



Infoblatt 1/2011

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe zeigt sich

Wenn die Aktionstage zur Selbsthilfe in Südtirol nicht zum großen Publikumsrenner geworden sind, so sollte darüber eigentlich niemand verwundert sein. Selbsthilfe geschieht im Normalfall unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Das geht zuweilen soweit, dass sich die Mitglieder einer Gruppe nur beim Vornamen nennen und etwa "Anonyme Alkoholiker" bezeichnen. Für das Gemeinwesen ist es aber durchaus wichtig, wenn Selbsthilfe sichtbar wird und wenn es dafür Ansprechpersonen gibt. Genau zu diesem Zweck hatten die Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes bereits im Jahr 2000 vereinbart, dass es eine Dienststelle geben soll, wo über Selbsthilfe informiert und zu Selbsthilfe beigetragen werden soll. Immerhin gibt es gerade in den Sozial- und Krankenorganisationen viele Initiativen, die mehr oder weniger eigenständig – aber mit Unterstützung durch den Verein – zur gegenseitigen Begleitung dienen. Ja, ich möchte behaupten, dass die meisten dieser Vereine zunächst als Selbsthilfegruppe gestartet waren: Menschen haben sich zusammengetan, um sich einer gemeinsam erlebten Schwierigkeit aktiv anzunehmen.

Zehn Jahre, nachdem diese Fachstelle eingerichtet worden ist, kann auf einige sehr positive Entwicklungen zurückgeschaut werden. Hier der Versuch einer schematischen Auflistung:

1. Die Zahl der SH-Gruppen steigt, mehr noch aber die Vielfalt der Themen, derer sie sich annehmen.
2. Die Dienststelle im Dachverband hat sich etabliert. Sie wird von Gruppen, Fachdiensten und Privatpersonen gleichermaßen kontaktiert und als Kompetenzstelle anerkannt.
3. Die öffentliche Hand unterstützt diesen Dienst und hat alle Entwicklungen mit Aufmerksamkeit und Wohlwollen begleitet. Für die aktuellen finanziellen Engpässe, welche den nötigen Ausbau vorerst verhindern, bahnt sich eine Lösung an.
4. Die Mitarbeiter/innen der sozialen und gesundheitlichen Fachdienste setzen zunehmend auf das Potential von Selbsthilfe und tragen damit wesentlich zur Bildung und Begleitung der Gruppen vor Ort bei.
5. Hatten Selbsthilfegruppen zunächst häufig mit abwertenden Pauschalurteilen zu kämpfen, so erleben sie nun zunehmend öffentliche Wertschätzung und auch seitens der Medien eine gewogene Berichterstattung.

Damit ist die Arbeit zwar nicht getan, jedoch gut angekommen. Weiterhin werden neue Initiativen entstehen, für manche Themenbereiche wird es besondere Anstrengungen brauchen, weil Tabus zu brechen oder oft auch praktische Hindernisse zu überwinden sind, etwa wenn eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit besteht. Der Trend aber ist klar: Hin zu mehr Autonomie und Selbstverantwortung, hin zu neuer Solidarität und zu einem breit angesetzten Umgang mit einer persönlichen Problemlage, die ja nicht einfach mit einer Tablette bewältigt werden kann. Für den Dachverband heißt es, durch das Team der Dienststelle die Selbsthilfeidee nun vor allem den Jüngeren näher zu bringen, das Gesundheitswesen noch mehr als aktiven Partner zu gewinnen und mehr als bisher auch außerhalb von Bozen präsent und aktiv zu sein. Für die Selbsthilfegruppen hingegen können die Aktionstage als ein weiterer Schritt hin zu einem selbstbewussten Auftreten auch in der Öffentlichkeit sein. Das nämlich hat sich die Selbsthilfearbeit Südtirols absolut verdient.

Georg Leimstädtner,
Geschäftsführer des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit



Hilfe zur Selbsthilfe 10 Jahre Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen feiert heuer ihr 10-jähriges Bestehen und als sie mit ihrer Tätigkeit begonnen hat, gab es in Südtirol bereits viele Selbsthilfegruppen. Durch die Errichtung der Dienststelle bekamen diese Gruppen eine Anlaufstelle.

Am Anfang stand die Aufbauarbeit für eine Koordinierungsstelle. Das Team im Dachverband hat damals begonnen alle in Südtirol tätigen Selbsthilfegruppen zu erfassen und es wurde gleichzeitig eine zentrale Informations- und Koordinierungsstelle eingerichtet, so dass sich interessierte Bürger zum Thema Selbsthilfe informieren konnten, so z. B. wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren, was eine Teilnahme bringen kann und wie man Zugang zu einer geeigneten Gruppe findet, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen gibt.

Ein Schwerpunkt der Tätigkeit ist die regelmäßige Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe, ein Bereich in dem die Gruppen gerne durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen unterstützt werden.

In der Zukunft gilt es abzuklären, welchen Stellenwert die Selbsthilfe in einer immer älter werdenden Gesellschaft hat, auch angesichts der ständig steigenden Anzahl chronisch Kranker.

Das Team der Dienststelle wird sich auch mit der Frage beschäftigen, wie es um das Engagement in unserer Gesellschaft steht und wie junge Menschen für das Engagement in einer Selbsthilfegruppe motiviert werden können und den Zugang dazu finden.



