick in die Welt der Selbsthilfegruppen in Südtirol bietet der Aktionstag, den die Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols am Samstag, 29. Mai, von 10 bis 12.30 Uhr im Bozner Filmclub (Capitol) veranstaltet. Die Veranstalter schließen sich damit der Initiative "Tausend Meilen der Selbsthilfe" an, die zum Ziel hat, Bürger/innen in Anlehnung an das historische Mille Miglia-Autorennen italienweit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Eine der 11 Etappen findet in Bozen statt.



Wenn Interessierte den Besuch einer Selbsthilfegruppe bisher nur angedacht, den ersten Schritt zur Kontaktaufnahme mit der Gruppe aber noch nicht gewagt haben, können sie jetzt den Aktionstag für ein erstes direktes unverbindliches Kennenlernen der Selbsthilfegruppen nutzen:

Auf 16 Infoständen werden im Bozner Filmclub (Capitol) Vertreter von 77 Selbsthilfegruppen anwesend sein und Informationen zu ihrer Tätigkeit geben.

"Interessierte können sich unverbindlich und unkompliziert Informationen über Selbsthilfegruppen holen oder Vertreter der Selbsthilfegruppen ansprechen und spezifische Fragen stellen. Ziel des Aktionstages ist, den Menschen die Selbsthilfegruppe als mögliche Form der Unterstützung näherzubringen", erklärt Julia Kaufmann, Mitarbeiterin der Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Um 10.00 Uhr beginnt der Aktionstag. Um 10.30 Uhr folgen Statements von Dr. Richard Theiner, Landesrat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen, Georg Leimstädtner, Geschäftsführer des Dachverbandes der Sozialverbände, Alberto Gipponi, Vertreter des Vereins A.M.A. - Auto mutuo Aiuto Brescia, Irene Gibitz und Julia Kaufmann, Dienststelle für Selbsthilfegruppen.



## Jahresbericht der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



Der Jahresbericht zur Tätigkeit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2009 wurde erstellt.

Die Tätigkeiten der Dienststelle im Jahr 2009 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 2002-2009, und ein Jahresprogramm für 2010.

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 [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) herunter geladen werden.



## Neue Selbsthilfegruppen



### **Selbsthilfegruppe Endometriose Gröden**

Kontakt: Tel. 339 1925540 oder Tel. 349 1732339

Treffen in dt. Sprache: St. Ulrich

### **Angeleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern Meran**

Kontakt: Caritas Hospizbewegung Meran, Irene Volgger, Tel. 0473 258758, E-Mail: [irene.volgger@caritas.bz.it](mailto:irene.volgger@caritas.bz.it) –

Web: [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

Treffen in dt. Sprache: Meran

### **Selbsthilfegruppe "Insieme per continuare" (Trauer)**

Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471

532975, E-Mail: [info@associazioneama.bz.it](mailto:info@associazioneama.bz.it)

Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

Silvio Malfatti, Tel. 0471 262481, 335 6195900,

E-Mail: [silvio.malfatti@alice.it](mailto:silvio.malfatti@alice.it); Maria Grazia Cagol, Tel.

0471 1942109

Treffen in it. Sprache: Bozen

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenz-Kranken Sterzing**

Kontakt: Verein Alzheimer Südtirol Alto Adige - A.S.A.A., Tel. 0471 909888 (Mi. 17 - 19 Uhr)

E-Mail: [info@asaa.it](mailto:info@asaa.it) - Web: [www.asaa.it](http://www.asaa.it)

Gertraud Beikircher, Tel. 0472 632670,

[b.gertraud@akfree.it](mailto:b.gertraud@akfree.it)

Treffen in dt./it. Sprache: Sterzing

### **Selbsthilfegruppe "Ci siamo anche noi" für Eltern und Freunde von Kindern mit Beeinträchtigung Meran**

Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471

532975, E-Mail: [info@associazioneama.bz.it](mailto:info@associazioneama.bz.it)

Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

Alessandra, Tel. 347 0098645, E-Mail: [aleilo@alice.it](mailto:aleilo@alice.it)

Treffen in it. Sprache: Meran

### **Angeleitete Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Lana**

Kontakt: Familien- und Seniorendienste Lana,

Tel. 0473 560486, E-Mail: [maria.rinner@bzqbgga.it](mailto:maria.rinner@bzqbgga.it) –

Web: [www.sprenkel-lana.it](http://www.sprenkel-lana.it)

Treffen in dt. Sprache: Lana

### **Selbsthilfegruppe Loslassen für Eltern von erwachsenen Kindern mit Beeinträchtigung Bozen**

Kontakt: Lisl Strobl, Tel. 0471 974440, 338 6001108, E-

Mail: [lisl.strobl@fastwebnet.it](mailto:lisl.strobl@fastwebnet.it), Dora Angerer, 0473

244048, 349 8392361

Treffen in dt. Sprache: Bozen

### **Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Meran**

Kontakt: Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol

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

E-Mail: [info@epinet.bz.it](mailto:info@epinet.bz.it) – Web: [www.epinet.bz.it](http://www.epinet.bz.it)

Hermine Schwienbacher Ruffa, Tel. 349 6605435,

Tel. 0473 210317

Treffen in dt./it. Sprache: Meran

### **Selbsthilfegruppe "Insieme per dimagrire" Leifers**

Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471

532975, E-Mail: [info@associazioneama.bz.it](mailto:info@associazioneama.bz.it) – Web:

[www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

Sandra Decarli, Tel. 338 2231059, E-Mail:

[sdr.dcrli@live.it](mailto:sdr.dcrli@live.it)

Treffen in it. Sprache: Leifers

### **Treff für Eltern von Kindern mit AD(H)S und - oder Teilleistungsstörungen Bozen**

Kontakt: Isolde, Tel. 0471 880687 oder 340

2825686

Treffen in dt. Sprache: zu vereinbaren (Bozen)



## Kollegiale Beratung für Selbsthilfegruppen Noch Plätze für Herbsttermine frei!!!



Leiterinnen von Selbsthilfegruppen stellen sich öfters in der einen oder anderen Situation in ihrer Selbsthilfegruppe die Frage: **"Was soll ich in dieser Situation bloß machen?"**

Um diese Fragen aufzugreifen und Antworten zu finden ist die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Frühjahr 2010 mit der Kollegialen Beratung für Selbsthilfegruppenleiter gestartet.

Diese bietet eine lebendige Möglichkeit, konkrete Praxisprobleme in der Tätigkeit als Selbsthilfegruppenleiter in einer Gruppe zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Der Methode liegt die einfache Idee zugrunde, dass Menschen aus ähnlichen "Arbeitsfeldern" einander qualifiziert bei bestimmten tätigkeitsbezogenen Problemen helfen können – eine Haltung, die Selbsthilfegruppen in ihren Treffen ständig leben.

Die kollegiale Beratung baut darauf, dass alle Teilnehmer aktiv am Gruppenprozess teilnehmen. Nur so kann das breite Potential, die vielfältige Erfahrung und die Lebendigkeit einer Gruppe genutzt werden.

Im kontinuierlichen Verlauf der Gruppentreffen kann und soll jeder mindestens einmal beraten werden, und jeder kann und soll auch beraten.

Im Zentrum der Beratung stehen konkrete, auf die Arbeit als Leiter einer Selbsthilfegruppe bezogene Themen, wie z.B. Kommunikationsfragen, Beziehungsverwicklungen, Konflikte. Private Anliegen können in diesem Rahmen nicht bearbeitet werden.

**Im Frühjahr sind 3 Arbeitsgruppen gestartet, und zwar in Bozen/Karadaun und in Bruneck in deutscher Sprache und eine italienischsprachige Gruppe in Bozen.**

**Auf Wunsch der teilnehmenden Selbsthilfegruppen wird die Kollegiale Beratung auch im Herbst fortgesetzt. Geplant sind jeweils 2 Treffen in monatlichen Abständen.**

**In allen 3 Arbeitsgruppen sind die Teilnehmer/innen für Neuzugänge offen - falls Leiter/innen bzw. Ansprechpersonen Interesse haben, an der kollegialen Beratung teilzunehmen oder ausführlichere Informationen benötigen, können Sie sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wenden.**

### **Meine (noch kurze) Erfahrung in der „Kollegialen Beratung“**

Ich wollte es auf meinem „Weg des miteinander Lernens“ noch einmal versuchen, und so hab ich in diesem Winter eine Selbsthilfegruppe für Eltern von (fast) erwachsenen Kindern mit Einschränkungen ins Leben gerufen. Fast gleichzeitig bekam ich von Seiten der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, die mich schon beim Aufbau der Gruppe begleitet hat, eine Einladung zur „Kollegialen Beratung“ für Gruppenleiter/innen von Selbsthilfegruppen, die ich sehr gerne angenommen habe.

