



Infoblatt 1/2012

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

im Dachverband für Soziales und Gesundheit

Der bessere Weg

Ein kleiner Junge, der auf Besuch bei seinem Großvater war, fand eine kleine Landschildkröte und ging gleich daran sie zu untersuchen. Im gleichen Moment zog sich die Schildkröte in ihren Panzer zurück und der Junge versuchte vergebens sie mit einem Stöckchen herauszuholen. Der Großvater hatte ihm zugesehen und hinderte ihn daran, das Tier weiter zu quälen.

"Das ist falsch", sagte er, "komm, ich zeig' dir wie man das macht."



Er nahm die Schildkröte mit ins Haus und setzte sie auf den warmen Kachelofen. In wenigen Minuten wurde das Tier warm, steckte seinen Kopf und seine Füße heraus und kroch auf den Jungen zu.

"Menschen sind manchmal wie Schildkröten", sagte der Mann. "Versuche niemals jemanden zu zwingen. Wärme ihn nur mit etwas Güte auf und er wird seinen Panzer verlassen können."

Quelle: www.lichtkreis.at

Selbsthilfe: Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen!

Normalerweise heißt es bei einem Glücksspiel eher umgekehrt, etwa "diesmal war's ja nichts, versuche es nochmals". Und das Hoffen und Bangen beginnt wieder von vorne. Mit einem guten Gefühl kann ich jedoch davon ausgehen, dass ein Einsatz in einer Selbsthilfegruppe immer mit einem Gewinn ausgehen wird. Natürlich ist zu beachten, dass nicht für jedes Problem eine Gruppe von gleichermaßen Betroffenen die Lösung ist und mehr noch, es wird immer die Fachdienste, die Angehörigen und vor allem das persönliche Engagement brauchen, um individuelle Schwierigkeiten auf Dauer bewältigen zu können.

Doch so, wie die Komplementärmedizin spürbar zum Heilungsprozess oder wenigstens zum besseren Wohlbefinden beitragen kann, so bietet auch das Mitmachen in einer Selbsthilfegruppe zusätzliche Möglichkeiten, um Wissen und Kraft zu tanken, Mut zu schöpfen und neue Formen des Umgangs mit einer problematischen Lebenssituation zu erfahren. Da es keine Garantien für einen Erfolg gibt, begegnen viele Menschen einer Selbsthilfegruppe mit einem gewissen Vorbehalt. Das kann ich gut nachvollziehen, denn auch mir liegen konkret messbare Dinge näher. Zugleich aber durfte ich erleben,

was Menschen durch den Austausch und der gegenseitigen Hilfestellung in solchen Gruppen gewinnen konnten und wie sie gestärkt und mit Mut ihr Leben in durchaus kritischen Phasen gestaltet haben. Der Gewinn ist offensichtlich. Meinen Glückwunsch also Ihnen allen, die sich eingelassen haben und Alles Gute weiterhin!

Georg Leimstädtner



2012: Neue Themen – neue Gruppen

Die Selbsthilfeszene ist lebendig, befindet sich ständig in Veränderung, auch weil sie ein Seismograph für auftretende gesellschaftliche und kulturelle Veränderungen ist.

Das spiegelt sich auch in den im Jahr 2012 neu gegründeten Themenbereichen der Selbsthilfegruppen wider, die wir übersichtsmäßig auflisten und von denen sich einige auf den folgenden Seiten vorstellen.

Auch die Formen der Selbsthilfegruppen sind bunt und vielfältig und vielfach das Resultat der Anpassung an die gesellschaftlichen Veränderungen. Es gibt reine Gesprächskreise, Informationsgruppen, Gruppen die den Erfahrungsaustausch im Rahmen von Freizeitaktivitäten organisieren (Elterntreffs, Sonntagscafé, Stammtische, verschiedene sportliche und kreative Aktivitäten) es gibt einen Austausch über Mailinglisten und Internetforen und es gibt Gruppen, welche ihre Treffen zeitlich in Blockform organisieren.