In der Folge wurde auch abgeklärt, welche Rahmenbedingungen die Gruppen benötigen und inwieweit Unterstützungsbedarf besteht. Die verschiedenen Selbsthilfegruppen wurden untereinander vernetzt und konnten so ins Gespräch miteinander kommen.

Die direkte Verbindung zu den Selbsthilfegruppen und der regelmäßige Austausch mit ihnen waren und sind den Mitarbeiterinnen der Dienststelle besonders wichtig, dafür galt es Strukturen zu schaffen – wie z.B. durch die Praxisbegleitungen für Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfetreffe und die Selbsthilfe-Sommerabende.

10 Jahre Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Im Rahmen ihrer Tätigkeit sind die Mitarbeiterinnen der Dienststelle mit vielen Selbsthilfegruppen in Kontakt gekommen und konnten über diesen direkten Kontakt teilhaben an der positiven Wirkung der Selbsthilfegruppen: in Selbsthilfegruppen erfahren Menschen, die von Schicksalsschlägen, Krankheiten, oder psychosozialen Problemen betroffen sind, herzliche Anteilnahme und Wärme, Trost, Mitgefühl und Stärkung durch Gleichbetroffene.

In oft tiefster Verzweiflung werden sie aufgefangen, fassen wieder Mut und Kraft zum Weiterleben, nehmen ihr Leben wieder aktiv in die Hand.



In den Folgejahren sind die Tätigkeiten zur Datenerfassung und Information über Selbsthilfegruppen ausgefeilt worden. Die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen machen jetzt viel direkte Beratung, auch über Telefon und letztlich vermehrt auch Information und Beratung über E-Mail. Darüber hinaus leisten sie Starthilfe für Gruppen, unterstützen diese bei der Suche nach Räumlichkeiten und bieten bei auftauchenden Problemen Beratung an, organisieren und veranstalten Fortbildungen für Selbsthilfgruppenbegleiter.

Arbeitsintensiv ist auch die regelmäßige Aktualisierung der Übersicht über die Selbsthilfegruppen, es gibt eine ständig aktualisierte Broschüre, sowie Internetseite mit Auflistung aller aktiven Selbsthilfegruppen.

Mit den Selbsthilfetagten wollten die Mitarbeiterinnen der Dienststelle und auch die Selbsthilfegruppen diese Botschaft des Mut machens, des Aktiv werdens für sich selbst und wechselseitig auch für andere, hinaustragen in die Gesellschaft. Die Aktionstage sollten ein Fenster zur Öffentlichkeit sein, Einblick geben in die vielfältige, farbenfrohe und Mut machende Tätigkeit der Selbsthilfegruppen. An den Ständen gab es viele intensive Gespräche nicht nur mit Interessierten, sondern auch von den beteiligten Selbsthilfegruppen untereinander. Das gegenseitige Kennenlernen und Austauschen von Ideen ist ein erwünschter Effekt der Aktionstage neben dem öffentlichen Sichtbarmachen der Selbsthilfearbeit, die meist im Verborgenen geschieht.
Irene Gibitz



SELBSTHILFE AKTIONSTAG BRIXEN

**"Das Grau des Alltags können wir nicht umfärben,
wohl aber können wir Farbtupfer hineinbringen."**



Der erste Selbsthilfe-Aktionstag in Brixen, am Freitag, 27. Mai im Raiffeisensaal stand unter dem Motto: "Das Grau des Alltags können wir nicht umfärben, wohl aber können wir Farbtupfer hineinbringen". Gerade wenn Menschen mit Problemen oder Krankheiten konfrontiert werden, erscheint ihnen ihr Leben einsam und grau. Wenn man aber lernt, mit diesen Momenten umzugehen, wenn man



lernt mit seinen Problemen zu leben und das Beste daraus zu machen, kommen auch wieder die Farben ins Leben zurück. Symbolisch haben die Brixner Selbsthilfegruppen deshalb am

Aktionstag die Farben als Motto gewählt. Und verschiedene Farben fanden sich auch in der Gestaltung der Informationsstände der Selbsthilfegruppen wieder, waren diese doch alle in einer anderen Farbe gehalten.

Teilnehmende Selbsthilfegruppen:

Fallschirm - Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirn-Trauma und Schlaganfall Betroffene Brixen Epinet - Selbsthilfegruppe Epilepsie Brixen Demenz (Alzheimer) Angehörigentreff Brixen Lichtung - Angeleitete Selbsthilfegruppen bei Depression und Angststörungen Angeleitete Selbsthilfegruppen der Krebshilfe - Gruppo di auto aiuto guidato per persone colpite da tumore Alkoholkrankenverband Sektion Eisacktal - Selbsthilfegruppen für Menschen mit Alkoholabhängigkeit AL-ANON - Angehörige und Freunde von Alkoholkranken AA - Anonyme Alkoholiker Selbsthilfegruppe Down Syndrom Eisacktal - Gruppo di auto aiuto 'Sindrome di Down' Val Isarco Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte Brixen - Gruppo di auto aiuto per persone malate di Parkinson Bressanone

Eröffnet wurde der Tag von Stefan Hofer, Präsident des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit, Albert Pürgstaller, Bürgermeister der Gemeinde Brixen, Dr. Siegfried Gatscher, Direktor des Gesundheitsbezirkes Brixen, Dr. Thomas Dusini, Direktor der Sozialdienste der Bezirksgemeinschaft Eisacktal, und Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Anschließend erläuterte Helene Plaikner von der Selbsthilfegruppe "Fallschirm" anhand eines Weges, wie der Besuch einer Selbsthilfegruppe wieder Farbe ins Leben bringen kann und die einzelnen Gruppen stellten sich den Anwesenden vor.