Wir sind eine kleine Gruppe von sieben Leiter/innen, die sich regelmäßig treffen und im Erfahrungsaustausch gegenseitig beratend unterstützen. Dabei kann und soll jede/r beraten und gleichzeitig oder im Gegenzug beraten werden. Wir kommen mit ähnlichen Erfahrungen, ähnlichen Ängsten und ähnlichen Hoffnungen. Wir erfahren von Anderen wie sie mit schwierigen Situationen umgegangen sind, die wir vielleicht auch schon ähnlich erlebt haben. Es wird uns die Möglichkeit geboten, darüber nachzudenken und gemeinsam nach Lösungen zu suchen und diese zu finden. Wir üben dabei sowohl aktives Zuhören als auch einfühlsames Verstehen.

Obwohl die Gruppe erst seit kurzem besteht, fühle ich mich in ihrem Kreis geborgen und sicher. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, die uns die Sicherheit geben können, die wir, so hoffe ich, den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe weiter geben können.

Als Moderatorinnen begleiten uns dabei mit viel Einfühlungsvermögen die beiden Verantwortlichen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband, Irene Gibitz und Julia Kaufmann.

Lisl Strobl



## Faltblätter der Selbsthilfegruppen im Internet: Schnelle Suche für jedes Thema



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen hat eine Sammlung der 200 in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen nach Themen und Sprachen online gestellt. Gibt man ein Suchwort ein, ist die Liste der in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen abrufbar. Online auch die Faltblätter mit wichtigen Informationen.

Wenn Menschen in eine Notlage kommen, eine schlimme Diagnose erfahren, vom Partner verlassen werden, oder auch wenn sie verzweifelt nach Lösungen und einem Ausweg suchen, ist ihr Bedürfnis nach Informationen, Ansprechpartnern, Hilfestellungen groß. Neben professionellen Helfern, Familienangehörigen, Freunden, freiwilligen Helfern spielen Selbsthilfegruppen dabei eine wichtige Rolle.

Der Möglichkeit, sich über das Internet schnell und in einem relativ geschützten, anonymen Rahmen Informationen holen zu können, kommt dabei immer mehr Bedeutung zu.

Bereits seit Jahren bietet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, über ihre Webseite [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) Zugang zu den Informationen aller in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen zu erhalten.



Gibt man ein Suchwort ein, ist die Liste aller aktiven Selbsthilfegruppen abrufbar. Ihr Themenspektrum reicht von A bis Z, von Alzheimer bis Zöliakie – vertreten ist eine Vielzahl von Lebenssituationen.

Neu ist jetzt, dass auch die Faltblätter von über 100 Selbsthilfegruppen direkt über die Webseite abrufbar sind. Interessierte erhalten dadurch zusätzliche detaillierte Informationen zu den einzelnen Gruppen und deren Tätigkeit.

Falls Betroffene oder Angehörige keine Selbsthilfegruppe zu dem von ihnen gesuchten Thema finden, können sie sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wenden. Sie unterstützt bei der Suche nach anderen Betroffenen, vermittelt Kontakte zu einzelnen Gleichbetroffenen und informiert über die Möglichkeit der Gruppenneugründung. Alle Anliegen werden vertraulich behandelt.

Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen,  
Tel. 0471 312424, [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

## Selbsthilfegruppe „Loslassen“ -für Eltern von erwachsenen Kindern mit Beeinträchtigung

Ich begleite schon seit vielen Jahren Familien mit behinderten Kindern. Diese Kinder wurden im Laufe der Zeit immer größer und erwachsener und die Eltern immer älter. Damit auch die Sorge um die Zukunft der Kinder größer und akuter.

Ich habe in Zusammenarbeit mit dem Dachverband der Sozialverbände, Dienststelle für Selbsthilfegruppen, eine Selbsthilfegruppe gegründet, die unter dem Motto „Loslassen“ steht. Diese Gesprächsrunde wird sich mit der Frage beschäftigen, wie und wann Eltern ihre Kinder mit Beeinträchtigung am besten loslassen können, wollen und sollen.

Wenn darüber Klarheit gefunden wird, soll in einem zweiten Schritt darüber nachgedacht werden, wie das Leben der erwachsenen Kinder außerhalb der Herkunftsfamilie aussehen könnte. Unsere Ziele erreichen wir, wenn wir in Zusammenarbeit mit den zuständigen Behörden diese Zukunftssituationen geschaffen haben und so unsere Kinder getrost in ein „selbständiges“ Leben entlassen können.

Alle Eltern, die daran interessiert sind, an der Gruppe „Loslassen“ teilzunehmen, sind herzlich eingeladen, zu den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe in **Bozen** zu kommen.

Lisl Strobl, Tel. 0471 974440 oder 338 6001108

## Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Lana

Das Informationstreffen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, fand bei den betroffenen Personen großen Anklang.

Sie zeigten sich sehr interessiert, waren offen und gesprächsbereit. Frau Maria Rinner Koordinatorin der Abteilung Prävention, Familien- und Seniorendienste Sozialgenossenschaft und Leiterin des Projektes, kommt dem Wunsch der Teilnehmer gerne nach, regelmäßige Treffen zu organisieren.

Unter dem Motto:

„Wir hören Ihnen zu! Haben Sie Mut, gehen Sie ein Stück Weg mit uns gemeinsam“ treffen wir uns einmal monatlich im Seniorentreff **Lana**.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:  
Abteilung Prävention Familien- und Seniorendienste  
Tel. 0473-560486, [maria.rinner@bzgbga.it](mailto:maria.rinner@bzgbga.it)  
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9.00 – 11.00 Uhr





## Dal Gruppo alla comunità: la forza della condivisione VII Convegno Nazionale - Self Help - Auto Aiuto - Auto Mutuo Aiuto



Der VII nationale Selbsthilfekongress mit dem Titel: "Dal Gruppo alla Comunità: la forza della condivisione", findet vom 17. – 19. September in Brescia, im Auditorium San Barnaba statt.

Diese Jahr geht es darum, anhand von Berichten von Selbsthilfegruppen den Weg zu beschreiben, den Menschen gehen, indem sie an Selbsthilfegruppen teilnehmen.

Durch die Teilnahme an der Gruppe werden die Fähigkeiten sich auszutauschen, zuzuhören und sich mit anderen auseinanderzusetzen geübt. Vor allem aber treten in der Gruppe die persönlichen Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmer hervor und werden den anderen zur Verfügung gestellt, wodurch aktive Bürgerschaft geleistet wird.

Die Berichte der Selbsthilfegruppen werden uns klar machen, wie die immer komplexeren Lebenssituationen gemeinsam bewältigt werden können und wie die Gruppen durch partizipative Mitgestaltung Gesprächspartner für die Institutionen werden können.

Während des nationalen Selbsthilfekongresses finden am 17. September nachmittags die "spazi aperti" statt - dieser Raum steht den Selbsthilfegruppen zur Verfügung, um über ihre eigene Gruppe zu berichten.

Wir laden interessierte Gruppen ein, uns einen ca. 10-15 Zeilen langen Bericht zu schicken, damit wir bereits vor dem Kongress eine Liste erstellen können; der Bericht sollte ca. 10 Minuten lang sein.

Aufgrund der begrenzten Zeit, wird es nicht möglich sein, dass alle interessierten Gruppen Raum zur Darstellung bekommen – die ersten, die sich anmelden, werden den Vorzug haben!

Nach dem Kongress werden alle eingegangenen Bericht veröffentlicht.

### **Organisationssekretariat des "Coordinamento regionale lombardo":**

Silvia Godizzi, Tel. 328/1022384

E-Mail: [convegnoautoaiuto2010@gmail.com](mailto:convegnoautoaiuto2010@gmail.com)

Web: [www.amabrescia.org](http://www.amabrescia.org)

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen nimmt am nationalen Selbsthilfekongress teil – falls Gruppen ebenfalls Interesse haben, können Sie sich gerne an die Dienststelle wenden - Programme sind ebenfalls in der Dienststelle erhältlich.