Viele der Selbsthilfegruppen setzen sich auch für bessere Bedingungen in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung ein und machen durch Informations-

veranstaltungen oder Öffentlichkeitsarbeit auf ihr Thema aufmerksam. Damit sind sie wichtige Instanzen für eine Weiterentwicklung auch der professionellen Hilfformen. Ihre Ziele gehen somit über die reine Gruppenarbeit hinaus, sind also auch nach außen orientiert. Selbsthilfegruppenarbeit zeichnet sich dadurch aus, dass Betroffene sich für sich selbst und wechselseitig auch für die anderen Betroffenen einsetzen. Dies drückt sich auch in ihren Arbeitsformen aus: Betroffene gründen und bauen eigenständig die Selbsthilfegruppen auf, Betroffene engagieren sich in den Gruppen als Gruppenbegleiterinnen und Ansprechpersonen.

Einige Selbsthilfegruppen brauchen in ihrer Entstehungsphase eine besondere Unterstützung, sei es durch Fachpersonal oder auch durch den Einsatz von Freiwilligen, da Kräfte und Ressourcen für die besonders arbeitsintensive Aufbauphase nicht ausreichend vorhanden sind. Das betrifft die Bereiche Pflegende Angehörige, gravierende chronische Erkrankungen, Bereiche der psychischen Gesundheit und die Selbsthilfe junger Erwachsener. IG



Gesprächsgruppe Alleinerzieher Neumarkt (dt.)

Kontakt: Südtiroler Plattform für Alleinerziehende, Tel. 0471 300038, Ansprechperson: Anita Caminada, Sozialsprengel Unterland, Tel. 0471 826664



Selbsthilfegruppe Epilepsie Bruneck (dt.)

Kontakt: Seyr Gertrud, tel.0474/554179 , 334 9536150, gkniederkofler@hotmail.com



Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus Schlanders (dt./it.)

Kontakt: Christian Califano 340 4007930, tamachri@libero.it



Butterfly - Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt erleben oder erlebt haben Bozen (it.)

Kontakt: grüne Nummer 800 27 64 33
www.helpbutterfly.net



Hin zur Selbsthilfegruppe - die Frauengruppe Hands Bozen (it.)

Kontakt: HANDS Bozen, 0471 270924, www.hands-bz.it
Ansprechperson: Marcella



Im Aufbau: Together - Erste Selbsthilfegruppe für die Sorgen und Probleme von jungen Erwachsenen (dt.)

Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it



"Kollegiale Beratung" für Sachwalter (it.)

Kontakt: Verein für Sachwalterschaft, Tel. 393 8894305, www.sachwalter.bz.it



Selbsthilfegruppe "Parkinson" Schlanders (dt.)

Kontakt: Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, Tel. 0471 931888, www.parkinson.bz.it

Ansprechperson: Andrea Gratl, Tel. 349 4796255



Selbsthilfegruppe für Stomaträger Bruneck (dt.)

Kontakt: Stomaträgervereinigung Provinz Bozen, Tel. 347 2461738, www.stoma-bz.it

Diabetes-Elterntreff (dt.)

Kontakt: Gerhard Sölva, Tel. 3357031234; gerhard@tin.it, Manuela Nido (Pustertal), Tel. 340 2258929; manuela.kuenig@gmail.com; Irene Egger, Tel. 338 5792742; irene.egger@brennercom.net

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangserkrankung Bozen (dt.)

Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel: 0471/312424, www.selbsthilfe.bz.it

Die Pyramide – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Behinderung Auer (dt./it.)

Kontakt: Monika Wehner, Tel. 320 1648030

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose Bozen (dt. & it.)

Kontakt: Marion Kompatscher, Tel. 333 7422543 ab 17:00 Uhr, marionkomp@gmail.com

Netzwerk Schlaganfall - Schädelhirntrauma Bozen, Meran, Pölklein, Sterzing (dt.)

Kontakt: Calenzani Gertrud, Tel. 0471/610333 von 9-11 Uhr, calenzanigertrud@yahoo.de



Gesprächsgruppe Alleinerzieher Neumarkt

Die Gesprächsgruppe der Alleinerzieher in Neumarkt wurde vom Sozialsprengel Unterland und der Südtiroler Plattform für Alleinerziehende ins Leben gerufen und besteht seit Anfang 2012.



Nach einer Sommerpause sind wir im November neu gestartet. Einige Mitglieder sind nicht mehr dabei und einige neue sind dazugekommen.

Zur Zeit sind wir eine Gruppe von vier bis fünf jungen, alleinerziehenden Frauen. Professionell begleitet wird unsere Gruppe von einer Psychologin.