Als **Rahmenprogramm** des Selbsthilfe Aktionstages in Brixen wurden verschiedene Filme zum Thema Selbsthilfe gezeigt.

Am Nachmittag erzählte die Märchenerzählerin Margareta Fuchs das Märchen aus Sizilien: "Glücklos. Eine junge Frau stellt sich ihrem Schicksal."



Weitere Fotos unter: www.selbsthilfe.bz.it
al/ig/jk

Es war ein trüber Regentag, als am 27. Mai 2011 in Brixen der erste von vier Selbsthilfe – Aktionstagen stattfand.

Um 8.15 Uhr, sobald die Raiffeisenbank ihre Tore öffnete, begann im großen Saal im Untergeschoss bereits ein emsiges Werken, als die zehn teilnehmenden Gruppen ihre Stände aufstellten und die Tische schmückten.

Und so wurde das Motto des Tages Wirklichkeit, denn die Tische waren bunt und phantasievoll geschmückt. Jede Gruppe präsentierte sich mit einer anderen Farbe.

Die Ehrengäste hoben in ihren Reden lobend die Arbeit der Selbsthilfegruppen hervor und der Bürgermeister Albert Pürgstaller drückte seine Anerkennung auch aus, indem er jeder Gruppe eine Rose überreichte. Das hat uns natürlich mächtig gefreut!

Am Nachmittag hörten wir alle aufmerksam und gespannt der Märchenerzählerin M. Fuchs zu, die das Märchen von "Glücklos" erzählte, einem Mädchen, das, nachdem es lange vom Unglück verfolgt worden war, schließlich ihr Schicksal selbst in die Hand nahm und gestaltete, womit ihr Leben eine entscheidende und positive Wende nahm. - Eine Lehre für alle Selbsthilfegruppen!

*Cristina
Selbsthilfegruppe für Depression und Angst Brixen
Verein Lichtung*



SELBSTHILFE AKTIONSTAG MERAN "Das Leben selbst in die Hand nehmen: Selbsthilfe"



Am Samstag, 28. Mai machen die Aktionstage am Vormittag Halt am Pfarrplatz in Meran. Das Motto des Tages lautet „Das Leben selbst in die Hand nehmen: Selbsthilfe“.

Teilnehmende Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe Epilepsie Meran/Burggrafenamt - Gruppo di auto aiuto Epilessia Merano/Burggraviato
Selbsthilfegruppe Starke Frauen Burggrafenamt
Gruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Problemen Meran AA - Anonyme Alkoholiker Meran
Angeleitete Gruppen für Alleinerziehende
Selbsthilfegruppe Südrioler Cochlea-Implant Gemeinschaft (SCIG)
Demenz (Alzheimer) Angehörigentreff - Incontro rivolto a parenti di persone affette da forme di demenza (es. Alzheimer)
Gruppo di auto aiuto per genitore di bambini con disturbo di apprendimento e/o disturbo attenzione (ADHD)
Angeleitete Selbsthilfegruppen bei Depression und Angststörungen
HANDS - Selbsthilfegruppen für Menschen mit Alkoholabhängigkeit - Gruppi di auto aiuto per alcolodipendenti
Angeleitete Selbsthilfegruppen der Krebshilfe
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
Naturans Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose Betroffene "Burggrafenamt" CoDa Co-Dependents Anonymous Meran



Als **Rahmenprogramm** des Selbsthilfe Aktionstages in Meran gab es eine Malecke für Kinder, Meditative Kreistänze, Erste-Hilfe-Notfallübungen, ein Gedächtnistraining und einen Nordic-Walking-Rundgang.



Weitere Fotos unter: www.selbsthilfe.bz.it
al/ig/jk



Eröffnet wurde der Tag von Georg Leimstädtner, Dachverband für Soziales und Gesundheit, Andreas Pobitzer, Präsident des Pfarrgemeinderates Meran, Veronika Stirner, Landtagsabgeordnete und aktives Mitglied zahlreicher Selbsthilfeinitiativen, Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann, Dienststelle für Selbsthilfegruppen.



Unter dem Motto: "Das Leben selbst in die Hand nehmen", stellten sich 12 verschiedene Selbsthilfegruppen am Meraner Pfarrplatz vor.

Dabei wurden von den Selbsthilfegruppen eine Vielzahl von interessanten und abwechslungsreichen Aktionen und Veranstaltungen durchgeführt.

Die Selbsthilfegruppen konnten sich an ihren Infoständen über den Zulauf interessierter Menschen freuen.

Auch die Presse war vor Ort.

Insgesamt betrachtet waren die Aktionstage sicherlich ein Erfolg.

Ich glaube, dass durch die Aktionstage ein sehr persönlicher und lebendiger Zugang zu den Themen der Selbsthilfegruppen gelungen ist und dass es den einen oder anderen noch einmal auf eine neue Weise angesprochen hat.

Menschen wurden erreicht und über die Medien wurde ein weiteres Umfeld sensibilisiert.

*Hermine Schwienbacher,
Selbsthilfegruppe Epilepsie Burggrafenamt*



SELBSTHILFE AKTIONSTAG BOZEN "Selbsthilfegruppen – Netze die tragen"



Am Dienstag, 31. Mai machten die Aktionstage Halt in der Freien Universität Bozen. Das Motto des Tages lautete "Selbsthilfegruppen – Netze die tragen".