## Schlagartig ist alles anderes - Selbsthilfe bei Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma

Ein Schlaganfall oder ein Schädel-Hirn - Trauma kann das ganze Leben verändern, sowohl das der Betroffenen als auch das ihrer Angehörigen. Wenn das Leben einen solchen Einschnitt präsentiert, hat das vielfältige Folgen. Häufig führt die Krankheit auch in die „Sackgasse der Isolation.



Um dem entgegenzuwirken, um einander helfen zu können, haben Betroffenen und Angehörige vor ca. einem Jahr die Selbsthilfegruppe für Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma **Bozen/Karadaun** ins Leben gerufen.

Teilnehmer/innen der Gruppe erzählen: "In der Gruppe finden wir Gleichgesinnte, wir hören, wie andere mit dieser Krankheit umgehen, wir tauschen unsere Erfahrungen bezüglich Therapien aus und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen und Mut zu machen."

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Angehörige und Betroffene, die Treffen finden jeweils am letzten Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Sozialsprengel Eggental-Schlern in Karadaun/Parterre statt.

Interessierte Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen, an den Treffen der Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie bei den Ansprechpersonen der Gruppe: Schwienbacher Angelika, Tel. 348 2459752 (abends); Lanthaler Heike, Tel. 329 2028472 (Montags von 15-16 Uhr); Knapp Anna Elisabeth, Tel. 338 7868135 (abends)

## Wachkoma: Selbsthilfegruppe stoßt auf großes Interesse

**Die Selbsthilfegruppe, die im Oktober gestartet ist, hat schon viel Zuspruch gefunden. "Wir wollen jetzt konkrete Zeichen setzen und die Bürger/innen über dieses Thema sensibilisieren", sagt Eleonora Förg Mathà, eine Initiatorin der Gruppe.**

**In der Selbsthilfegruppe haben Angehörige die Möglichkeit, ihre Sorgen auszutauschen. Sie wünschen sich, dass im Bereich der Pflege, Rehabilitation und Langzeitpflege eine fachkompetente und kontinuierliche Betreuung ausgebaut wird. Dies kann zur Besserung des Zustandes der Patienten und zur Entlastung der Angehörige beitragen, ist Förg Mathà überzeugt.**

**Betroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte sind herzlich eingeladen, an den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe in Meran teilzunehmen.**

"In den ersten Treffen haben die Angehörige von Wachkoma-Patienten viele von ihren Anliegen ausgedrückt und viele Erfahrungen ausgetauscht. Wir sind auch von einigen interessierten Bürger/innen am Telefon kontaktiert worden": So beschreibt Eleonora Förg Mathà das große Interesse, worauf die Gruppe gestoßen ist. Die Selbsthilfegruppe hat sich jetzt zum Ziel gesetzt, konkrete Zeichen zu setzen und die Bürger/innen über Wachkoma zu sensibilisieren.

Wachkoma ist ein Krankheitsbild, das für viele ein Fremdwort ist. Betrifft es jemanden aber persönlich, dann stürzt eine Welt ein. Es handelt sich um eine der schwersten mit dem Überleben gerade noch zu vereinbarenden Schädigung des Gehirns.

In einer Selbsthilfegruppe können Teilnehmer/innen Erfahrungen austauschen, brennende Fragen und Sorgen besprechen, Solidaritätsbewusstsein entwickeln, Ressourcen der Patienten in die Pflege einbinden.

"Menschen im Wachkoma werden oft als atherapiert eingestuft und als vegetativ abgestempelt", sagt Eleonora Förg Mathà, eine Initiatorin der Selbsthilfegruppe. "Sie sind schwerstkranke, lebende und empfindsame Menschen, die solange sie leben, ihre Würde haben und mit Leib und Seele mit der Umgebung und mit anderen Menschen verbunden sind".

Angehörige bekommen selten eine aufklärende Antwort. In der Selbsthilfegruppe haben Angehörige die Möglichkeit, ihre Anliegen und Sorgen auszudrücken. Sie wünschen sich, dass im Bereich der Pflege, Rehabilitation und Langzeitpflege eine fachkompetente und kontinuierliche Betreuung ausgebaut wird. Dies kann zur Besserung des Zustandes der Patienten und zur Erleichterung der Angehörige beitragen, ist Förg Mathà überzeugt.

"Auch die Intensivtherapie und die Nachbetreuung sind sehr wichtig, sowie die Unterstützung und Entlastung der Angehörige in der Hauspflege", so Mathà.

Da Wachkoma kein Endstadium ist, und es schwierig ist, genaue Prognosen und Diagnosen zu geben, sei ein neuer Umgang mit den betreuten Patienten notwendig. Auch in der Ausbildung der pflegenden Fachkräfte sei das Wachkomabild zu kurz gestreift. Für die schwersten Fälle wäre ein spezialisiertes Zentrum in Südtirol notwendig, wo rund um die Uhr Langzeitpflegende betreut werden könnten.

Info: Kontakt: Netzwerk "Ergo sum - Mensch sein im Wachkoma" c/o KVW Meran Tel. 0473 220381, Eleonora, Tel. 0473 231867, Helene, Tel. 347 0910827, Waltraud, Tel. 333 5232807, Frieda, Tel. 338 4115364, E-Mail: [info@wachkoma.it](mailto:info@wachkoma.it) - Web: [www.wachkoma.it](http://www.wachkoma.it)



## "Ihr Schmerz hat einen Namen"- Endometriose: eine verkannte Krankheit

Endometriose ist die zweithäufigste gutartige gynäkologische Erkrankung von Frauen im gebärfähigen Alter. Fast ein Fünftel dieser Frauen leiden darunter. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), tritt dabei im Unterleib auf und siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Es kann bluten, sich entzünden und zur Bildung von Zysten führen.

"In vielen Fällen ist sie mit Beschwerden und Kinderlosigkeit verbunden", erläutern die zwei Initiator/innen einer Selbsthilfegruppe, die Ende Februar startet. "Zu oft wird sie nicht gleich erkannt. Viele Frauen meinen, dass Schmerzen normal sind. Viele Ärzte, wiederum, unterschätzen die Beschwerden und



erkennen die Krankheit erst nach langer Zeit. Therapien können die Krankheit lindern, nicht heilen". Ein Erfahrungsaustausch unter Frauen kann wichtig sein, um mit der Krankheit besser umzugehen.

In einer Selbsthilfegruppe können Frauen den richtigen Raum finden, um sich zu informieren und sich gegenseitig unterstützen. Frauen, die daran interessiert sind, an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen, sind herzlich zu den monatlichen Treffen in **St. Ulrich** eingeladen.

Endometriose ist eine Störung, die erst heutzutage durch die verbesserten Diagnoseverfahren bei etwa jeder zehnten Frau festgestellt wird.

Endometriose ist eine den ganzen Körper betreffende chronische Erkrankung von Frauen. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), tritt dabei im Unterleib auf und siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Es kann bluten, sich entzünden und zur Bildung von Zysten führen.

Um aus eigener Betroffenheit mit anderen Endometriose-Erkrankten in Kontakt zu treten, gründen erstmals in Südtirol zwei Frauen eine Selbsthilfegruppe.

**Wir haben die InitiatorInnen der Selbsthilfegruppe interviewt und gefragt, welche Symptome Endometriose hat:**

**Frau A:** "Symptome sind sehr vielfältig und individuell, sie können einzeln oder kombiniert auftreten. In meinem Fall, zum Beispiel, sind es starke Unterleibsschmerzen, vor allem vor und während der Menstruation, starke Monatsblutungen, Schmerzen während des Eisprungs und bei Darmbewegungen."

**Oft wird diese Krankheit von den Frauen und von den Ärzten verkannt:**

**Frau B:** "Ja, stimmt, Frauen aus meinem Freundeskreis meinen, dass Schmerzen normal sind. Viele Ärzte, wiederum, unterschätzen die Beschwerden und diagnostizieren die Krankheit erst nach langer Zeit. Spezialisierte Zentren, wie im Brunecker Krankenhaus, können heute über die Krankheit beraten und sie frühzeitig erkennen".