Wir treffen uns ungefähr alle vier Wochen immer samstags um 10 Uhr im Sozialsprengel Unterland in Neumarkt, sprechen über unseren Alltag als alleinerziehende Frauen und tauschen unsere guten und schlechten Erfahrungen aus. Es tut gut, auf diese Weise Halt unter Gleichgesinnten zu finden. Die Kinderbetreuung ist kostenlos und es entstehen Freundschaften unter den Kindern. AC

"Je nach unserem Mut wird unser Leben banaler oder gewinnt dazu"
Zitat Anais Nin

Kontakt: Südtiroler Plattform für Alleinerziehende, Tel. 0471 300038
Ansprechperson: Anita Caminada, Sozialsprengel Unterland, Tel. 0471 826664



Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus Schlanders



Die Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus ist seit November 2012 aktiv; das 1. Treffen hat bereits stattgefunden. Im Jahr 2013 sind weitere 3 Treffen geplant, alle in Schlanders.

Beim 1. Treffen konnten die Teilnehmer sich vorstellen und kennenlernen. Darüber hinaus wird über die Therapiemöglichkeiten im In- und Ausland diskutiert. Es laufen inzwischen Kontakte, um im Jahr 2013 Experten zu gewinnen.

Ziele der Selbsthilfegruppe:

Erfahrungsaustausch über:

- Erlebnisse mit dem eigenen Kind
- Umgang mit mutistischen Kindern
- Umgang mit dem Kindergarten und der Schule
- Hilfe zur Selbsthilfe bei der Suche nach Therapiemöglichkeiten und Fachliteratur

Infobox: Was ist selektiver Mutismus?

Selektiver Mutismus beschreibt die Unfähigkeit, in spezifischen Situationen (z.B. Kindergarten, Schule) oder mit bestimmten Personen (z.B. Personen, die nicht zum engen Familienkreis gehören) zu sprechen.

Für das Schweigen unter bestimmten Umständen gibt es nicht eine bestimmte Ursache, meist liegt dem ein ganzes Bedingungsgefüge zugrunde.

Quelle: Faltblatt der Selbsthilfegruppe

Kontakt: Christian Califano 340 4007930,
E-Mail: tamachri@libero.it

Netzwerk Schlaganfall - Schädelhirntrauma

In Südtirol ist im Herbst das Netzwerk Schlaganfall - Schädelhirntrauma Südtirol auf Anregung von Gertrud Calenzani entstanden.

Es setzt sich zum Ziel, den Menschen ein Sprachrohr zu bieten, ihnen Kraft und Mut zu geben, sie zu unterstützen, sie zu begleiten, je nach Bedarf dafür zu sorgen, dass Betroffene besser mit ihren Schwierigkeiten zurecht kommen und dass deren Lebensqualität verbessert wird.



Auch möchte das Netzwerk ein neues Verständnis bei der Sanitätseinheit, den Ämtern, den Institutionen und besonders bei den Medien erwirken; Aufklärung und Information zum Thema Schlaganfall und zu den Bedürfnissen der Betroffenen und ihrer Familien sind ein besonders Anliegen.

Innerhalb dieses Netzwerkes sind 3 neue Selbsthilfegruppen in **Meran, Pökolein und Sterzing** für Schlaganfall und Schädelhirntrauma Betroffene und deren Angehörige entstanden. Ebenfalls innerhalb des Netzwerkes aktiv ist die Selbsthilfegruppe in **Bozen**.

► Kontakt: Calenzani Gertrud, Tel. 0471/610333 von 9-11 Uhr, Email calenzanigertrud@yahoo.de CG

Seit längerem schon und mit viel Einsatz für das Thema Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma Betroffene tätig sind die beiden Selbsthilfegruppen:

- Fallschirm - für Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma Betroffene **Brixen**, Kontakt : Helene Plaikner, Tel. 0472 8357040, Heini, Tel. 0472 801488 oder 340 9377612, E-Mail: paulafeichter@yahoo.de
- Selbsthilfegruppe für Personen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma **Pustertal**, Kontakt: Hartmann Mutschlechner, Tel. 0474 552299 oder 340 9743554, E-Mail: hmutschlechner@web.de; Erich Unterberger, Tel. 0474 565560 oder 335 6695758. IG



Butterfly

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen, die psychische Gewalt erleben oder erlebt haben Bozen