Verschiedene Selbsthilfegruppen gaben beim Aktionstag Einblick in ihre Arbeit. Besucher und Interessierte konnten sich bis 18.00 Uhr an Infoständen unverbindlich und unkompliziert Informationen über Selbsthilfegruppen holen oder Vertreter der Gruppen ansprechen und spezifische Fragen stellen. Es war eine Möglichkeit für Interessierte und Betroffene zum unverbindlichen Kennenlernen und Reinschnuppern.



Teilnehmende Selbsthilfegruppen:

Selbsthilfegruppe Epilepsie "In Cordata 1+2" - Gruppi di auto MUTUO aiuto per depressione ed ansia "Il girasole 1+2" - Gruppi di auto mutuo aiuto per depressione ed ansia "Uniti nella speranza" e "Insieme: dal lutto alla vita" - Gruppi di auto mutuo aiuto per il lutto "Ci siamo anche noi" - Gruppo di auto mutuo aiuto per genitori e amici di bambini diversamente abili Gruppo di auto mutuo aiuto "Insieme per dimagrire" Gruppo di auto aiuto "Integrazione scolastica - pedagogia dei genitori" **Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Spektrum Autismus** Gruppo di auto aiuto AUSER per familiari di anziani **Selbsthilfegruppe für Alkoholranke Christkönig GA - Giocatori anonimi - Gruppo Parzival Demenz (Alzheimer) Angehörigentreff - Incontro rivolto a parenti di persone affette da forme di demenza (es. Alzheimer) Angeleitete Selbsthilfegruppe bei Depression und Angststörungen Angeleitete Selbsthilfegruppen der Krebsilfe** **Selbsthilfegruppe für Frauen in Gewaltsituationen** - Gruppo di auto aiuto per donne che hanno subito o subiscono situazioni di violenza domestica **Angeleitete Gruppe für Alleinerziehende AL-ANON - Angehörige und Freunde von Alkoholkranken HANDS - Selbsthilfegruppen für Menschen mit Alkoholabhängigkeit - Gruppo di auto aiuto per alcolodipendenti** **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Colitis Ulcerosa - Morbus Crohn** **Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose Betroffene und deren Angehörige** - Gruppo di auto aiuto per parenti e persone affette da Sclerosi Multipla **Selbsthilfegruppe für Eltern suchtgefährdeter Jugendlicher** **Selbsthilfegruppe für Psoriasis-Kranke** **Gruppo di auto mutuo aiuto per familiari curanti Firmian** **Gruppo di auto aiuto che affronta il lutto legato alla perdita di bimbi durante la gravidanza**

Eröffnet wurde der Tag von Georg Leimstädtner, Dachverband für Soziales und Gesundheit, Prof. Walter Lorenz, Rektor der Freien Universität Bozen, Dr. Luciana Fiocca, Amt für Menschen mit Behinderung, Soz. Ass. Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann, Dienststelle für Selbsthilfegruppen. Dr. Simonetta Terzariol vom Dachverband führte durch den Tag.



Als **Rahmenprogramm** des Selbsthilfe Aktionstages in Bozen gab es Musik mit dem Saxophonduo Karin und Ruprecht. Zusätzlich wurden verschiedene Filme zum Thema Selbsthilfe vorgeführt. Um 14.30 Uhr stand die Theateranimation „Vlad End Erri Scio“ auf dem Programm und um 16.00 Uhr wurde simuliert und gezeigt, wie Selbsthilfegruppentreffen ablaufen.



Weitere Fotos unter: www.selbsthilfe.bz.it al/ig/jk

Impressionen zum Selbsthilfeaktionstag
Viele waren wir, die wir uns am 31. Mai 2011 getroffen haben: eine lange Reihe von Informationsständen in der Freien Universität Bozen, in Vertretung aller begeisterten und eifrigen Teilnehmern von Selbsthilfegruppen. Wenn uns die Gruppen auch Einsatz und Mühen kosten, so sind wir doch von der positiven, vielfältigen und wertvollen Wirkung der Selbsthilfegruppenarbeit auf die Gesundheit überzeugt.

Diese Atmosphäre beim Aktionstag hat uns Selbsthilfegruppen ein spontanes gegenseitiges Kennenlernen ermöglicht, wir fühlten uns im Kreise der anderen Mitwirkenden angenommen und spürten deren Solidarität, so wie es auch in Selbsthilfegruppen geschieht. Auch die 16 Personen, die an der im Tagesprogramm vorgesehenen Simulation eines Selbsthilfegruppentreffens teilgenommen haben, konnten diese positive Wirkung erleben, spontanes Mitteilen und Vertrauen war da.

Ist dies zufällig geschehen? Was ist es, das den Austausch von Gedanken und Gefühlen möglich werden lässt? Ganz einfach: das respektvolle Zuhören. Es zahlt sich aus, dies zu versuchen!

Einen herzlichen Dank an die beiden Unermüdlichen Irene Gibitz und Julia Kaufmann, die diesen Tag initiiert und gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen organisiert haben.