**Endometriose ist eine der häufigsten Ursachen für Unfruchtbarkeit. Auch in Eurem Fall?**

**Frau A:** "Nein, in unserem Fall nicht. Wir haben Glück gehabt. Das Problem ist, dass Frauen meinen, nach der Geburt des ersten Kindes die Schmerzen nicht mehr zu spüren. Im Laufe der Jahre steigern sich die Probleme von Monat zu Monat. Mit einer Operation werden die Endometrioseherde entfernt, die aber immer wieder nachwachsen, sodass Endometriose-Erkrankte oft mehrmals hintereinander operiert werden müssen. Oder es wird die Gebärmutter entfernt, was natürlich für eine Frau am schlimmsten ist".

**Was kann man in einer Selbsthilfegruppe lernen?**

**Frau B:** "Endometriose kann jederzeit auftreten, zu Beginn der Regelblutung bis zum Eintritt der Wechseljahre. Deswegen ist es wichtig zu lernen, mit der Krankheit besser umzugehen. Es ist schwierig, sie zu akzeptieren, aber man muss damit leben. Bedauerlich ist, dass es so lange dauert, bis die Krankheit erkannt wird. Auch dass man mit den Schmerzen leben muss, ist frustrierend. Da die Symptome vielfältig sind, kann ein Erfahrungsaustausch unter Frauen in einer Selbsthilfegruppe zum Wohlbefinden und zu einer besseren Lebensqualität wesentlich beitragen".

Frauen, die daran interessiert sind, an der Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose teilzunehmen, können sich an die beiden Initiator/innen der Selbsthilfegruppe wenden: Tel. 349 1732339 oder 339 1925540.

## Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt  
Zusätzliche Termine im Internet unter [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)  
oder unter [www.social.bz.it](http://www.social.bz.it)

Datum	Veranstaltung	Ort
29.05.2010 ore 10.00 – 12.30 h	<b>Tausend Meilen der Selbsthilfe – Mille Miglia dell'auto aiuto</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, web: <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> – <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a>	Bozen – Bolzano, Filmclub (Capitol)
03.06.2010 ore 20.00 Uhr	<b>Vortragsabend über Epilepsie (mit Podiumsdiskussion zum Thema Selbsthilfe)</b> <b>Conferenza sull'Epilessia (con dibattito aperto sul tema gruppo di auto aiuto)</b>	Bozen – Bolzano Kolpinghaus
Autunno 2010	<b>Corso di Educazione all'Espressione delle Emozioni:</b> Continua anche per tutto il 2010, sotto la guida del dott. Renato Decarli Info: Associazione A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), tel. 0471 532975 e-mail: <a href="mailto:info@associazioneama.bz.it">info@associazioneama.bz.it</a> - web: <a href="http://www.associazioneama.bz.it">www.associazioneama.bz.it</a>	Bolzano
Herbst 2010	<b>Fortsetzung der Kollegialen Beratung – Intervision für Selbsthilfegruppen</b> Info+Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, web: <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - E-Mail: <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Kardaun (Bozen) Bruneck
Autunno 2010	<b>Prosecuzione della „Consulenza tra pari– Intervisione per gruppi di auto aiuto</b> Info e iscrizione: Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, web: <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a> - e-mail: <a href="mailto:info@autoaiuto.bz.it">info@autoaiuto.bz.it</a>	Bolzano
Herbst 2010	<b>Seminar Mut zum Tun – Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, web: <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> E-Mail: <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	noch offen
17.- 19.09.2010	<b>Dal Gruppo alla comunità: la forza della condivisione</b> <b>VII Convegno Nazionale - Self Help - Auto Aiuto - Auto Mutuo Aiuto</b> Info: Segreteria organizzativa: Alberto, tel. 339 5637110, Mara, tel. 339 6639382, Valentina, tel. 339 3770270, e-mail: <a href="mailto:convegnoautoaiuto@gmail.com">convegnoautoaiuto@gmail.com</a> – web: <a href="http://www.amabrescia.org">www.amabrescia.org</a>	Brescia, Auditorium San Barnaba
06.11.2010	<b>Nähe und Distanz - Ein Ballanceakt</b> Referent: Dr. Hagen Kasslatter, keine Teilnehmergebühr Informationen und Anmeldung: Caritas - Referat für Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas, Dr. Karin Tolpeit, Tel. 0473/231115	Bildungshaus Schloss Goldrain



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

### Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 15.10.2010

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) 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](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: [www.selbsthilfe.bz.it](http://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](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)  
Web: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)



#### Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann, Soz. Ass. Irene Gibitz

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



## Aktionstag "Tausend Meilen der Selbsthilfe"

Einen Einblick in die vielfältigen Initiativen der Selbsthilfegruppen in Südtirol bot der Aktionstag, den die Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols am Samstag, 29. Mai 2010 im Bozner Filmclub - Capitol veranstaltete:

Auf 19 Infoständen waren Vertreter von über 80 Selbsthilfegruppen anwesend, um Informationen zu ihrer Tätigkeit zu geben.



Um 10.00 Uhr begann der Aktionstag. Um 10.30 Uhr folgten Statements von Georg Leimstädtner, Geschäftsführer des Dachverbandes der Sozialverbände, Dr. Richard Theiner, Landesrat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen, Alberto Gipponi, Vertreter des Vereins A.M.A. - Auto mutuo Aiuto Brescia, Irene Gibitz und Julia Kaufmann, Dienststelle für Selbsthilfegruppen.



Ziel des Aktionstages war, den Menschen die Selbsthilfegruppe als zusätzliche Form der Unterstützung in besonderen Lebenssituationen wie z.B. Sucht, chronische Erkrankungen, psychische Gesundheit näherzubringen.



Viele Besucher und Interessierte – unter ihnen auch Landesrat Dr. Richard Theiner – nutzten die Möglichkeit, sich unverbindlich und unkompliziert Informationen über Selbsthilfegruppen zu holen oder Vertreter der Gruppen anzusprechen und spezifische Fragen zu stellen.



Die Veranstalter schlossen sich damit der Initiative "Tausend Meilen der Selbsthilfe" an, die zum Ziel hat, Bürger/innen in Anlehnung an das historische Mille-Miglia-Autorennen italienweit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren. Eine der vielen Etappen fand in Bozen statt ([www.amabrescia.org](http://www.amabrescia.org)).

Eine Übersicht der teilnehmenden Gruppen, weitere Fotos vom Aktionstag, und die Statements der Referenten sind in Kürze auf der Webseite der Dienststelle für Selbsthilfegruppen abrufbar: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

**Ein Aktionstag kann auch in anderen Städten in Südtirol abgehalten werden. Er bietet eine lebendige und interessante Möglichkeit, für die Selbsthilfegruppentätigkeit vor Ort zu sensibilisieren.**

**Einige Gruppen aus Brixen haben dafür bereits ihr Interesse angemeldet und gerne greift die Dienststelle auch weitere Anfragen für andere Gebiete auf!!! Infos: Tel. 0471 312424.**







# Infoblatt 2/2010

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

### Gemeinsam auf dem Weg:

### Selbsthilfegruppen und die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Jahr 2010



**Seminare zur Selbsthilfe:**  
- Mut zum Tun zum Aufbau von Selbsthilfegruppen  
- "Oltre il Gruppo" Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und ihrem Umfeld



**Vorträge zur Selbsthilfe:**  
- für die Fachschule für Sozialbetreuer  
- für die Pflegeeinstufungsteams  
- bei verschiedenen Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen



**Kollegiale Beratungen 2010**  
5 in Bruneck (dt.)  
4 in Kardaun (dt.)  
4 in Bozen (it.)



**VII SELF HELP AUTO AIUTO AUTO MUTUO AIUTO CONVEGNO NAZIONALE**  
DAL GRUPPO ALLA COMUNITA': LA FORZA DELLA CONDIVISIONE - BRESCIA 17/18/19 SETTEMBRE  
**Nationaler Selbsthilfekongress**  
vom 17. - 19.09.2010 in Brescia

Informationen zu Selbsthilfegruppen

Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen

Organisatorische Hilfen für Selbsthilfegruppen

Aufbau und Gründungsbegleitung von Selbsthilfegruppen

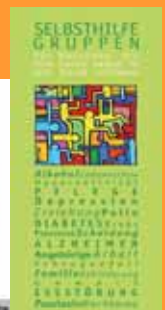
**Seminar für Fachleute:**  
Perspektiven erweitern – Kompetenzen stärken – anders helfen:  
Die Selbsthilfegruppe als Ressource für Dienste und Fachleute

Sensibilisierungsarbeit zur Selbsthilfe

Vernetzungsarbeit



**Aktionstag: Tausend Meilen der Selbsthilfe**  
am 29.05.2010 in Bozen



**Versand von Infomaterial zur Selbsthilfe**  
an soziosanitäre Dienste und Fachleute, Pfarreien, Bibliotheken, Schulen





Der Hörfunk vom Rai Sender Bozen strahlt in der Zeit vom **03.01.2011 – 19.01.2011 die Sendereihe zum Thema Selbsthilfe** aus: an 10 Vormittagen werden **jeweils um 10.20 Uhr** im Rahmen der Sendung **"Treffpunkt Südtirol"** Interviews mit Südtiroler Selbsthilfegruppen aus den verschiedensten Bereichen ausgestrahlt.