"Ich lebte andauernd in Furcht. Jeden Tag musste ich vor seinen plötzlichen Gemütsveränderungen Angst haben, jeden Augenblick fürchtete ich seine unvorhersehbaren und gewaltigen Wutanfälle, seine Drohungen, immer sagte er, er wolle weg gehen, mich verlassen... er habe nichts zu verlieren... während ich... ich hatte ihm mein ganzes Leben anvertraut.... Jeden Tag und jede Nacht war ich gezwungen, mich zu beugen, musste ich seinen Erpressungen nachgeben. " (aus der Erzählung einer Frau)

Der gefährlichste Ort für Frauen ist nicht die Straße, es sind die eigenen vier Wände, die sie schützen müssten, den Frauen die Kraft geben müssten, es ist die eigene Wohnung, die eigene Familie.

Wenn wir von Gewalt sprechen, sprechen wir auch von psychischer Gewalt. Diese Form von Gewalt zeigt sich in indirekter Weise, durch Verhalten, das die Identität und das Selbstwertgefühl der Frauen verletzt und zerstört. Es handelt sich dabei vor allem um Einschüchterungen, Drohungen, absichtliches Missverstehen, Androhungen sich zu rächen, die Partnerin stets abzuwerten, Beleidigungen, Kontrolle und Isolation.



"Die schlimmen Worte verletzen dich, sie sind schlimmer als die Schläge und dringen tief in dich ein, und in diesem Augenblick stirbst du." (junge betroffene Frau)

Frauen, die daran interessiert sind, an der angeleiteten Selbsthilfegruppe "Butterfly" für Frauen, die psychische Gewalt erleben oder erlebt haben in italienischer Sprache in Bozen teilzunehmen, können sich an folgenden Kontakt wenden:

Kontakt: grüne Nummer 800 27 64 33
Web: www.helpbutterfly.net

Gemeinsam

"Zerschlagen wir die Mauer des Schweigens!"

M/D

Die therapeutisch begleitete Gruppe von HANDS richtet sich an Frauen mit einer Abhängigkeitsproblematik im Bereich Alkohol/Medikamente/Spielsucht, gekoppelt an Angst, Minderwertigkeitsgefühle, depressive und körperliche Symptome und Beziehungsprobleme.



Für diese Art der Gruppenbehandlung ist ein Zeitraum von ca. einem Jahr vorgesehen. Verläuft sie positiv, können die einzelnen Teilnehmerinnen danach in eine Selbsthilfegruppe eintreten.

Ziele der Gruppe:

- Abstinenz vom Drogenkonsum
- Erfahrungsaustausch
- Erfahrungsaustausch über die im Zusammenhang mit den Veränderungen auftretenden Unsicherheiten und Schwierigkeiten
- Zunahme der Selbstkontrolle und der Fähigkeit emotionale Spannungen zu kontrollieren
- Zunahme der Fähigkeit zur Einschätzung der Risikosituationen für einen Rückfall
- Entwicklung einer rationalen und funktionellen Haltung gegenüber Problemsituationen
- Förderung der kommunikativen Fähigkeiten

MM

Kontakt: HANDS Bozen, 0471 270924, www.hands-bz.it
Ansprechperson: Marcella



Im Aufbau: Together

Erste Selbsthilfegruppe für die Sorgen und Probleme von jungen Erwachsenen



Kann man das Erwachsensein üben? Erwachsen zu werden und erwachsen zu sein bringt viel Freude, Lust und Spannung mit sich, ist jedoch nicht immer einfach.



Erstmals möchten nun junge Erwachsene in Bozen eine Selbsthilfegruppe gründen, um diese mitunter aufreibende Lebensphase des Heranwachsenden gemeinsam besser in den Griff zu bekommen.

Das mit dem Erwachsenwerden ist so eine Sache. Es ist nicht etwa mit dem Erreichen der Volljährigkeit abgeschlossen. Eher ist es ein allmählicher Reifungsprozess, der mit vielen Höhen und Tiefen verbunden ist. Wie auf einer Treppe gehen wir von einer Stufe zur nächsten.

Es sind Jahre des Übergangs, geprägt von der Loslösung von den Eltern, von der Entdeckung der eigenen Sexualität und der Suche nach der eigenen Identität. Es sind ganz wesentliche Lebensfragen, die durch das Thema des Erwachsenwerdens berührt werden. Eine mitunter aufreibende Zeit.