Carla Leverato

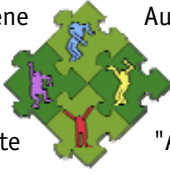
Präsidentin des Vereins A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto) Bozen



SELBSTHILFE AKTIONSTAG BRUNECK "Auf Spurensuche in Lebensgeschichten Selbsthilfegruppenteilnehmer als Autoren"



Am Freitag, 3. Juni machten die Aktionstage Halt in Bruneck. Verschiedene Autorinnen und Autoren lasen dabei in der Athesia Buchhandlung Bruneck aus ihren autobiografischen Büchern vor. Das Motto dabei lautete "Auf Spurensuche in Lebensgeschichten – Selbsthilfgruppenteilnehmer als Autoren".



Es sind wahre Geschichten aus dem Leben die die Autoren präsentierten. Geschichten darüber, wie schnell sich das Leben ändern kann, wie etwa bei Roswitha Schwienbacher und ihrer Zwillingsschwester Angelika, einer jungen Frau und zweifachen Mutter, die einen Schlaganfall erlitten hat.



Oder die Geschichte der Ahrntalerin Hedwig Nöckler die an Kinderlähmung erkrankte aber Mut machen will, "lei nit unterkriagn lässtn, a Pakl zi trågn hobn olle!", sagt Nöckler, die sich in ihrem Dorf wie wenig andere sozial und kulturell engagiert.

Edith Moroder hingegen beschreibt in ihrem Buch "Im Treibsand" ihre persönlichen Erfahrungen bei der Betreuung ihrer an Demenz erkrankten Mutter. Ein authentischer Bericht, der beide Seiten beleuchtet und keine Erfahrung ausspart.



Christina Graziolis Buch befasst sich mit der Spannung zwischen leben wollen und sterben wollen. Sie geht der Frage nach, was Menschen dazu bewegt, ihr Leben aufzugeben und sich selbst zu töten und was einem Menschen, der vor dem Suizid steht, helfen kann, wieder "ja" zum Leben zu sagen



Wahre Lebensgeschichten finden sich auch im Band "Gib mir Zeit zum Überleben" von Inge Hartmann und anderen Autorinnen. Der Band präsentiert Texte von Menschen, die irgendwann einmal ernstlich von Krisen betroffen waren. Und denen das Schreiben geholfen hat, diese schwierige Phasen zu überwinden.

Ihre Gedanken und Lebensgeschichten erzählt haben auch Reinhold, der mit „Lisn’amo“ aus den Stationen eines Alkoholikers berichtet und Heinrich Feichter, von der Selbsthilfegruppe "Fallschirm" für Schlaganfall und Schädel-Hirn-



Trauma, der aus seinem Büchlein "Voll Farbe. Gedanken über Lieben, Leiden, Leben" Kurzgedanken mit Bildern präsentierte und den gesamten Abend musikalisch umrahmte.



Am Rande der Lesung bot sich für die über 70 Besucher der Lesung noch die Zeit und Gelegenheit zum informellen Austausch mit den Selbsthilfegruppen, und das aufliegende Informationsmaterial ermöglichte einen Einblick in die vielfältigen Initiativen der Selbsthilfegruppen.



Weitere Fotos unter: www.selbsthilfe.bz.it/ig/jk

Authentischen Menschen und ihren mitunter eindrücklichen Lebensgeschichten zu begegnen, kann ein großes Glück sein. An diesem Abend war dies zweifellos und in besonderer Weise gegeben. Menschen werden vom Leben gefordert, scheinbar überfordert, aber sie stellen sich ihrer Aufgabe und machen etwas daraus. Dabei nutzen sie ihre Möglichkeiten sprachlichen Ausdrucks, verschriftlichen und veröffentlichen ihr Schicksal in Buchform, teilen mit und berühren. Soviel lebendige Intensität hat unsere Buchhandlung bei den vielen übers Jahr verstreuten Autorenbegegnungen lange nicht erlebt. Und so klingen Gedanken und Worte, Gesagtes und bloß Angedeutetes nach und hinterlassen Spuren. Ein Mutmacherabend der ganz besonderen Art bleibt in Erinnerung und eine Geste innerer Verneigung und tiefen Respekts dankt diesen außergewöhnlichen Menschen.

*Meinhard Feichter
Leiter ATHESIA Buchhandlung Bruneck*

Ab April 2011 (ausgenommen sind die Monate Juli und August) bietet der Verein AIFA Onlus (Associazione Italiana Famiglie ADHD/Disturbo Attenzione-Iperattività) eine kostenlose Beratung für Lehrer und Eltern an. Beraterin ist die Bezugsperson des Vereins für die Region Trentino Südtirol Frau Laura Arcari in Zusammenarbeit mit Dr. Arcangeli, Verantwortliche des ADHS Zentrums in Meran.

Der Beratungsdienst erfolgt:
in Meran, Rossinistraße 1
jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00 -16.00 Uhr
Zimmer 3.719 Trakt D- 3. Stock

Für Informationen:
Laura Arcari
Kontaktperson für den Nationalen Verein AIFA ONLUS
Trentino Südtirol
Email: referente.trentinoalloadige@aifa.it
Mobiltel.: 338 3940660

Beratungsangebot:

- Ein offenes Ohr für die Anliegen und Schwierigkeiten von Eltern und Lehrern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS (Verschwiegenheit wird garantiert)
- Informationen über Zugangsmöglichkeiten zur Abklärung von ADHS bei den territorialen Diensten
- Informationen zu den Rundschreiben des Ministeriums betreffend die Schüler mit ADHS
- Informationen zu den im Lande tätigen Selbsthilfgruppen für Eltern von Kindern/ Jugendlichen mit ADHS
- Informationen zu Ferienaufenthalten für Kinder und Jugendliche mit ADHS
- Informationen zu Sport-,Freizeit-, sozialen und schulischen Strukturen für Kinder und Jugendliche mit ADHS im Lande
- Informationen zu Literatur zum Thema ADHS
- Informationsmaterial zum Thema ADHS (kostenlos - (Nachrichten AIFA- Broschüre AIFA ecc.)