### Folgende Selbsthilfegruppen nehmen teil:

- AA Christköniggruppe (Alkohol) Bozen (Mo, 03.01.11)
- AL-ANON - Angehörige und Freunde von Alkoholkranken Bozen (Di, 04.01.11)
- Angeleitete Selbsthilfegruppe bei Depression und Angststörung Bozen und Brixen (Mi, 05.01.11)
- Demenz (Alzheimer) Angehörigentreff Bozen (Mo, 10.01.11)
- Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose Betroffene und deren Angehörige Unterland (Di, 11.01.11)

- Selbsthilfegruppe für Schlaganfall und Schädel Hirn Trauma Betroffene und deren Angehörige Bozen und Umgebung (Mi, 12.01.11)
- Selbsthilfegruppe "Loslassen" für Eltern von Kinder mit Beeinträchtigung Bozen (Do, 13.01.11)
- Diabetes Stammtisch Bozen (Mo, 17.01.11)
- Angeleitete Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Völs (Di, 18.01.11)
- Selbsthilfegruppe Epilepsie Meran – Burggrafenamt (Mi, 19.01.11)

Abgerundet wird die Sendereihe durch das **Beraterradio "Hilfe zur Selbsthilfe"**, das am Donnerstag, **20.01.2011 von 11.05 – 12.00 Uhr** ausgestrahlt wird und wo die Zuhörer die Möglichkeit haben, live anzurufen und Fragen zu stellen.



## Neue Selbsthilfegruppen



### Angeleitete Selbsthilfegruppen bei Depression und Angststörungen Passeier (dt.)

Kontakt: Verein Lichtung, Tel. 0474 530266 oder Tel. 333 4686220, E-Mail: [lichtung@dnet.it](mailto:lichtung@dnet.it)

### Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Bozen (dt./it.)

Kontakt: Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol  
Tel. 334 9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr)  
E-Mail: [info@epinet.bz.it](mailto:info@epinet.bz.it) – Web: [www.epinet.bz.it](http://www.epinet.bz.it)  
Gerlinde, Tel. 0471 965003, [gerlinde.larch@alice.it](mailto:gerlinde.larch@alice.it)

### Angeleitete Gesprächsgruppe für Alleinerziehende Brixen (dt.)

Kontakt: Südtiroler Plattform für Alleinerziehende,  
Tel. 0471 300038, E-Mail: [info@alleinerziehende.it](mailto:info@alleinerziehende.it)  
Web: [www.alleinerziehende.it](http://www.alleinerziehende.it)

### Selbsthilfegruppen für Parkinsonerkrankte Neumarkt (dt./it.)

Kontakt: Südtiroler Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen, Tel. 0471 931888,  
E-Mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it) - Web: [www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it)

### "In cordata 2" - Selbsthilfegruppe für Depression, Angststörungen und Panikattacken Bozen (it.)

Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto),  
Tel. 0471 532975, E-Mail: [info@associazioneama.bz.it](mailto:info@associazioneama.bz.it)  
Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)  
Sieglinde Fuchs, Tel. 380 3239634,  
E-Mail: [sieglinde.fuchs@gmail.com](mailto:sieglinde.fuchs@gmail.com)



## Selbsthilfegruppen kurz vor dem Start



### Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Brixen (dt./it.)

**1. Gründungstreffen am Fr, 21.01.2011 um 17.00 Uhr**  
Kontakt: Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol  
Tel. 334 9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr)  
E-Mail: [info@epinet.bz.it](mailto:info@epinet.bz.it) – Web: [www.epinet.bz.it](http://www.epinet.bz.it)  
Claudia, tel. 328 2575625

### Selbsthilfegruppe "La Fenice" für Menschen mit Tumorerkrankung Bozen (it.)

**Treffen am 2. und 4. Samstag im Monat um 15.00 Uhr**  
Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto),  
Tel. 0471 532975, E-Mail: [info@associazioneama.bz.it](mailto:info@associazioneama.bz.it)  
Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it) und  
Krebshilfe Bozen, Tel. 0471 283348,  
Web: [www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it) - E-Mail: [info@krebshilfe.it](mailto:info@krebshilfe.it)

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multiple Sklerose Meran (dt./it.)

**1. Gründungstreffen am Mo, 07.02.2011 um 15.00 Uhr**  
Infos und Anmeldung: Schgör Meinrad,  
Tel. 0473 421125 oder 320 0133035,  
E-Mail: [burggrafenamt-burgraviato@ms-sm-bz.org](mailto:burggrafenamt-burgraviato@ms-sm-bz.org)

### Selbsthilfegruppe für Frauen, die von häuslicher Gewalt bedroht sind, derzeit erleben oder erlebt haben Bozen (dt./it.)

Infos: Haus der geschützten Wohnungen des KFS,  
Tel. 0471 970350, grüne Nummer: 800 892828  
Web: [www.hdgw.it](http://www.hdgw.it) – E-Mail: [info@hdgw.it](mailto:info@hdgw.it)





## Kollegiale Beratung für Selbsthilfegruppen



**Wie geht es mir in meiner Rolle als SelbsthilfgruppenbegleiterIn? Wie kann ich Aufgaben, Verantwortung an andere Teilnehmer der Gruppe abgeben? Wie gehe ich als Selbsthilfgruppenbegleiterin mit schwierigen Teilnehmern um? Wie kann ich ein Gruppentreffen gestalten?**

Das sind einige der Themen, die in der Kollegialen Beratung im Jahr 2010 aufgegriffen wurden.

Die Dienststelle für Selbsthilfgruppen startete im Frühjahr 2010 mit der Kollegialen Beratung für Selbsthilfgruppenbegleiter und es fanden insgesamt 13 Treffen statt: 5 in Bruneck, 4 in Kardaun/Bozen (jeweils in deutscher Sprache) und 4 in Bozen/Stadt mit italienischsprachigen Selbsthilfgruppenbegleitern.

Laut Rückmeldungen der Teilnehmer und auch aus unserer Sicht bot die Kollegiale Beratung eine lebendige Möglichkeit, konkrete Praxisprobleme in der Tätigkeit als Selbsthilfgruppenbegleiter in einer Gruppe zu reflektieren und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Die kollegiale Beratung baut darauf, dass alle Teilnehmer aktiv am Gruppenprozess teilnehmen. Nur so kann das breite Potential, die vielfältige Erfahrung und die Lebendigkeit einer Gruppe genutzt werden. Im kontinuierlichen Verlauf der Gruppentreffen kann und soll jeder mindestens einmal beraten werden, und jeder kann und soll auch beraten.

Auf Wunsch der teilnehmenden Selbsthilfgruppen wird die Kollegiale Beratung auch 2011 fortgesetzt.

Geplant sind über das Jahr verteilt jeweils mehrere Treffen in Bozen/Kardaun, Meran, Brixen und Bruneck (jeweils in deutscher Sprache) und in Bozen Stadt (in italienischer Sprache).

**Die Selbsthilfgruppen sind eingeladen, diese Möglichkeit der Beratung auch im kommenden Jahr zu nutzen. Die Einladung und Ausschreibung mit den festgesetzten Terminen wird im Jänner allen Selbsthilfgruppen zugesandt.**

ig

### Einladung zur Weiterführung der Kollegialen Beratung

Wie wir wissen, ist es Aufgabe der Selbsthilfgruppenbegleiter die Ausdrucksmöglichkeit der Teilnehmer und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu ermöglichen, so dass Teilnehmer einen emotionalen Rückhalt erhalten.

Es ist nicht einfach, andauernd ein offenes, den Teilnehmern entgegenkommendes und den oft heiklen und schwierigen Situationen zugewandtes Gruppenklima aufrecht zu erhalten...

Die Dienststelle für Selbsthilfgruppen in Bozen wollte in diesem Jahr den Austausch an reichhaltiger persönlicher Erfahrung der Selbsthilfgruppenbegleiter fördern, indem sie eine Reihe von Treffen für Selbsthilfgruppenbegleiter organisierte, in denen diese die vielfältigen Probleme aus dem Alltag als Selbsthilfgruppenbegleiter erläutern, gemeinsam analysieren und Lösungsperspektiven erörtern konnten - immer mit dem Ziel persönlichen Wachstums und einer positiven Veränderung.

Wir möchten den beiden Koordinatorinnen Sozialassistentin Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann danken. Sie haben uns auf diesem Weg der "Selbsthilfe für Selbsthilfgruppenbegleiter" mit ihrer Kompetenz begleitet und uns darin unterstützt, Antworten auf unsere Fragen als Selbsthilfgruppenbegleiter zu finden. Ihr direktes Teilnehmen hat uns die Möglichkeit gegeben, uns noch tiefer auf die Themen einzulassen, uns mit unseren Handlungsweisen auseinander zu setzen und uns gegenseitig bei der Bewältigung einzelner, konkreter Gruppensituationen zu unterstützen.

Die Teilnahme an diesem Zyklus von "Treffen unter Gleichen" war ein bedeutsamer Beitrag zur Stärkung unseres Vertrauens und unserer Hoffnung auf Weiterentwicklung. Unser Wunsch wäre es daher, dass diese Fortbildungstreffen eine Fortsetzung finden, damit wir weiterhin unsere Kompetenzen und unser Wissen in einer freundschaftlichen Zusammenarbeit entwickeln können.

Laura Arcari

Begleiterin der Gruppe A.M.A. für Eltern von Kindern mit Teilleistungsstörungen und ADHS Meran (AIFA), Referentin AIFA onlus für Trentino Südtirol, [referente.trentinoaltoadige@aifa.it](mailto:referente.trentinoaltoadige@aifa.it)



## Versand von Infomaterial zur Selbsthilfe



Ende des Jahres erfolgt wieder eine große Aussendung zum Thema Selbsthilfgruppen. Das bestehende Material wurde dabei überarbeitet, neu gestaltet und durch die neue Broschüre für Fachleute "Die Selbsthilfgruppe als Ressource für Fachleute und Dienste" ergänzt.

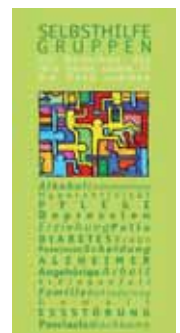


An 1.700 Adressen - darunter Hausärzte, Sozial- und Gesundheits-sprengel, Bezirkgemeinschaften, Apotheken, Psychologen, Fachärzte,

Bibliotheken, Schulen, Landesämter, Sozialassessoren

Weiterbildungshäuser, Pfarreien, und 450 Stationen in den Krankenhäusern werden die Broschüren "Selbsthilfe - Eine Übersicht der Selbsthilfgruppen in Südtirol", die Faltblätter "Selbsthilfgruppen - für Menschen, die ihre Sache selbst in die Hand nehmen" und die Broschüren für Fachleute und Dienste verschickt.

Das Infomaterial steht auch im Internet unter [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) zum Download bereit.



jk



## Neue Selbsthilfegruppe für Tumorkranke wurde gegründet



Über die Zusammenarbeit der Südtiroler Krebshilfe - Assistenza Tumori Alto Adige und dem Verein AMA (Auto Mutuo Aiuto) ist am 30. Oktober eine neue Selbsthilfegruppe für Tumorkranke entstanden. Die Selbsthilfegruppe trägt den Namen "La fenice - der Phönix", denn von einem Tumor zu genesen ist wie aus der eigenen Asche wiedergeboren zu werden. Auch bringt das Teilen von Schmerzen, Angst und Leiden mit anderen Gleichbetroffenen Erleichterung, eine Erleichterung die erneuten Flug wieder möglich werden lässt - wie der Vogel Phönix. Vor dem Gruppenstart hatten wir eine interessante Konferenz mit Dr. Giuseppe de Felice, der uns über die Wichtigkeit und Notwendigkeit des Kontakts des Menschen mit anderen Mitmenschen informierte.

Der Kontakt zu anderen Menschen dient nicht nur dem Erfahrungsaustausch, sondern entspricht auch dem Bedürfnis des Menschen nach Sicherheit und Zugehörigkeit. Die Gruppe nimmt uns auf, auch mit unserer Krankheit, sie hört uns zu, sie wertet nicht und kann einen Rettungsring darstellen, wenn wir Schwierigkeiten haben mit unseren Angehörigen über uns zu sprechen. In der Gruppe tragen wir unsere Erfahrungen zusammen, hören von den Erfahrungen der anderen, können uns gegenseitig kennenlernen und austauschen, so dass unser Leiden einen Sinn bekommt. Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Samstag des Monats um 15 Uhr im Sitz der "Südtiroler Krebshilfe/Assistenza Tumori Alto Adige in Bozen.

Info: Tel. 0471 283348



## Plattform für Alleinerziehende und ASDI-Auto Aiuto-Gruppe unternehmen gemeinsamen Ausflug



Ausgehend von einem Gespräch bei der Veranstaltung "Tausend Meilen der Selbsthilfe" am 29.05.10 wurde von beiden Organisationen ein gemeinsamer Ausflug für Mitglieder und Interessierte organisiert. Die Burgenwanderung zu den Eppaner Burgen Schloss Boymont und Schloss Hocheppan vom 19. September hatte ein positives Echo zur Folge.

Bei schönem herbstlichen Wetter wurde über die Vereinstätigkeit, über ähnliche, unterschiedliche Erfahrungen geplaudert und bei einem Gläschen Burgenwein bzw. herbstlichen Delikatessen der Burgenküchen erlebten wir unterhaltensreiche Stunden. Auch die Kinder haben nicht gejammert und genossen die Bewegung; besonders der abenteuerliche Aufstieg auf Hocheppan war beeindruckend.

Es wird an weiteren gemeinsamen Aktionen gebastelt; die Beteiligten hatten dazu auch schon einige Vorschläge.

Info: ASDI, Tel. 0471 266110,  
Plattform für Alleinerziehende, Tel. 0471 300038



## Selbsthilfegruppen Schlaganfall und Schädel-Hirn Traumata Brixen und Bruneck: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude aber ist doppelte Freude!

Dass dieses Sprichwort der Wahrheit entspricht, erlebten wir von der Selbsthilfegruppe Schädelhirn-Trauma und Schlaganfall-Betroffenen, genannt auch "Verein Fallschirm" bei einem gemeinsamen Grillfest, zu dem uns auch heuer wieder, wie schon in den vergangenen Jahren, die Brunecker Selbsthilfegruppe eingeladen hat.

Wir trafen uns am 06. Juli 2010 bei herrlichem Wetter auf einem wunderschönen, von der Gemeinde Reischach zur Verfügung gestellten Grillplatz oberhalb von Reischach. Dort wurden wir mit verschiedenen Grillspezialitäten und anderen Köstlichkeiten verwöhnt.

Der gegenseitige Austausch von Erfahrungen tat allen Beteiligten sehr gut. Unter Betroffenen ist ein Gespräch viel intensiver und tiefer. Sorgen und Ängste konnten wir uns von der Seele reden. Das Erzählen von freudigen Begebenheiten und die Musik trugen dazu bei, dass wir einen netten, fröhlichen Nachmittag erleben konnten,

der sicher dazu beiträgt, dass wir unseren oft nicht leichten Alltag wieder einigermaßen gut meistern. Im Juni trafen wir uns mit der Brunecker Selbsthilfegruppe in Raas und wanderten gemeinsam mit guter Führung von Fr. Gisela Überbacher durch das Biotop "Reiher Moos". Durch diese gemeinsamen Treffen kommen wir uns näher, lernen uns besser kennen, werden einander gegenüber offener und können somit Freude und Leid wirklich teilen. Das tut uns allen nur gut!

Liebe TeilnehmerInnen der Brunecker Gruppe wir sagen euch ein aufrichtiges Vergelt's Gott für euer Bemühen, für die frohen Stunden, die wir mit euch erleben durften. Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Treffen!

Wir - das sind TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe für Schädelhirn-Trauma und Schlaganfall-Betroffene von Brixen.

Info: Hans Kerschbaumer, Helene Plaikner, Tel. 0472 835704

## Diabetiker Stammtisch



Gemeinsam statt einsam war die Devise Anfang des Jahres 2007, als die Stammtischgruppe für Typ-1-Diabetiker gegründet wurde.

Häufig fühlt man sich nämlich mit seinen Zweifeln allein gelassen, der praktische Austausch mit "Gleichgesinnten" im Alltag fehlt.

Aber sobald man sich ein bisschen umsieht, merkt man bald, dass man mit seinem Problem nicht allein da steht, sondern dass es kaum jemanden gibt, der nicht einen Diabetiker im privaten oder beruflichen Umfeld kennt.

Und so kam es, dass wir uns vor fast 4 Jahren zum ersten Mal in einer kleinen Gruppe trafen. Endlich nicht mehr die einzige Person am Tisch zu sein, die vor dem Essen den Blutzucker misst und die Insulinspritze zückt, war ein neues Gefühl des "Angenommen Seins", ein Hauch von Normalität in einem oft umständlich gewordenen Alltag. Das Ergebnis war so positiv, dass aus dem ersten Treffen ein Stammtisch wurde, der sich regelmäßig in wechselnden Lokalen trifft, um beim gemeinsamen Essen Erfahrungen und Meinungen auszutauschen. Denn gerade das Essen (Kohlenhydratgehalt, glykämischer Index, Insulindosis, ...) ist ein zentrales Thema im Alltag eines Diabetikers.

Und so lässt sich wunderbar das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: In lockerer Atmosphäre können wir uns gegenseitig Tipps geben, Zweifel klären, Neuigkeiten austauschen – oder auch mal über ganz was anderes quatschen. Der Diabetiker-Stammtisch... die etwas andere Selbsthilfegruppe...

Info: Evelyn Selva, Tel. 333 7276820,  
[evelyn.selva@gmx.net](mailto:evelyn.selva@gmx.net)



## Sommertreffen des Vereins AMA auf dem Ritten Juli



Wie gewohnt, trafen wir uns als Verein AMA auch in diesem Sommer am letzten Samstag im Juli auf dem Mieglerhof in Oberbozen/Ritten, um zu reflektieren und um gemütlich beisammen zu sein.



Anwesend waren die Teilnehmer der beiden Gruppen "Girasole" (Depression, Angst und Panikattacken) der Gruppe "Insieme per dimagrire" von Leifers, der Gruppen "Uniti nella speranza" und "Insieme" (Trauer) und "In cordata" (Angst und Depression) von Bozen und einige interessierte Personen, unter anderem die Bürgermeisterin von Leifers Dr. Liliana Di Fede und die neue Assessorin Dr. Sara Endrizzi. Insgesamt waren wir 30 Personen.

Ziel des Treffens war das gegenseitige Kennenlernen der Personen, die an den verschiedenen Gruppen teilnehmen, so dass sie sich nicht nur als Teil ihrer Gruppe sondern auch als Teil einer größeren Familie erleben können - einer Familie die trotz unterschiedlichster Entfaltung ein einziges Ziel hat: das Streben nach Wohlbefinden durch persönlichen Wachstum trotz der verschiedenen Probleme.

Der erste Teil des Treffens, geleitet von der Präsidentin des Vereins Frau Professor Leverato, sah eine auf das Positive unseres Lebens gerichtete Meditation vor: "Was ist für jeden von uns in diesem Moment wichtig? Was ist essenziell und was können wir loslassen, um bewusste Ausgeglichenheit und volle Entfaltung unserer Möglichkeiten zu erreichen?" Um uns unsere persönlichen Reflexionen dazu auszutauschen, teilten wir uns in 3 Gruppen auf: unter dem Kirschbaum, unter der Linde und im Schatten des kleinen Hauses.

Die Natur, beeindruckend durch ihre Schönheit, hat mit ihrer starken und ausgleichenden, Freude spendenden Kraft das Treffen ergänzt.

Der Gedanken- und Gefühlsaustausch wurde mit einer von den Teilnehmern mitgebrachten Marende in fröhlicher Stimmung abgeschlossen. Ich kann euch versichern, dass es uns wirklich an nichts fehlt hat!

Anna Bologna

Info: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471 532975

Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)



## In memoriam Karl Kofler 31. März 2010



Karl Kofler ging von uns als hochgeehrter Mann. Doch das war nicht immer so. Nach einer harten Kindheit und Jugend arbeitete er erst in den Laaser Marmorbrüchen, dann bei der Firma Trojer in Schlanders. Nach Feierabend ging es in die Esso Bar und danach überall dorthin, wo noch was los war. So ist der Karl zum Alkoholiker geworden und ist es so lange geblieben, bis nicht Anne Wiegand in sein Leben trat.

Er ergriff ihre rettende Hand, wurde trocken und entwickelte sich dann zu *demjenigen* Menschen, den wir heute so beweinen.

Voller Tatkraft half Karl Kofler bei der Renovierung des Pfandlhofs in Laatsch mit, in dessen Stube die ersten Selbsthilfegruppen in Südtirol stattfanden. Viele unter uns werden sich an diese heimelige Atmosphäre erinnern, die ohne Karl Kofler undenkbar gewesen wäre.

Doch Karl Kofler hätte eine Idealisierung der Meetings im Pfandlhof nicht gewollt. Zu gut wusste er, was der Alkohol alles anrichten kann und deshalb war er sich zu keiner Hilfe zu schade. Ob Angehörigengespräche oder Suchaktionen – immer hat Karl Kofler geholfen. Wie oft hat er nasse Alkoholiker mit dem eigenen Auto nach Frastanz gefahren, und wurde dafür noch beschimpft. Sein eigenes Malheur nahm er mit Humor, Leid tat ihm der Andere, derjenige, der es *nicht* geschafft hatte.

Karl Kofler ist auch viele Jahre lang der Leiter der Kreuzbundgruppe Vinschgau gewesen, die er fast drei Jahrzehnte lang wie mit einem unsichtbaren Band zusammengehalten hat.

Bei der Psychosozialen Beratungsstelle der Caritas wurde er bald zum unersetzlichen Verbindungsglied zwischen der organisierten Alkoholikerbetreuung und der freien Kreuzbundgruppe. Sein Ansehen, seine Autorität und seine Beziehungen setzte er nur für *andere* ein, ganz gleich ob es um einen Arbeitsplatz, eine Unterkunft oder eine Therapiemöglichkeit ging.

Karl Kofler hatte ein Herz, so groß wie ein Kachelofen, und eine ganz besondere Gabe, andere Menschen anzuziehen. Dadurch konnte er unzähligen Menschen helfen und dafür wurde er im August 2006 in Schlanders besonders geehrt. Heinz-Josef Janßen, der Bundesgeschäftsführer des Kreuzbundes in Deutschland, überreichte Karl Kofler eine Auszeichnung.

Damals lebte Karl Kofler schon seit anderthalb Jahrzehnten mit der Krankheit Krebs. Es wäre nicht auszuhalten, all die Details aufzuzählen, die Karl Kofler mit so viel Würde, aber auch mit seinem tiefen Glauben ertragen hat. "Man muss das Leben so nehmen, wie der Herrgott es einem vorgegeben hat", pflegte er zu sagen, wenn man in fragte, wie er das alles aushalten könne.

In den letzten Lebensjahren zog sich Karl Kofler immer mehr in sein kleines Paradies unterhalb seiner geliebten Zaal zurück. Sein größtes Glück war es, dort in der Sonne zu sitzen, während eine seiner Ziegen den Kopf auf seinen Schoß gelegt hatte.

Ja, Karl Kofler hat nicht nur die Menschen, sondern auch die Tiere geliebt. Unvergesslich wie er bei unserem letzten Besuch einen kleinen Hund mit ausgestreckten Armen in die Höhe hielt und sich dann rückwärts auf den Diwan fallen ließ, wobei sein Gesicht vor Glück nur so strahlte. Im Namen der gesamten Kreuzbundgruppe möchte ich allen Familienangehörigen, besonders aber seiner Witwe Rosl, unser aufrichtiges Beileid ausdrücken.

Möge Karl nun schauen, woran er geglaubt hat!

Kontakt zur Kreuzbund-Gruppe Vinschgau:  
Erlacher Walter, Tel. 339 1234369

## Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Pustertal und Gadertal

Wir haben diese Selbsthilfegruppe gegründet, damit wir alle leichter mit dieser Krankheit zu Recht kommen.

- Dieses Treffen was wir einmal im Monat machen, ist eine große Gelegenheit neue Bekanntschaft zu schließen, Erfahrungen über diese Krankheit auszutauschen und sogar neue Freundschaften zu knüpfen.
- Möchtest du Energie sammeln, damit du mit der Krankheit besser zu recht kommst und auch viele Schwierigkeiten besser überwinden kannst, Gefühle miteinander austauschen und viele Ängste überwinden und Kraft sammeln zum weiter gehen damit du dich mit der Familie und den Angehörigen besser verstehst und besser miteinander leben kannst?

Wir erwarten dich jeden 1. Freitag im Monat um 19.30 Uhr in der Pizzeria "Alte Post" in St. Lorenzen.

Die Mehrheit gibt uns Kraft – deswegen schau, dass auch Du dabei bist!

Für weitere Informationen wende dich an die Gruppenleiterin  
Nagler Edith, Tel. 0474 772593 oder 335 8311222

ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!!







Wir haben zu dritt am Kongress in Brescia teilgenommen, eine Veteranin (schon zum 4. Mal) und zwei neue. Ein Kongress ist ein Mittelweg zwischen einer Fortbildung und einem großen Fest, wo du Freunde triffst, neue kennlernst, Personen mit denen du schnell vertraut wirst, weil du weißt, dass du mit ihnen einige Gemeinsamkeiten, Überzeugungen und Hoffnungen teilst.



Auch die Umgangssprache ist eine andere als die übliche, im täglichen Leben angewandte Sprache - es ist, als befände man sich auf einer Insel, in einer alternativen Welt, wo gemeinsame Interessen verbinden und es gilt, Schwierigkeiten gemeinsam zu meistern, wo uns das Allgemeinwohl am Herzen liegt, wo gemeinsames Geben und Teilen selbstverständlich sind. Beeindruckt waren wir vor allem von den Erfahrungsberichten von einzelnen Selbsthilfegruppen, die einen Blick auf die immer größer werdenden Vielfalt der existierenden und auch gut arbeitenden Selbsthilfegruppen ermöglichten.

Es gibt Gruppen für: Alkoholiker und deren Familien, Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörige, Drogenabhängige und deren Angehörige, Behinderte und deren Angehörige, Trauerbewältigung, Frauen in den Wechseljahren, Frauen die an Endometriose leiden, Krebskranke und deren Familien, Spielsüchtige, Menschen die unter emotionaler Abhängigkeit leiden, in Trennung lebender Eltern, Eltern von Jugendlichen mit Problemen, junge Mütter, übergewichtige Menschen und Menschen mit Essstörungen (Magersucht und Bulimie), Menschen, die psychische, physische und sexuelle Gewalt erlitten haben, Gefangene, gewalttätige Männer, die weltweit verbreiteten Narcotics Anonymous und noch viele viele andere.



Die Erfahrungsberichte bestätigten uns, dass das Teilen des Leidens und des Unbehagens nicht nur momentane Erleichterung bringt. Menschen gehen in Gruppen einen gemeinsamen Weg, mit Unterstützung der anderen nutzen sie die menschlichen Ressourcen und dies wirkt therapeutisch, wie uns auch Professor Dr. Fabbio Folgheraiter von der Università Cattolica in Mailand in einem äußerst interessanten und anregenden Referat über Empowerment und aktive Bürgerbeteiligung erläuterte.

Frau Professor M. Scavi (ehemalige Professorin am Politecnico di Milano) zeigte uns neue Wege auf und informierte uns in ihrem Referat "Una comunità dal basso ed uno sguardo internazionale" über die Wirksamkeit des Dialogs, des aktiven Zuhörens und der Konfliktlösung in globalen Kontexten.



Aufgefallen ist uns die Anwesenheit vieler junger Menschen aus dem soziosanitären Fachbereich und Studenten, was im Bereich Selbsthilfe zu einem vertrauensvollen Blick in die Zukunft beiträgt. Die zahlreiche Anwesenheit von Ärzten und Psychologen weist darauf hin, dass Mediziner die Wirksamkeit der Selbsthilfetätigkeit erkennen, einer Selbsthilfetätigkeit, die sich nicht als Alternative, sondern als Ergänzung zur soziosanitären Behandlungen versteht.



Fahne "Tausend Meilen der Selbsthilfe" mit den verschiedenen nationalen Initiativen

Diese zweieinhalb sehr arbeitsintensiven Tage wurden von den Organisatoren durch eine historische Führung durch Brescia und ein Theaterstück des Komikers von Zelig aufgelockert.

Voller Energie und Ideen, die wir an unsere Gruppen weitergeben möchten, sind wir zurückgekehrt

Anna Bologna, Sandra Decarli, Donatella Di Stasio  
Verein AMA (Auto Mutuo Aiuto) BZ, Tel. 0471 532975  
Web: [www.associazioneama.bz.it](http://www.associazioneama.bz.it)

## Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt  
Zusätzliche Termine im Internet unter [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)  
oder unter [www.social.bz.it](http://www.social.bz.it)

Datum	Veranstaltung	Ort
18.10.2010 – 17.01.2011 immer Montags, 17.15 - 18:45 h	<b>Ringvorlesung: Sorgende Netze: Selbsthilfe und Soziale Arbeit</b> 20.12.10: Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren: Praxisberichte aus dem Selbsthilfezentrum München 10.01.11: Lebendiges Stadtviertel – Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement im Sozialraum 17.01.11: Neue Strukturen in der Zivilgesellschaft: Die Kooperation von Engagierten, Angehörigen und professionellen Kräften (Prof. Dr. Martina Wegner) Infos: Selbsthilfezentrum München, Tel. +49 089 53295611, E-Mail: <a href="mailto:info@shz-muenchen.de">info@shz-muenchen.de</a>	Hochschule München
Frühjahr 2011	<b>Fortsetzung der "Kollegialen Beratung – Intervision für Selbsthilfegruppen"</b> Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - E-Mail: <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Kardaun (Bozen), Brixen, Bruneck und Meran
Primavera 2011	<b>Proseuzione della "Consulenza tra pari – Intervisione per gruppi di auto aiuto"</b> Info e iscrizione: Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, web: <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a> - e-mail: <a href="mailto:info@autoaiuto.bz.it">info@autoaiuto.bz.it</a>	Bolzano
Frühjahr 2011	<b>Themenzentrierte Workshops für Selbsthilfegruppen</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a>	noch festzulegen
Frühjahr/primavera 2011	<b>Selbsthilfe-Aktionstag in Brixen – Giornata dell'Auto aiuto a Bressanone</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen – Servizio per gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424,	Brixen Bressanone
03.05.2011	<b>Perspektiven erweitern - Kompetenzen stärken – anders helfen: Die Selbsthilfegruppe als Ressource für Dienste und Fachleute</b> Referentinnen: Dr. Julia Kaufmann und Soz. Ass. Irene Gibitz, Dienststelle für Selbsthilfegruppen Info: Bildungshaus Lichtenburg, Tel. 0471 678679, E-Mail: <a href="mailto:bildungshaus@lichtenburg.it">bildungshaus@lichtenburg.it</a>	Bildungshaus Lichtenburg Nals



Frohe Weihnachten und  
einen guten Start ins neue Jahr

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

*Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 24.12.10 - 09.01.11 für den Parteienverkehr geschlossen.*

### Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 20.03.2011

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) 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](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: [www.selbsthilfe.bz.it](http://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 für Soziales und Gesundheit  
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)  
Web: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)



Dachverband für  
Soziales und Gesundheit  
Federazione per il  
Sociale e la Sanità

#### Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann, Soz. Ass. Irene Gibitz  
Übersetzung: Dr. Simonetta Terzariol

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