Nachdem im Grunde jeder Mensch damit konfrontiert wird, stellt sich die Frage: Kann man das Erwachsensein üben?

„Vielleicht ja“, sagt Markus, einer der Initiatoren der ersten Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene in Südtirol: „Wir möchten es jedenfalls versuchen.“

Und vielleicht schaffen wir es leichter in einer Gruppe von Gleichaltrigen, die alle in derselben Lebensphase stecken.“

„Wir wollen zusammen über unsere Schwierigkeiten und Probleme reden. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir dir einen schlaun Ratschlag nach dem anderen geben. Wir versuchen mit dir gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und mögliche Lösungen für deine Situation zu finden“, sagt Markus.

Probleme und Stress mit den Eltern, mit der Familie, mit Freunden. Gesellschaftlicher Druck, Leistungsdruck in Schule, Ausbildung und Beruf. Versagens-, Verlust-, und Beziehungsängste. Einsamkeit, Isolation und Rückzug.

Junge Erwachsene, die den Austausch zu diesen Themen in einer Gruppe mit Gleichgesinnten suchen, sind herzlich eingeladen, sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen zu melden. Treffen in 14-tägigem Abstand sind geplant, wobei die Gruppe in der Startphase fachlich begleitet wird. Neuzugänge sind jederzeit möglich. Die Treffen sind kostenlos.

AL

Interessiert?

Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, www.selbsthilfe.bz.it

Aus der Startpraxis einer Selbsthilfegruppe:

Nach langer Vorbereitungszeit, verschiedenen Gesprächen mit Betroffenen, Bürokraten und möglichen „Helfern“, war es im Oktober endlich soweit: es fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe „Parkinson“ im Vinschgau statt.

Im Vorfeld wurde fleißig gearbeitet, es wurden Flyer für Arztpraxen, Apotheken... gestaltet, bekannte Betroffene und deren Angehörige wurden informiert und motiviert zu kommen, im Rahmen der Parkinson-Gesundheits- und Erholungswoche auf Schloss Goldrain im September wurde noch einmal mächtig die Werbetrommel gerührt und in der lokalen Zeitung „DER VINSCHGER“ wurde mit einem schönen, informativen Text über die Parkinson- Erkrankung (ein Dank an Herrn Oswald Tefser!) und dem Start der Selbsthilfegruppe geworben.

Am 5. Oktober war es soweit: mit Aufregung haben die Mithelfer in der Pilsner Stube, einem schönen, hellen Raum im Sozialsprengel Mittelvinschgau (der kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann – dafür ein Dank!) auf mögliche Besucher gewartet.



Ab 15.00 Uhr trudelten nach und nach die ersten Interessierten ein, geladen und erschienen waren außerdem Dr. Gluderer, Hausarzt in Schlanders, Alessandra Zendron,

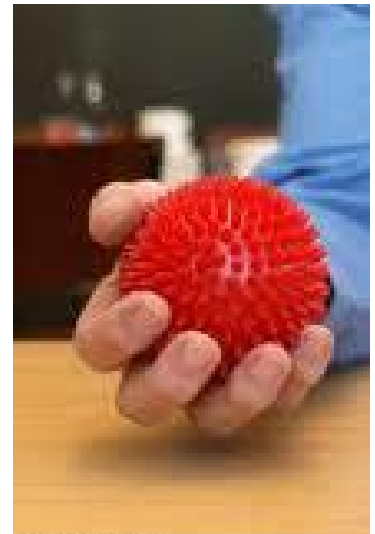
Präsidentin der Parkinson- Gesellschaft in Bozen, Rosmarie Brunner aus Dorf Tirol, die uns mit Freude, Rat und Tat von Beginn an zur Seite gestanden ist (arbeitet bei der SHG Meran mit und organisiert jedes Jahr einen tollen Infostand im Krankenhaus Meran im Rahmen des Welt-Parkinson- Tages).

Außerdem dabei war natürlich das Organisationskomitee bestehend aus Andrea Gratl (Logopädin) Evelin Peer (Psychologin) Oswald Telfser (unser Mann für die Öffentlichkeit und Betroffener), Theresia Grüner und Konrad Hofer (Betroffene).