10 Jahre Selbsthilfegruppe und Verein "Fallschirm"

Am 7. Dezember 2010 trafen sich im Kapuzinerkloster in Brixen zahlreiche Mitglieder des Vereins FALLSCHIRM, der Brixner Selbsthilfegruppe von Schädel-Hirn-Trauma und Schlaganfallbetroffenen, mit Gästen aus Politik und Gesundheitswesen, um Rückschau zu halten auf zehn Jahre gemeinsames Suchen des Lichts, um aus dem finsternen Tunnel herauszufinden, in den Betroffene von Schädel-Hirn-Verletzungen gezwungen werden.



Nicht von ungefähr nennt sich der Verein "Fallschirm", ist doch diese Gruppe manchmal tatsächlich ein Fallschirm in manch

schwieriger Situation. Leitspruch des Treffens war: "Das Grau des Alltags können wir nicht umfärben, wohl aber können wir Farbtupfer hineinbringen!"

Eröffnet wurde die Feier von der Gruppe mit dem gemeinsam im Sitzen getanzen Fallschirmländler. Der Tanz, komponiert und auf dem Klavier gespielt von Heinrich Feichter, selber Betroffener, zusammengestellt und eingelehrt von Helene Plaikner, Leiterin der Gruppe - dieser Tanz zeigte deutlich auf, mit welchen Möglichkeiten und Schwierigkeiten die verletzungsbedingten Einschränkungen in der Beweglichkeit und Rhythmik überwunden werden können.

Die Leiterin der Gruppe, Frau Helene Plaikner, begrüßte die Ehrengäste, darunter Landesrat Richard Theiner, Bürgermeister Albert Pürgstaller, Primaria Gertraud Gisser, die Neuropsychologen und Baumeister der Gruppe Roland Keim und Katrin Lanzendörfer, für die Sanitätsdirektion

Evelyn Reinstaller, sowie Irene Gibitz und Julia Kaufmann vom Dachverband für Soziales und Gesundheit. In ihren Grußbotschaften äußerten alle diese Ehrengäste ihre Freude, ihre Wertschätzung, versicherten ihre Unterstützung für langjähriges gemeinsames Suchen nach Lebensmut und Lebensfreude auch in krankheits- oder unfallbedingten schweren Zeiten.



In ihrer Rückschau hob Helene Plaikner die Momente der Freude, der Zufriedenheit, des Wohlbefindens bei den monatlichen Treffen, bei den gemeinsamen Veranstaltungen, bei den sorgfältig geplanten gemeinsamen Unternehmungen hervor. Einige Betroffene schilderten ihre durch Krankheit oder Unfall geradezu dramatisch veränderte Lebenssituation, in der die Gruppe eine wichtige Hilfe ist.



Zur Zehnjahresfeier hat Heinrich Feichter einen Kalender konzipiert und mit Hilfe einiger Gruppenmitglieder gestaltet. Mit dem Kalender wird aufgezeigt wann, wie, wo man auch nach schweren Lebensabschnitten die

schönen Seiten des Lebens, z.B. den Urlaub gestalten und genießen kann. Zum Schluss kann man nur begrüßen, was Feichter im Kalender meint: "Wir (die Gruppenmitglieder) wollen nicht welkende Gräser sein, wohl aber blühende Blumen!"

Helene Plaikner, Tel. 0472 835704



Vortrag "Besser leben mit Parkinson"



Am 19. Jänner hat die Selbsthilfegruppe Parkinson Eppan zu einem Vortragsabend mit zwei Fachärzten ins Lanserhaus nach Eppan geladen. Dass so viele Menschen der Einladung gefolgt sind, beweist, wie groß das Interesse in der Bevölkerung ist, mehr über diese Krankheit zu erfahren.



Foto. Von links nach rechts:
Dr. Claudio Corradini, Karl Grumer von der SHG Eppan, Dr. Peter Pramstaller, Alessandra Zendron, Vizepräsidentin der Südtiroler Gesellschaft für Parkinson.

Prof. Dr. Peter Pramstaller, Leiter der Parkinson Ambulanz Neurologie am Krankenhaus Bozen, sprach über die Geschichte der Parkinsonschen Krankheit, über die Häufigkeit, über die Diagnose und die Behandlung. Etwa 1% der über 60 Jährigen erkrankt an Parkinson berichtete er und: etwa 10% der Betroffenen ist beim Auftreten der Krankheit noch nicht 40 Jahre alt. Diese Krankheit wird entweder nach Alter (juveniler, früher oder später Parkinson) oder nach Manifestationsform – je nachdem ob der Tremor, die Akinese oder der Rigor als Symptom überwiegen – unterschieden. Die allermeisten Betroffenen leiden am typischen Parkinson Syndrom, nur einer/eine von sieben leidet an einem der atypischen

Syndrome. Was die Behandlung betrifft so sprach Dr. Pramstaller als Neurologe vor allem über die medikamentöse Therapie und über die Tiefenhirnstimulation.