Zudem erschienen sind einige Neugierige, darunter Betroffene, teilweise in Begleitung ihrer Angehörigen. Die meisten hatten aus der Zeitung erfahren, dass die SHG am Start ist (Herr Telfser hatte im Vorfeld des Treffens einen Artikel für den VINSCHGER und einen für das Tagblatt DOLOMITEN verfasst).

Nach einigen Begrüßungsworten (Dr. Gluderer, Frau Gratl, Frau Brunner und Frau Zendron) haben sich die einzelnen Erschienenen vorgestellt und kurz über sich (und eventuell ihrer Krankheit) berichtet, anschließend wurde das Treffen mit einem schönen Büffet abgerundet. Besonders gefreut hat uns die Anwesenheit von Frau Elisabeth Schöpf, die in früheren Jahren die letzte SHG im Vinschgau geleitet hatte.

Besprochen wurden die neuen Termine: die Gruppe hat in der Diskussion entschieden, sich an jedem ersten Freitag des Monats in der Pilsner Stube in Schlanders zu treffen. Es wurden auch erste Ideen gesammelt, über mögliche Inhalte der Treffen: Kartenspielnachmittage, Geburtstagsfeiern, Ernährungsberatung, Beratung über die vielen verschiedenen Medikamente, logopädische Übungen, Gymnastik, gemeinsame Ausflüge u.v.m.



Mittlerweile fanden in Schlanders 2 weitere Treffen statt, das Treffen im November musste leider im Vorfeld verschoben werden, daher sind nicht viele

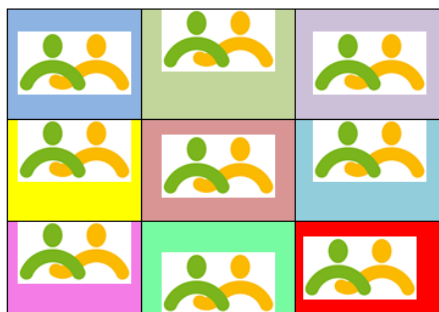
Leute erschienen, jedoch beim Treffen im Dezember konnten wieder viele Menschen begrüßt werden (darunter auch neu Interessierte, zur Freude des Organisationskomitees). Im Rahmen einer kleinen Adventsfeier, wurde zusammen gesprochen und gelacht, auch Besinnliches kam nicht zu kurz. Beim Sammeln aller Geburtstage konnten wir feststellen, dass wir bereits im Jänner viele Geburtstagskinder haben, die beim nächsten Treffen gefeiert werden müssen. Der nächste Termin steht fest, wir haben beschlossen, das neue Jahr mit Schwung zu beginnen, mit einigen leichten Gymnastikübungen und natürlich mit den Geburtstagsfeiern der Gruppenmitglieder.

Mit Zuversicht blicken wir in das neue Jahr 2013, in der Hoffnung einige schöne Treffen zu organisieren und wir wünschen uns, dass unsere neue Selbsthilfegruppe es schafft, auch im Jahr 2013 zu bestehen.

Darauf hofft
Das Organisationskomitee

Kontakt: Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, Tel. 0471 931888, www.parkinson.bz.it
Ansprechperson: Andrea Gratl, Tel. 349 4796255

"Was soll ich in dieser komplizierten Situation bloß machen?", so mancher Sachwalter hat sich diese Frage schon gestellt. In einer Gruppe können sich Sachwalter nun über konkrete Praxisprobleme austauschen.



Es ist beinahe alltäglich und doch sind die Auswirkungen oft dramatisch. Viele Menschen kommen alleine nicht, oder nicht mehr,

mit ihrem Leben zurecht. Das betrifft vor allem Menschen im hohen Alter, ebenso manche Menschen mit Behinderungen, bzw. Krankheiten wie Schlaganfall, Alzheimer, auch Menschen im Koma, Suchtabhängige, oder Spielsüchtige. Sachwalter kümmern sich in solchen Fällen um diese Personen, sind ihnen eine persönliche Stütze, vertreten sie bei Behörden, Ämtern und in finanziellen Angelegenheiten.

Meistens übernehmen Angehörige oder Ehrenamtliche diese Aufgabe der rechtlichen Hilfestellung.