Dr. Claudio Corradini, Primar der Rehabilitationsabteilung am Krankenhaus Bruneck, betonte, dass der Patient in der Rehabilitation als Ganzheit gesehen wird und nicht nur als Organ, und dass das Ziel aller Rehabilitationsmaßnahmen die Erhaltung der sozialen Kompetenz ist und der bestmöglichen gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen ist die Motivation des Patienten/der Patientin. Er begrüßte die Tätigkeiten der Selbsthilfegruppen, die verschiedene Aktivitäten und auch Therapien anbieten können: Entspannungstechniken (wie Autogenes Training), Körpergefühlsschulung (z.B. Feldenkrais), sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Wandern, Tanz) und Gruppengymnastik (z.B. Ballspiele). Er unterstrich besonders die Wichtigkeit der Logopädie, da etwa 40% der Parkinsonbetroffenen an Schluckstörungen leiden, was nicht nur zu Unannehmlichkeiten sondern zu schweren Erkrankungen wie Lungenentzündung führen kann.

Viele der Anwesenden nahmen die Gelegenheit wahr, sich mit ihren persönlichen Fragen an die Fachärzte zu wenden. Gelegenheit dazu gab es unmittelbar nach den Referaten als auch beim Umtrunk, der abschließend angeboten wurde.

Cristina Crepaz

Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, Tel. 0471 931888



Frühlingsausflug der Südtiroler Gesellschaft für Parkinson



Im Juni hat die Südtiroler Gesellschaft für Parkinson ihre Mitglieder zum traditionellen Frühlingsausflug eingeladen. Ziel war heuer der Kalterer See, ein ideales Gebiet für Spaziergänger, die trotz ihrer gesundheitlichen Probleme die Natur und die Landschaft genießen wollen und gerne kleine Strecken zu Fuß zurücklegen.

Es war ein angenehmer Tag, ohne Hitze und ohne Gewitter, ideal für einen Ausflug. 45 Personen aus allen Teilen unseres Landes trafen gegen 11.00 Uhr im Parc-Hotel am See ein, wo sie bei einem Aperitiv gemütlich plauderten. Dann ging es durch den herrlichen Blumengarten zum Steg am See, wo die Gespräche unter der Sonne weiter geführt wurden. Das Mittagessen wurde in der Veranda des Hotels serviert und dann war viel Zeit, die jeder nach seinem Belieben nutzte: zum Spaziergang am See, zum Rasten im Garten, zum Warten auf der Terrasse.

Der Frühlingsausflug ist ein beliebter Treffpunkt für die Parkinson-Betroffenen und ihre Angehörigen.

Man plaudert, man erkundigt sich nach dem Wohlbefinden, man berichtet über den Verlauf der Krankheit, man tauscht Erfahrungen aus und frischt alte Freundschaften auf oder knüpft neue Kontakte. Das Team der Parkinson-Gesellschaft ist immer bemüht, für die Ausflüge ein Ziel ausfindig zu machen, wo das Angenehme mit dem Anspruchsvollen verbunden werden kann, wo jede/r – gleich in welchem Stadium der Krankheit er/sie sich befindet – sich ungezwungen aufhalten kann und wo die Mitglieder gern gesehene Gäste sind.



Cristina Crepaz

Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, Tel. 0471 931888



Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Neumarkt



Die Selbsthilfegruppe besteht seit März 2009 und trifft sich regelmäßig einmal im Monat von September bis Mai.

Die Treffen 2009/2010 dienten in erster Linie dazu, sich besser kennen zu lernen. Eingeladen wurden Dr. Francesco Teatini als Facharzt, sowie Irene Gibitz von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen. Mit den Mitarbeiterinnen der Dienststelle wurde ein Flugblatt über die Selbsthilfegruppe Neumarkt ausgearbeitet. Organisiert wurde eine Gruppentherapie für Physiotherapie.

Wichtige Informationen im Zusammenhang mit Invalidität,

Arbeitsstundenreduzierung, Führerschein u. Ä. wurden an die Betroffenen weitergegeben. Bei den Treffen waren immer Betroffene und Angehörige anwesend. Die Saison wurde bei einem gemeinsamen Pizzateffen abgeschlossen, wobei ein gemeinsames Grillfest für den Sommer geplant wurde.

Die Treffen finden auch 2010/11 regelmäßig statt: Neu ist heuer, dass regelmäßig bei den Treffen eine Art Tagebuch geführt wird.

Info: Beatrix Pardeller Raffener, Tel. 348 2217889



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Brixen (dt./it.)

Kontakt: Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol
Tel. 334 9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr)
E-Mail: info@epinet.bz.it – Web: www.epinet.bz.it
Claudia, Tel. 328 2575625

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige "Vicini ai malati ed ai loro familiari" Langzeitkranke Firmian Bozen (it.)

Kontakt: Sieglinde Fuchs, tel. 380 3239634
Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471 532975, E-Mail:
info@associazioneama.bz.it, Web: www.associazioneama.bz.it

Selbsthilfegruppe für Eltern, die ihr Kind rund um die Geburt verloren haben Unterland in Anlehnung an die Selbsthilfegruppe "Uniti alla speranza" (it.)

Kontakt: Veronica Graiff, tel. 347 0183827, E-Mail:
veronicagraiff@yahoo.it
Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471 532975, E-Mail:
info@associazioneama.bz.it, Web: www.associazioneama.bz.it

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Deutschnofen (dt.)

Kontakt: Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern,
Hauspflegedienst, Ursula Thaler, Tel. 0471 365244

Selbsthilfegruppe für Colitis Ulcerosa-Morbus Crohn Bruneck (dt.)

Kontakt: Verein FREUNDEAMICI, Stefan Innerhofer,
Tel. 340 4154325

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen Bozen 2 (dt.)

Verein Lichtung, Tel. 0474 530266 oder Tel. 333 4686220,
E-Mail: lichtung@dnet.it

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

Infos und Anmeldung: Schgör Meinrad,
Tel. 0473 421125 oder 320 0133035,
E-Mail: burggrafenam-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
E-Mail: info@hdgw.it - Web: www.hdgw.it

Gesprächsgruppe für Alleinerziehende Latsch (dt.) Sonntagscafé für Alleinerziehende Bozen (dt. und it.)

Kontakt: Südtiroler Plattform für Alleinerziehende, Tel.
0471 300038, E-Mail: info@alleinerziehende.it - Web:
www.alleinerziehende.it

Selbsthilfegruppe Figli per sempre (it.)

Kontakt: Associazione Figli per sempre ONLUS, Paolucci
Giovanni, Tel. 335 8021888, Carla Pedevilla:
Tel. 347 2640591, E-Mail: figlipersempretnbz@gmail.com
Web: www.figlipersempre.com

Gruppe für Eltern von jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen (dt.)

Kontakt: Verband Angehöriger und Freunde psychisch
Kranker, Tel. 0471 260303, E-Mail: info@selbsthilfe.it -
Web: www.selbsthilfe.it



Selbsthilfegruppen kurz vor dem Start



Selbsthilfegruppe Rheuma für Personen mit rheumatischen Erkrankungen Bozen (it.)

Kontakt: LAPIC, tel. 0471 287336, e-mail: info@lapicuvz.it –
www.lapicuvz.it

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

Kontakt: Donatella Di Stasio, Tel. 335 6088853
Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471 532975, E-Mail:
info@associazioneama.bz.it, Web: www.associazioneama.bz.it

"Frühlingswind" - Selbsthilfegruppe für Tumorpatienten Schlanders (dt.)

Neustart am 7. November 2011 um 15.00 Uhr im Sitz der
Südtiroler Krebshilfe Bezirk Vinschgau in Schlanders,
Krankenhausstrasse 13.
Kontakt: Krebshilfe Vinschgau, Tel. 0473 621721

Selbsthilfegruppe für Angst und Panik Bozen (dt.)

Kontakt: Verein Lichtung, Tel. 0474 530266 oder Tel.
333 4686220, E-Mail: lichtung@dnet.it

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt
Zusätzliche Termine im Internet unter www.selbsthilfe.bz.it

Datum	Veranstaltung	Ort
16.09. – 17.09.2011	Ad 1 anno dal Convegnoritroviamoci. Auto/mutuo aiuto: buone prassi e testimonianze. Info: Ass. A.M.A. Brescia, tel 030 996 1163 – cell. 339 663 9382, web: www.amabrescia.org e-mail: amabrescia@gmail.com	Brescia
16.09.2011	Alles zuviel: Wenn Alltag süchtig macht. Selbsthilfe und Suchthilfe zeigen Wege aus der Verhaltenssucht. Info: Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., SeKo Bayern, Tel. +49 931 2057910, E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de , Web: www.seko-bayern.de	Nürnberg
27. – 30.09.2011	4a settimana italiana di formazione. I gruppi di auto/mutuo aiuto: Metodologia ed esperienze Segreteria organizzativa: Centro Studi Erickson, tel. 0461 950747, e-mail: formazione@erickson.it	Trento
Settembre 2001 – febbraio 2012	Corso base per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto Informazioni: Associazione A.M.A. Bolzano, Carla Leverato Tel. 0471 916091, Donatella Di Stasio Cell. 335 6088853, Anna Bologna Tel. 0471 950816, e-mail: info@associazioneama.bz.it	Bolzano
Herbst 2011	Fortsetzung der "Kollegialen Beratung – Intervision für Selbsthilfegruppen" Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: www.selbsthilfe.bz.it - E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it	Kardaun (Bozen), Brixen/Bruneck
Autunno 2011	Prosecuzione della "Consulenza tra pari– Intervisione per gruppi di auto aiuto" Info e iscrizione: Servizio per Gruppi di auto aiuto, Tel. 0471 312424, web: www.autoaiuto.bz.it - e-mail: info@autoaiuto.bz.it	Bolzano
04.11.2011	8. Bayerischer Selbsthilfekongress: Zukunft aus Tradition. Alles wird anders?! Info: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Selbsthilfekoordination Bayern, Tel. +49 931 2057910, E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de Web: www.seko-bayern.de	Ingolstadt
11.11.11 und 02.12.11, jeweils nachmittags	Einführung in die Praxis - wie die Gruppe laufen lernt. Workshop für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, deren Gruppe seit maximal 2 Jahren arbeitet. Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: www.selbsthilfe.bz.it - E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it	Bozen



Einen gute Neustart in den Herbst
wünschen Ihnen
die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Irene Gibitz und Julia Kaufmann



Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 30.11.2011

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

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 für Soziales und Gesundheit
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it
Web: 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.