In der Praxis stoßen viele Sachwalter dabei aber oft auf Schwierigkeiten. So mancher hat sich schon die Frage gestellt: „Was soll ich in dieser Situation bloß machen?“

Der Verein für Sachwalter setzt sich seit seiner Gründung vor 2 Jahren für die Belange der Sachwalter ein und organisierte dieses Jahr zusammen mit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen die "Kollegiale Beratung" für Sachwalter.

Dabei können Sachwalter konkrete Praxisprobleme ihrer Tätigkeit in einer Gruppe reflektieren und gemeinsam Lösungen 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.

In Bozen fanden bis Jahresende ein Treffen in deutscher und 3 Treffen in italienischer Sprache statt.

Auch im Jahr 2013 wird die kollegiale Beratung fortgesetzt. Der erste Termin findet am 24.01.2013 in italienischer Sprache in Bozen statt.

AL

Kontakt: Verein für Sachwalterschaft, Tel. 393 8894305 www.sachwalter.bz.it



Selbsthilfegruppe für Stomaträger Bruneck



Die "Stomaträgervereinigung Provinz Bozen" bietet allen Stomaträgern und ihren Angehörigen:

- Informationen über Rechte der Stomaträger, Hilfe bei bürokratischen Angelegenheiten
- Kontaktherstellung mit medizinischem Personal
- Praktische Ratschläge und Informationen von fachkundigen, selbstbetroffenen Mitarbeiterinnen
- Persönliche Gespräche und freier Gedankenaustausch vor oder nach dem Krankenhausaufenthalt
- Info und Beratung zu Stomaunterwäsche- und Bademode
- Informationstagungen, Veranstaltungen und Organisation von Ausflügen



Die Stomaträgervereinigung wird ehrenamtlich und nicht gewinnorientiert geführt und hat sich als Hauptziel gesetzt, die Rechte der Stomaträger zu schützen bzw. sie einzufordern und mehr Öffentlichkeitsarbeit zu leisten. Außerdem arbeitet die Vereinigung eng mit den Stomatherapeutinnen von Bruneck, Brixen, Bozen, Meran und Innichen zusammen.



Quelle: Faltblatt der Stomaträgervereinigung

In Bruneck gibt es auch eine Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig trifft.

Kontakt: Stomaträgervereinigung, Tel. 347 2461738, info@stoma-bz.it - www.stoma-bz.it

Etwa 5000 Menschen leiden in Südtirol an Epilepsie. Das ist eine chronische neurologische Erkrankung, die sich durch plötzlich auftretende Krampfanfälle äußert. Neben den Einschränkungen durch die Krankheit belasten vor allem Unverständnis und Vorurteile die Betroffenen sehr, denn über Epilepsie kursieren viele Fehlinformationen.

Interview mit Frau Gertrud Seyr

In Bruneck ist eine neue Selbsthilfegruppe für Epilepsie entstanden. Warum?

Gertrud Seyr: Der Grund dafür kommt aus meiner eigenen Betroffenheit. Vor 22 Jahren, als mein Kind 10 Jahre alt war, ist es plötzlich an Epilepsie erkrankt. Seitdem suche ich Hilfe. Ich habe damals niemanden gekannt, der die Krankheit hatte. Es gab niemanden an den wir uns wenden konnten. Wir fühlten uns sehr isoliert. Später dann, mit Hilfe des Computers und des Internets habe ich mich in Hilfeforen, vor allem in Deutschland, schlau gemacht. Allerdings musste ich feststellen, dass die Situation dort nicht vergleichbar war mit der unseren. Wir leben hier in Südtirol in einer völlig anderen Situation als die Betroffenen in Deutschland. Dort ist man viel aufgeschlossener. Epilepsie ist dort nicht so ein großes Tabu wie bei uns. Es gibt auch viel mehr Behandlungsmöglichkeiten, viele Kliniken mit Spezialisten. Wir mussten hingegen immer nach Innsbruck in die Klinik.

Im Sommer 2009 habe ich dann in der Zeitung von der Gründung des Südtiroler Vereins "Epinet" erfahren. Ich habe mich sofort eingeschrieben und als vor 2 Jahren in Brixen eine Selbsthilfegruppe gegründet worden ist, bin ich hingegangen. Erstmals habe ich dort Menschen gefunden, die mich verstanden haben. Die wussten, was ich und meine Familie durchmachen. Ich kann Ihnen nicht sagen, was das für eine große Erleichterung war. Wir hatten wirklich eine schwere Zeit hinter uns. Endlich war da jemand, mit dem ich offen reden konnte. Der wusste von was ich rede. Dem ich nicht alles erklären musste.

Was möchten Sie mit der neuen Brunecker Selbsthilfegruppe erreichen?

Mir liegt besonders am Herzen, andere Eltern von betroffenen Kindern zu finden. Auch weil man als Mutter oder Vater ein anderes Verhältnis zu einem betroffenen Kind hat, als etwa als Partner oder Familienangehöriger zu einem Betroffenen. Es geht darum, Erfahrungen zu teilen. Kraft zu teilen und Hoffnung zu teilen. Im Gespräch mit anderen erfährt man allerhand nützliches zu Behandlungsmöglichkeiten, alternativen Methoden, man erfährt was anderen geholfen hat. Ganz wichtig ist auch: Wenn es mir schlecht geht, kann ich jemanden anrufen, mit jemandem sprechen, der mich versteht.

Warum ist das so wichtig?

Weil die meisten Menschen keine Ahnung haben, was eine solche Anfall-Krankheit für Auswirkungen hat. Das Problem an der Krankheit Epilepsie ist: man kann wenig tun, außer regelmäßig seine Medikamente zu nehmen und ein geregeltes Leben zu führen. Bei einigen Betroffenen bewirkt das Anfallfreiheit, bei anderen leider nicht. Plötzlich kommt ein Anfall. Man muss es geschehen lassen. Und es ist oft dramatisch anzusehen. Auch nach jahrzehntelanger Erfahrung damit ergeht es mir immer noch so.

Wie gehen Sie mit der Situation um?

Die Kunst besteht darin, trotzdem ein "normales" Leben zu führen. Wir gehen offen damit um, in unserem Umkreis wissen die Leute von der



Krankheit unseres Kindes. Trotzdem haben die meisten wenig Ahnung. Ein Außenstehender begreift das Ausmaß nicht. Die Leute sind auch überfordert.

Welche Probleme haben Epileptiker?

Ein großes Problem ist dass die Krankheit Epilepsie oft verschwiegen wird. Und zwar um etwaigen Problemen vorzubeugen, z.B. bei der Arbeit. Die Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt sind groß. Viele Arbeitgeber scheuen sich davor, Epileptiker einzustellen. Ein weiteres Problem ist der Führerschein, die Mobilität.

Und warum wollen Sie besonders andere Angehörige von Betroffenen zum Mitmachen bewegen?

Es gibt eine große Hemmschwelle mitzumachen. Die Betroffenen selbst wollen in erster Linie vor allem leben. Viele wollen von der Krankheit nichts wissen, sich nicht damit auseinandersetzen. Ich möchte neben den Betroffenen besonders die Angehörigen von Epilepsie-Kranken erreichen und sie motivieren mitzumachen. Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass bei Vorträgen und Infoveranstaltungen stets viele Leute und Interessierte kommen. Wenn es aber darum geht, konkret in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, finden sich oft zu wenige Leute. Dabei ist die Selbsthilfegruppe eine der besten Möglichkeiten um wirklich Hilfe zu finden.

AL

Kontakt: Epinet, Gertrud Seyr, Tel. 0474 554179, gkniederkofler@hotmail.com – www.epinet.bz.it

Termine/Weiterbildungskalender

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

Datum	Veranstaltung	Ort
Frühjahr 2013	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
Primavera 2013	Proseguimento 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
Frühjahr 2013	Themenzentrierte Workshops für Selbsthilfegruppen Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: www.selbsthilfe.bz.it	noch festzulegen
Frühjahr 2013	Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, Web: www.selbsthilfe.bz.it	noch festzulegen



wünschen Ihnen
die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Irene Gibitz und Julia Kaufmann

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 24.12.2012 bis 06.01.2013 für den Parteienverkehr geschlossen.



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

Wer mehr vom Dachverband für Soziales und Gesundheit und den anderen Dienststellen des Dachverbandes wissen will, kann das monatliche Rundschreiben abonnieren: rundschreiben@dsg.bz.it

Redaktionsschluss: 28.02.2013

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
info@selbsthilfe.bz.it
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,
Alexander Larch, Dr. Simonetta Terzariol (Übersetzung)

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

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24
Familie und Sozialwesen

PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24
Famiglia e politiche sociali

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato