

# Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht

Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen der  
Selbsthilfegruppen nutzen und fördern



## Auto aiuto come risorsa: efficacia e necessità

Utilità e promozione di competenze,  
potenzialità e risorse dei gruppi di auto aiuto

**Tagungsakten - atti del convegno**  
**Bozen - Bolzano, 12.09.2008**

## **Gestaltung / a cura di:**

Soz. Ass. / Ass. soc. Irene Gibitz  
Dr. Julia Kaufmann  
Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Servizio per Gruppi di Auto Mutuo Aiuto  
Dachverband der Sozialverbände Südtirols  
Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali  
39100 Bozen / Bolzano, via Dr. Streiter-Gasse 4  
Tel. 0471 312424 – Fax: 0471 324682  
info@selbsthilfe.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it  
info@autoaiuto.bz.it - www.aiutoaiuto.bz.it

## **Dank für die Zusammenarbeit / Ringraziamo cordialmente per la collaborazione**

den Selbsthilfegruppen / ai gruppi di auto mutuo aiuto,  
der Autonomen Provinz Bozen, Assessorat für Sozialwesen, / alla  
Provincia Autonoma di Bolzano, Assessorato per il Sociale,  
der Stiftung Südtiroler Sparkasse / alla Fondazione Cassa di Risparmio,  
dem Sonderfonds für die ehrenamtliche Tätigkeit / al Comitato di  
Gestione per il Fondo Speciale per il Volontariato,  
der Stiftung Kosch / alla Fondazione Kosch,  
den Referenten / ai relatori,  
den Teilnehmern der Tagung / ai partecipanti al convegno



## Inhaltsverzeichnis / Indice

<b>Eröffnung / Apertura .....</b>	<b>4</b>
Giorgio Ballarin .....	4
Dr. Richard Theiner.....	5
<b>Einführung / Introduzione.....</b>	<b>6</b>
Dr. Julia Kaufmann.....	6
<b>Wie Selbsthilfe wirkt / Auto aiuto come risorsa .....</b>	<b>9</b>
Mit Belastungen leben – selbstbewusst handeln Vivere le difficoltà – agire consapevolmente.....	9
Ruth Herzog Diem.....	9
Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppenteilnehmern Testimonianze ed esperienze di partecipanti a gruppi di auto aiuto...22	
Diskussion .....	22
<b>Forum.....</b>	<b>23</b>
Selbsthilfegruppen beim Forum Gruppi di auto aiuto presenti nel forum.....	23
<b>Was Selbsthilfe braucht / Auto aiuto e necessità .....</b>	<b>26</b>
Welche Hilfen für die Selbsthilfe? Si può aiutare l'auto aiuto? .....	26
Massimo Cecchi .....	26
Runder Tisch: Die Stärkung der Selbsthilfe in Südtirol Was gibt es – was fehlt? Tavola Rotonda: La promozione dell'auto aiuto in Alto Adige. Cosa abbiamo – cosa manca? .....	35
Dr. Enrica Dal Negro .....	35
Dr. Erwin Demichiel.....	37
Dr. Luciana Fiocca.....	39
Ingeborg Forcher .....	40
Soz. Ass. Irene Gibitz .....	42
Georg Leimstädtner.....	45
Dr. Carla Leverato.....	48
Dr. Michaela Taibon .....	50
Diskussion / Discussione.....	51



## Eröffnung / Apertura

### *Giorgio Ballarin*

Vizepräsident des Dachverbandes der Sozialverbände  
Vicepresidente della Federazione delle Associazioni Sociali

In una dimensione dell'intervento sociale che si sta sempre di più caratterizzando da una forte presenza dei numeri, delle statistiche e dalla logica delle prestazioni, il mutuo aiuto assume un'importanza strategica per riconoscere nelle persone, quindi nell'uomo, la necessità dell'ascolto, della comprensione, della solidarietà e della partecipazione-vicinanza di/con altre persone.



Il mutuo aiuto rappresenta quindi ancora quella dimensione della realtà di aiuto e di ascolto che è in grado di mettere al centro dell'attenzione di tutti, di tutti quelli che partecipano al gruppo di auto-aiuto, la persona e le cose che ha da raccontare e da condividere con altri.

Ed è proprio il condividere con altri, questa parola magica che sempre di meno usiamo nel nostro vocabolario quotidiano, che può portare le persone a capire cosa gli sta succedendo, cosa è successo ad altri, a scoprirsi dentro di sé ma anche intorno a sé, a conoscersi meglio e quindi a tirare fuori (o a far tirare fuori ad altri) tutte quelle potenzialità o risorse necessarie per auto-aiutarsi, per tornare ad essere uomo, per ridarsi dignità.

L'auto-aiuto è quindi il luogo privilegiato per azioni di solidarietà e partecipazione tra persone e tra risorse individuali che, se messe insieme (queste potenzialità) diventano uno strumento di coesione tra persone, tra esperienze, tra vissuti.

E' il luogo dove ci si mette alla pari con gli altri. Dove nessuno è più bravo o sa meglio le cose. E' il luogo dove ci si sente compresi ed ascoltati. E' il luogo dove si può ricostruire una nuova vita.



## ***Dr. Richard Theiner***

Landesrat für Gesundheits- und Sozialwesen  
Assessore prov.le alla Sanità e ai Servizi Sociali

Ich möchte mich herzlich beim Dachverband der Sozialverbände und bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen für die Einladung bedanken. Selbsthilfe unterstützen heißt, den Prozess des Empowerments des Individuums zu fördern, und damit seine Fähigkeit, über das eigene Leben zu



bestimmen, eigene Entscheidungen zu treffen und die Richtung der eigenen Existenz zu entscheiden. Selbsthilfe unterstützt die natürliche Fähigkeit, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, aktiv zu werden. Durch die Selbsthilfe hört das Individuum also auf, die Lösung der eigenen Probleme auf Institutionen abzuwälzen und wird vom passiven Empfänger von sozialen Leistungen zum aktiven Subjekt, welches in der Lage ist, eigene Entscheidungen zu treffen.

Und es ist genau die Wiederherstellung der Autonomie des Individuums eines der Hauptziele der Förderung durch das Sozialwesen. Die Sozialpolitik muss schon Schutz bieten aber vor allem "helfen, sich zu helfen" und also die Initiativen der Selbsthilfe tatkräftig unterstützen. Auch "das Sichtreffen in einer Gruppe" entsteht aus der Tendenz im Menschen, mit ähnlichen Personen eine Beziehung einzugehen, Hilfe zu geben und anzunehmen. Sie ermöglicht es der Person, aus der persönlichen Isolation auszubrechen und soziale Kompetenzen zu erwerben. Je mehr die Fähigkeit der Betroffenen zur Selbsthilfe gefördert wird, sowohl bei der Miteinbeziehung der Person in der Planung der eigenen Existenz als auch bei der Förderung der Selbsthilfeinitiativen, desto mehr bietet man den Personen in Schwierigkeiten die Möglichkeit, "normale" Lebensbedingungen zu entfalten.

Die Selbsthilfegruppen bieten soziale Unterstützung durch Konzepte wie aktives Zuhören, Empathie, Nichtbewertung, Vertrauen, Nähe, Förderung des Selbstbewusstseins und Wachstum der Persönlichkeit. Diese Konzepte stellen Grundwerte zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Menschen mit Schwierigkeiten dar, aber auch für die Verbesserung der Gesellschaft in ihrer Gesamtheit.



## Einführung / Introduzione

**Dr. Julia Kaufmann**

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Servizio per Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich möchte mich im Namen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen ganz herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie so zahlreich auf dieser Tagung erschienen sind und Sie ganz herzlich begrüßen.

Besonders begrüßen möchte ich alle Vertreter der Selbsthilfegruppen, den Landesrat Dr. Theiner, unseren Vizepräsidenten Giorgio Ballarin, die Referenten Frau Herzog-Diem und Dr. Cecchi Massimo und die Teilnehmer am Runden Tisch.



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen versteht sich als zentrale Informationsstelle für alle am Thema Selbsthilfe interessierten Personen, als eine Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfetätigkeit in der Provinz Bozen. Derzeit gibt es in Südtirol rund 200 Selbsthilfegruppen, die zu den verschiedensten Themen-

bereichen arbeiten. Das Themenspektrum umfasst Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht, chronische Erkrankungen, psychische Gesundheit, Behinderung, Beeinträchtigung, Männer- Frauenselbsthilfe, Familie und Alter.

Wir haben diese Tagung mit dem Titel: "Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht. Kompetenzen, Potentiale und Ressourcen der Selbsthilfegruppen nutzen und fördern" organisiert, um für das Thema Selbsthilfe in Südtirol zu sensibilisieren und allen Interessierten, den Betroffenen, den Vertreter der Landespolitik und der Landesämter und den Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und nicht zuletzt natürlich auch den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zu geben, sich einen Tag lang mit dem Thema zu beschäftigen.



Ich möchte Ihnen jetzt ganz kurz den Ablauf der Tagung erklären:  
Die Tagung gliedert sich in 3 große Themenbereiche:

### **1. "Wie Selbsthilfe wirkt"**

Durch diesen Teil soll Ihnen ein Einblick gegeben werden, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und welche Wirkungen diese spezifische Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen auf die einzelnen Gruppenteilnehmer hat.

Dargestellt wird dieser Themenbereich einerseits von Ruth-Herzog Diem, einer Selbsthilfe-Fachfrau aus der Schweiz und andererseits von 3 Teilnehmern von Selbsthilfegruppen, die davon berichten, welche Wirkungen die Selbsthilfegruppe auf sie hat. Diese Betrachtung von beiden Seiten (einmal die Fach-Perspektive und einmal die Betroffenen-Perspektive) haben wir gewählt, um nicht nur das "Expertentum als Fachwissen" zu Wort kommen zu lassen, sondern - getreu dem Selbsthilfeprinzip - auch das "Expertentum aus Betroffenheit/Erfahrung". Anschließend folgt die Diskussion, wo wir Sie einladen, sich aktiv daran zu beteiligen.

### **2. Forum**

Anstelle einer Pause gibt es bei unserer Tagung ein Forum von 11-12 Uhr, in dem Vertreter von Selbsthilfegruppen und -organisationen ihr Informationsmaterial ausstellen und persönlich für Gespräche mit interessierten Tagungsteilnehmern zur Verfügung stehen. Die Gruppen wurden eingeladen im Forum aufzutreten, um die Vielfalt und das breite Themenspektrum der Selbsthilfe in Südtirol aufzuzeigen und Ihnen die Möglichkeit zu geben, die Selbsthilfe-Realitäten in Südtirol aus erster Hand kennen zu lernen und erste Kontakte zu knüpfen.

Auf 18 Informationsständen präsentieren Vertreter von Selbsthilfegruppen insgesamt 109 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen.

Wir möchten Sie einladen, diese Möglichkeit der persönlichen Kontaktaufnahme und des persönlichen Kennenlernens zu nutzen, da wir glauben, dass man erst versteht, was eine Selbsthilfegruppe ist, sobald man in direkten Kontakt mit ihr kommt.



### **3. Was Selbsthilfe braucht**

Dieser 3. Teil soll den Tagungsteilnehmern einen Einblick geben in die Voraussetzungen, Unterstützungen und Stärkungen, die Selbsthilfegruppen brauchen, um überhaupt gut arbeiten zu können. Eingeführt wird in dieses Thema durch den Selbsthilfeexperten Massimo Cecchi aus Florenz und weiterdiskutiert wird gleich daran anschließend am runden Tisch mit lokalen Vertretern der Landesverwaltung, der Selbsthilfegruppen und der Sozial- und Gesundheitsdienste. Auch Ihnen als Tagungsteilnehmern wird in der sich anschließenden Diskussion Gelegenheit gegeben, sich aktiv in das Thema einzubringen.

Damit möchte ich schließen. Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche uns allen einen erfolgreichen Verlauf der Tagung und übergebe das Wort an unsere beiden Moderatoren Dr. Simonetta Terzariol und Georg Leimstädtner.



## Wie Selbsthilfe wirkt / Auto aiuto come risorsa

### Mit Belastungen leben – selbstbewusst handeln Vivere le difficoltà – agire consapevolmente

***Ruth Herzog Diem***

Stiftung KOSCH (Dachorganisation der  
Selbsthilfekontaktstellen in der Schweiz)  
Fondazione KOSCH (Federazione dei centri regionali  
per l'auto aiuto in Svizzera)

Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie? Welche Frage! Wenn nicht Sie, wer denn sonst? Angenommen, Sie gehören zu den privilegierten BürgerInnen, dürfte es selbstverständlich sein, dass Sie Ihr Leben möglichst so einrichten, wie es Ihren Vorstellungen entspricht. Vorbei sind die Zeiten, als religiöse, politische und familiäre Autoritäten den Menschen Vorgaben aufbürdeten, wie ihr Leben zu leben sei. Oder wie der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid sagt: "Mit der Moderne befreien sich die Menschen von den Pflichten des Lebens, das Leben soll kein Leid mehr sein, aber auch die Freude am Leben fällt nun nicht mehr vom Himmel". Denn war das Leben auch voller Leid, man nahm das Kreuz fraglos auf sich und baute auf Gott. Gott war Urheber und Kraftquelle für alle Unbill des Lebens, er und nicht die Menschen führten Regie über das Leben. Modern ausgedrückt heisst das also: Gott war ohne Frage die Ressource, welche einem sozusagen per se zur Verfügung stand.

Wir moderne Menschen sind aufgefordert, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen – das bringt uns nebst der erworbenen Freiheit auch neue Aufgaben. So wird uns suggeriert, wir seien unseres Glückes Schmied. Wenn schon das Glück nicht mehr vom Himmel fällt, wollen wir so viel wie möglich davon kriegen. Mit grossem Arbeitseinsatz (und Ellbogen) bringen wir es zu etwas, um uns dann an dem zu laben,



was eine Industrienation an Annehmlichkeiten bietet. Unsere Gesellschaft ist ausgerichtet auf die leistungsstarken, gesunden und vergnügungsfreudigen Menschen. Durchkreuzen eine schwere Krankheit, eine Behinderung oder turbulente Lebensumstände die gehegten Lebenspläne, steht man damit nicht nur Kopf, sondern verblüffend rasch abseits. Erkrankt eine 40jährige Mutter von zwei Schulkindern an Brustkrebs, kann sie damit rechnen, medizinisch bestens versorgt zu werden. Doch da bricht erst einmal eine Welt zusammen, da ist kein Stein mehr auf dem andern. Da stürzen von einem Tag auf den andern bisher unbekannte Fragen auf sie ein: Was tue ich mit meinen Ängsten? Welche Behandlungen gehe ich überhaupt ein (Informationsflut)? Wie kommt die Familie mit der Ausnahmesituation zurecht? Was heisst es, sich plötzlich als Last für andere zu empfinden? Die Frage ist nun, welche Bewältigungsmöglichkeiten die junge Patientin und ihre Familie zur Verfügung haben. Aus der Stressforschung wissen wir, dass nicht das Ausmass der Stresslage massgebend ist für die Gesundheit, sondern die Art und Weise, wie jemand damit umgeht. Oder anders gesagt: mit Blick auf die Krebspatientin interessiert uns, welches Potenzial an körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen sie mobilisieren kann, um den Alltag zu bewältigen, ihre Ängste zu regulieren und unterstützende Menschen einzubinden. In Situationen des sozialen, körperlichen oder psychischen Mangels ist es in unserer modernen Welt keineswegs einfach, selber Regie zu übernehmen, weil zwangsweise auch Abhängigkeiten entstehen. Selber Regie führen bedeutet, selbstbestimmt und autonom sein Leben zu gestalten. In unserem Gesundheitswesen sind es die Experten, die über die Deutungsmacht verfügen, Diagnosen zu stellen und Behandlungen durchzuführen.

Die einseitige Orientierung am Expertenwissen erleben namentlich LangzeitpatientInnen, die über Jahrzehnte auf professionelle Hilfe angewiesen sind. Einerseits kommen sie in den Genuss eines auf hohem Standard ausgebauten Gesundheitswesens. Andererseits sind sie frustriert, wenn gründliche Informationen ausbleiben, Behandlungen mehr angeordnet als vorgeschlagen werden oder sie sich in ihren alltagspraktischen Fragen allein gelassen fühlen. PatientInnen wird eine passive Rolle zugeschoben, die diese beispielsweise hintergehen, indem sie von Pontius zu Pilatus eilen, um die noch bessere Hilfe zu finden –die Ärzte sind besorgt über das immer beliebtere Doctorshopping.



Was hat hier die Selbsthilfebewegung, welche gänzlich auf die eigenen Kräfte der Betroffenen baut, anzubieten?

Damit leite ich zum Hauptteil meines Referates hinüber, nämlich, was es konkret auf sich hat, wenn "Betroffene in der Selbsthilfegruppe ihre Ressourcen mobilisieren":

1. Was sind Selbsthilfegruppen?
2. Was tun Selbsthilfegruppen?
3. Was bewirken Selbsthilfegruppen?
4. Störungen und Grenzen

### **1. Was sind Selbsthilfegruppen?**

In der Selbsthilfegruppe schliessen sich Betroffene (oder Angehörige) einer Krankheit oder eines psychosozialen Themas zusammen. (Von Amputation bis Zöliakie gibt es zu fast allen Krankheiten Selbsthilfegruppen. Psychosoziale Themen: Kinderlosigkeit, krankhafte Eifersucht, Medikamentenmissbrauch).

Ohne die Leitung von Fachpersonen tauschen sie ihre Erfahrungen aus und schöpfen Mut, aus eigener Kraft etwas zu tun, das hilft, besser mit der belastenden Situation umzugehen. Es ist der Versuch, sich selbst zu helfen, aber es nicht alleine zu tun. Und das Geniale dabei ist, dass sie damit sowohl sich selbst als auch den andern in der Gruppe weiterhelfen. Wenn Laien selber sagen, wie sie ihre Probleme definieren und was sie benötigen, ist dies eine Alternative zum zunehmenden Trend, für alles und jedes Experten auf uns loszulassen, die uns sagen, wie etwas ist und was man zu tun hat. Nicht besonders schön, dafür nützlich ist deshalb der Begriff "ErfahrungsexpertInnen", der für Selbsthilfegruppen gebildet wurde. Hier sind die Betroffenen die Experten in eigener Sache - das eigene Erleben im Umgang mit einer schwierigen Lebenssituation rückt ins Zentrum des Interesses.

Ich gehe jetzt ein auf die Themen von Selbsthilfegruppen, definiere, was zu den Grundprinzipien einer Selbsthilfegruppe gehört und stelle Ihnen die drei Hauptformen der Selbsthilfeszene vor.

Jede Selbsthilfegruppe ist Teil eines grossen Netzwerkes. In der Schweiz mit 6 Mio. EinwohnerInnen gibt es etwa 2000 Selbsthilfegruppen zu 300 verschiedenen Themen.



Die Ergebnisse einer schweizerischen Studie (2004) stützen die gesundheitsrelevante Bedeutung von Selbsthilfegruppen:

- 84% beschäftigen sich mit Fragen der Gesundheit (49% somatische Krankheit (z.B. Lungen-, Krebs- und Rheumaerkrankungen);
- 12% psychische Krankheit (z.B. Depressionen, Schizophrenie, Essstörungen);
- 15% Sucht (z.B. Alkohol, Drogen, Spielsucht);
- und 4% Behinderung (z.B. Sehbehinderung, geistig Behinderte);
- dazu kommen 11% Familienfragen (z.B. Tod eines Familienmitglieds, Trennung/Scheidung);
- 5% spezifische Lebenssituationen (z.B. bisexuelle Beziehungen);
- 4% psychosoziale Belastung (z.B. sexueller Missbrauch).

Betroffene können ein solches Netzwerk nicht im Alleingang auf die Beine stellen. Sie sind in hohem Masse abhängig von struktureller Unterstützung und Förderung. Davon wird Herr Massimo Cecchi in seinem Referat anschliessend sprechen. Ich möchte nur vorwegnehmen, dass die meisten Selbsthilfegruppen, die in der Schweiz gegründet werden, Starthilfe erhalten von einer der 19 regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie haben hier vor Ort die Dienststelle für Selbsthilfegruppen, welche als Kontaktstelle tätig ist – also als Drehscheibe zwischen der professionellen Versorgung und den Selbsthilfegruppen. Sie leisten einen bedeutenden Beitrag nicht nur für die Verbreitung, sondern auch für die Qualität der Selbsthilfegruppenarbeit.

Angesichts der Vielfalt, was Selbsthilfegruppe bezwecken und welche Arbeitsformen sie haben, ist eine klare Definition nicht ganz einfach. Dennoch gibt es einige Prinzipien, die helfen, Selbsthilfegruppen von kommerziellen Angeboten oder von professioneller Gruppenarbeit zu unterscheiden:

*Wir sind vom gleichen Leiden betroffen:*

Im Zentrum ist die eigene Betroffenheit. Sowohl Betroffene wie Angehörige schliessen sich einer Selbsthilfegruppe an. Vorgezogen werden in der Regel dafür getrennte Gruppen, fühlen sich sowohl Angehörige wie Betroffene freier, einmal nur unter sich zu sein.

*Wir helfen uns gegenseitig:*

hier ist man weder PatientIn noch KlientIn, holt Hilfe für sich selbst und hilft gleichzeitig den andern, wobei jede und jeder für sich selbst



verantwortlich bleibt. Da gibt es auch minimale Voraussetzungen: sich ändern mitteilen und zuhörend sich für andere Menschen interessieren.

*Alles was wir tun, ist freiwillig:*

Selbsthilfegruppen werden nicht von Fachleuten geleitet. Sie sind auch keiner Pharmafirma verpflichtet (es gibt Pharmabetriebe, welche aus eigener Initiative unter ihrem Dach Selbsthilfegruppen gründen). Selbsthilfegruppen übernehmen keine Betreuungsfunktionen im Auftrag von Fachleuten – keine Verordnung!

*Alles was wir tun, entscheiden wir gemeinsam:*

Selbsthilfegruppen funktionieren nach dem basisdemokratischen Prinzip, wenn dies auch in der Praxis nicht als die reine Lehre zu leben ist. Es gibt wie überall die Aktiveren und die Passiveren. Dennoch ist gerade auch die Moderation von Gruppentreffen eine Aufgabe, die allen zugemutet werden kann. So rotiert in vielen Gruppen, die über eine Kontaktstelle gegründet werden, die Gesprächsleitung. Je mehr die Verantwortlichkeiten für das Gruppengeschehen verteilt werden, desto einfacher ist es, die demokratischen Werte der Selbsthilfegruppe zu praktizieren. Ein Gruppengespräch zu leiten ist vor allem am Anfang für einige undenkbar, sei es, weil sie sich da nicht auskennen oder weil sie schon genug belastet sind und sich nicht unbedingt nach dieser Aufgabe sehnen, ganz abgesehen davon, dass wir alle uns am besten auskennen in Gruppen, die von einer Person (meistens dem besten Experten dieser Runde!) geleitet werden. Doch tausende von Selbsthilfegruppen beweisen, dass es anders funktionieren kann, wie das Leiten eines Gruppentreffens Spass machen kann und für einige eine neu erworbene Kompetenz darstellt.

Ist es auch heikel, wenn Fachleute die Vielfalt der Selbsthilfeszene irgendwelchen Kategorien zuordnet, dient die von Jürgen Matzat (deutscher Selbsthilfeexperte) beschriebenen drei Typen dem Verständnis.

*a) Psychologisch-therapeutisch orientierte Selbsthilfegruppen:*

Die meisten Selbsthilfegruppen in der Schweiz stellen das Gespräch ins Zentrum ihrer Arbeit. Sie organisieren sich in eher kleineren Gruppen von 5 bis 15 Mitgliedern, welche regelmässig an den Treffen teilnehmen. Ausser einigen hilfreichen Regeln im Dienste der Gruppe



(z.B. Abmelden vor Absenzen) gibt es keine Vorschriften. Die meisten Gruppen sind offen für Neue und zählen auf die regelmässige Teilnahme der Mitglieder. Hier redet man offen über das, was einen plagt, scheut sich auch nicht, unangenehme Gefühle oder Ansichten preiszugeben.

#### *b) Anonymous-Gruppen:*

Die Anonymen Alkoholiker sind zum Inbegriff der Anonymous-Bewegung geworden. Zwei amerikanische Alkoholiker legten mit einer ersten Gruppengründung 1935 den Grundstein für die sehr erfolgreiche AA-Bewegung (heute erweitert auf Drogenabhängige, Menschen mit Essstörungen, seelischen Problemen (EA). Alle Gruppen folgen dem 12-Schritte-programm, wobei sie sich darin konfessionslos einer höheren Macht anvertrauen. Ohne Voranmeldung kann man ein Gruppentreffen besuchen –einzige Bedingung ist die Bereitschaft, von der Sucht loszukommen.

#### *c) Selbsthilfeorganisationen:*

Die dritte Form von Selbsthilfe hat in der Schweiz und teilweise auch in andern Ländern die längste Tradition. So gründeten anfangs des 20. Jahrhunderts Behinderte aufgrund fehlender Sozialversicherungen die ersten Selbsthilfeorganisationen und machten so öffentlich auf die Mängel im Versorgungssystem aufmerksam.

Merkmale von Selbsthilfeorganisationen:

- Vorwiegend nach aussen orientiert: Aufklärungskampagnen, Interessensvertretung
- Es gibt aktive und passive Mitglieder, nicht alle sind betroffen (man bindet bewusst Ärzte oder Juristinnen ein)
- Es gibt eine Arbeitsteilung

Beispiel: Regenbogen Schweiz – Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern: auf nationaler Ebene betreibt die Vereinigung Aufklärungsarbeit, in den Regionen bilden sich Gesprächselbsthilfegruppen.



## 2. Was tun Selbsthilfegruppen?

In einer schweizerischen Studie (2004) wurden 300 Selbsthilfegruppen befragt, was sie hauptsächlich an ihren Treffen tun. "Sich zusammensetzen und reden" wie man dies auf diesem Bild vermutet, trifft für 75% der befragten Gruppen zu. Man nennt sie Gesprächsselbsthilfegruppen. Hier treffen sich Menschen, die nicht am Zenit ihres Lebens angelangt sind. Viele stehen psychisch unter Druck, haben einschränkende Schmerzen, haben das Gefühl, ihren Liebsten auf den Keks zu gehen oder umgekehrt sind sie als Angehörige belastet durch beispielsweise die Depression des Partners. Vielen ist gemeinsam, dass sie sich selbst - und ihr Umfeld – in Frage stellen. Was liegt da näher, als erst einmal im Kreis von Leuten, die gerade dasselbe beschäftigt, daraufloszureden? "So geht es mir, was tust du gegen.... erlebt ihr auch manchmal....". Man muss sich vorstellen, wie entlastend es ist, einfach mal frisch von der Leber, ohne Rücksicht auf Befindlichkeiten der Liebsten, des Chefs oder der Fachleute zu reden. Da entsteht rasch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, ein Ort, wo man sich aufgehoben fühlt. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass Selbsthilfegruppen gut tun daran, erst einmal zu klären, wo es lang gehen soll. Wie überall in der Freiwilligenarbeit, besteht auch hier Risiko, dass nur wenige Personen von sich aus Aufgaben und Verantwortung übernehmen. *Und einiges sollte unbedingt zu Beginn geklärt sein:*

- was wollen wir tun? (Erfahrungsaustausch, Aktivitäten?)
- wie wollen wir es tun? (nicht nur Abmachungen wie alle zwei Wochen 2std. Treff, sondern auch Struktur bzw. Ablauf eines Treffens besprechen, Abmeldungen)
- Aufgaben und Verantwortlichkeiten klären (Raum organisieren, Schlüssel, Adresslisten, Kontaktperson wählen etc.)

Es hilft der Gruppe, wenn die Beweggründe der Einzelnen geklärt werden, also weshalb jemand in die Gruppe kommt und was er oder sie davon erwartet.

*Dazu gehören Fragen wie:*

- Was möchtest du mit Hilfe der Gruppe erreichen?
- Welche Erwartungen hast du an die Gruppe?
- Kannst du dich längerfristig und verbindlich engagieren?
- Bist du bereit, dich auf andere Menschen einzulassen?



*Die erwähnte Studie nennt explizit die am meisten gewählten Arbeitsformen:*

- Erfahrungsaustausch über den alltäglichen Umgang mit der Krankheit oder dem Problem: Man findet Verständnis und unterstützt sich in gemachten Fortschritten: "Toll, hast du trotz deiner Schmerzen am Firmenessen teilgenommen, anstatt dich zu verkriechen." Auch stellt man ein Verhalten auch mal in Frage: "Du schimpfst und schimpfst, was hilft dir das?" (übrigens: da wird auch viel gelacht.....)
- Austausch von Informationen und Tipps: Ernährung, Behandlungsformen, Medikamente, Anlaufstellen, etc.: Selbsthilfegruppen sind Fundgruben für Informationen diverser Art. Hier sammelt sich ein Wissen, das auf der eigenen Erfahrung beruht, macht man sich kundig mit Expertenwissen, übersetzt Fachchinesisch und vergleicht Behandlungen. Da lauert auch die Versuchung, sich mit Ratschlägen einzudecken oder die Salbe, auf die einer schwört, den andern aufzuhalsen. Dennoch überwiegt die positive Wirkung, dass besser informierte PatientInnen nicht mehr jede Pille schlucken, die ihnen vorgesetzt wird.
- Gruppengespräche über eigene Gefühle – Ängste, Freude, Trauer, Wut. Man macht sich die eigenen Gefühle bewusst und nimmt Anteil, wie andere in der Gruppe empfinden und denken. Dadurch entstehen vertrauensvolle Beziehungen, dank denen sich die Einzelnen gestärkt fühlen, ihre Probleme anzupacken und nicht passiv abzusitzen.
- Rund 1/3 der befragten Gruppen nennt weitere häufig ausgeübte Aktivitäten: Eine Verhaltensänderung anstreben: Bsp. Gruppe Angst und Panik: das Zufahren, Einkaufen oder andere angstbesetzte Tätigkeiten praktisch einüben.
- Lockere Austauschtreffen, die vor allem der Zusammengehörigkeit dienen: z.B. Eltern von gehörlosen Kindern organisieren eine Grillparty oder eine Vereinigung psychisch kranker Menschen unterstützt mit Freizeitaktivitäten Betroffene, die eigenen vier Wände – und damit die Einsamkeit – zu überwinden.



### 3. Was bewirken Selbsthilfegruppen?

Bevor ich auf den eigentlichen Nutzen, den Selbsthilfegruppen erbringen, zu sprechen komme, möchte ich auf zwei Begriffe zurückgreifen, die momentan in der Fachwelt boomen: Empowerment und ressourcenorientiert. Etwas salopp formuliert, ist Empowerment ein Sammelbegriff für Arbeitsansätze, die Menschen zur Entdeckung der eigenen Stärken ermutigen und ihnen helfen, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen zu entwickeln. Oder anders ausgedrückt: es geht um die Rückgewinnung von Stärke, Mut, Würde und Selbstbestimmung. Damit werden Klienten oder Patientinnen nicht als hilfebedürftige Mangelwesen angesehen, sondern erhalten die Rolle von kompetenten Akteuren, die in der Lage sind, Belastungen zu verarbeiten. Es gehört zum Konzept des Empowerments, die Ressourcen des Menschen zu fördern anstatt ihre Defizite hervorzuheben. Ohne sich um solche Begriffe zu scheren, praktizieren Selbsthilfegruppen seit 30 Jahren erfolgreiches Empowerment.

*Was ernten sie durch ihre vielseitige Arbeit, sich gegenseitig zu ermutigen und zu ermächtigen?*

Durch die Gruppenarbeit verändern Menschen ihre Einstellung zu sich selbst, zu ihrem Problem und entwickeln auf verschiedenen Ebenen Kompetenzen. Dies hätten die PsychotherapeutInnen in den 1980er Jahren nicht erwartet, als sie um ihre depressiven PatientInnen bangten, die sich einer Selbsthilfegruppe anschlossen. Das gemeinsame Wälzen negativer Gedanken, so ihre Angst, würde latenten Suizidgedanken geradezu Auftrieb geben. Kann auch ein Restrisiko nicht ausgeschlossen werden, weisen verschiedenste Studien in eine andere Richtung – sie unterstreichen die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen. Unter Gleichbetroffenen erleben sie Integration statt Ausgrenzung, was ein in der schweizerischen Studie (Stremlow 2004) befragter Teilnehmer folgendermassen schildert: "Ohne Gruppe würde mir etwas fehlen, sie gibt mir Boden. Ist man depressiv, glaubt man nicht an sich, steigert sich ins Gefühl, ich bin nichts und kann nichts. In der Gruppe sagen sie mir das Gegenteil, dann denke ich, so schlecht kann ich nicht sein." Für sie erweist sich die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als gute Ergänzung zur professionellen Therapie."

*Welche Auswirkungen hat die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe auf die Gesundheit der Einzelnen?*



Im Rahmen der schweizerischen Studie wurden dazu die Kontaktpersonen befragt.

**Reduktion krankheitsbedingter Belastungen:**

ein generell verbessertes seelisches Wohlbefinden ist die am allermeisten genannte Wirkung. Eine Befragte schildert es so: "Bei den Gründern der Gruppe war am Anfang eine grosse Nervosität und Verzweiflung da und mit der Zeit hat man gemerkt, wie die Verzweiflung abgenommen hat, wie eine gewisse Ruhe über uns gekommen ist. Wir haben uns gesagt: wir müssen uns damit abfinden".

Gelingt es, die eigene Situation besser zu akzeptieren, ist ein wichtiger Schritt hin zu einem möglichst normalen Leben getan. Damit einher gehen weitere Aussagen, dass man etwas tun kann gegen Schuldgefühle: "Als Mutter leidet man mit dem Kind mit, man verzweifelt fast, hat Schuldgefühle. In der Gruppe findet zwischen den Müttern eine Art Schutz gegen das statt. Wir muntern wir uns auf und regen uns je nachdem an, selber Hilfe zu holen, z.B. bei einem Therapeuten." Diese Aussage beruhigt ausserdem alle, die befürchten, Selbsthilfegruppen-engagierte Leute würden Psychotherapeuten meiden. Oftmals ergänzen sich beide sehr wirksam.

Gerade bei chronischen Krankheiten wird das soziale Umfeld stark belastet. Die Verarbeitung in der Gruppe bringt den betroffenen Familien Entlastung: "Viele wollen nicht die Familie andauernd belasten. In der Selbsthilfegruppe kann man darüber reden ohne dass man jemandem auf die Nerven geht."

*Kompetenzsteigerung und soziale Aktivierung:*

Für viele Selbsthilfegruppen ist es von Bedeutung, wie man praktisch den Alltag bewältigt: "Wir haben in der Gruppe auch Strategien erarbeitet, wie man besser damit umgehen kann, was man vorbeugend machen kann. Zum Beispiel Atemübungen, Schwimmen – je nach Vorliebe der Leute. Es sind viele Ideen entstanden, die man übernehmen konnte im Sinne von "der macht das so, das kann ich auch einmal probieren".

Bewältigungsstrategien basieren auch auf Information und Wissen. Daher erstaunt es wenig, dass zwei Drittel der befragten Kontaktpersonen eine deutliche Steigerung des Problemwissens bei den Mitgliedern wahrnehmen. Dieses Wissen wird in der Gruppe gemeinsam erarbeitet: "Wir mussten sehr viel selber zusammentragen, was es gibt, das was gut tut und auf was wir sehr reagieren. Unsere Gruppe ist eine wichtige Informationsstelle für Therapien."



Indem die Betroffenen gemeinsam definieren, was ihnen gut tut und was nicht, geht damit auch eine Stärkung des Selbstvertrauens einher. Oder wie es eine Frau, die als Kind sexuell ausgebeutet wurde, ausdrückt: "Wurde man missbraucht, hat man das Gefühl, man ist nichts wert. Durch die Gruppe wird das Selbstwertgefühl gesteigert, man lernt sich besser durchzusetzen."

Wo soviel geredet wird, liegt es auf der Hand, dass die kommunikativen Fähigkeiten erweitert werden. Etwa zwei Drittel der befragten Kontaktpersonen bestätigen dies: "Wir haben Leute, die sind völlig verändert. Jemand, der zuerst so verschlossen war, und nun sehr kommunikativ ist und sogar Vorträge macht, das finde ich sensationell. Andere haben eher kleinere Veränderungen durchgemacht."

Schliesslich wollte man mit der Studie herausfinden, ob die Selbsthilfegruppe einen Einfluss auf das Aktivitätsniveau hat. Oder anders gesagt: wie kann dem viel beklagten sozialen Rückzug begegnet werden? Offensichtlich fühlen sie die Mitglieder wegen den beschriebenen positiven Wirkungen bestärkt, früher gewohnte Aktivitäten wieder aufzunehmen oder sich grundsätzlich mehr unter die Leute zu begeben.

Abschliessend stellt sich die Frage, wie sich die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe auf den Umgang mit der professionellen Versorgung auswirkt. Verhalten sich Betroffene gegenüber Fachleuten sperriger, wissen sie alles besser oder überschätzen sie ihr Laienwissen und setzen sich über medizinische Anordnungen hinweg?

Über die Hälfte der Befragten beschreiben, dass insbesondere die medizinischen Dienste kritischer genutzt werden, dass man sich mehr zu fragen und zu sagen getraut. Oder wie jemand sagt; "wir haben gelernt, offener mit Ärzten und Therapeuten umzugehen, anstatt in der Praxis zunicken und zu Hause nicht danach zu handeln."

Eine interessante Erfahrung dazu machte ich an sogenannten Dialogtagungen, die wir für Gesundheitsfachleute und Selbsthilfegruppen organisierten. Da finden ausschliesslich Gespräche auf Augenhöhe statt beispielsweise zum Thema "Langes Leiden – was hilft?" Aerzte und Psychotherapeutinnen sind jeweils sehr beeindruckt von den kompetenten Betroffenen, wie sie kommunizieren, was sie wissen, etc. Hier zeigt sich eine weitere positive Wirkung: durch die Auseinandersetzung in der Gruppe interessieren sich Betroffene viel eher für generelle Fragen im Zusammenhang mit ihrem Thema, was ihnen einerseits



zu einer gewissen Distanz im Umgang damit verhilft. Andererseits findet auch eine Sensibilisierung zu dieser Thematik im gesellschaftlichen Kontext statt. Damit sind sie prädestiniert, einen Dialog zwischen Fachleuten, Politikern und Betroffenen in Gang zu setzen und die Forderung nach Partizipation einzulösen.

#### **4. Störungen und Grenzen**

Zweifellos gibt es auch vielerlei Störungen und Grenzen, mit denen Selbsthilfegruppen als Laiensysteme konfrontiert sind: das Gespräch dreht im Kreis, es gibt einen Trend zum Kaffeeklatsch oder man deckt sich mit Ratschlägen zu. Selber arbeite ich an Weiterbildungsveranstaltungen immer wieder mit Selbsthilfegruppen zusammen und erfahre dort aus erster Hand, was gut läuft und was nicht. Zu den Dauerbrennern gehören die Klagen über "schwierige Gruppenmitglieder". Als solche gelten Leute, die ausschweifend, ohne Punkt und Komma von sich selbst reden und kaum zuhören, was andere erzählen. Oder Leute, die zu sehr beseelt sind, sei es von ihrem religiösen Glauben, einer alternativen Heilmethode oder der "richtigen" Ernährung – damit missionieren sie dann in der Gruppe. Sehr belastete Menschen, die so sehr mit sich beschäftigt sind, dass sie andere kaum wahrnehmen, können eine Gruppe überfordern.

Als weitere Störung wird die "Negativitis" (Begriff stammt von Selbsthilfegruppen) genannt, das heisst, andauerndes Klagen und sich Beschweren.

Als letzte, aber nicht zu unterschätzende Erschwernis möchte ich hier den Umgang mit neuen Gruppenmitgliedern erwähnen. Da sind einmal die Zaungäste, die an ein Gruppentreffen kommen, den Rucksack deponieren und wieder verschwinden. Es lohnt sich auf jeden Fall, dass sich an Selbsthilfe interessierte Menschen vorher Gedanken machen, was sie von der Gruppe erwarten und ob sie bereit sind, sich über eine gewisse Zeit darauf einzulassen. Andererseits sollte in der Gruppe sorgfältig überlegt werden, wie man mit Neuen umgehen will. Dies ist keine einfache Sache – und höre ich dann, wie vielerorts Gruppen zehn und mehr Jahre bestehen und immer noch die Idee, Neue aufzunehmen, intakt ist, dies aber nicht gelingt – na ja, dann gerate ich ganz schön in Clinch mit meinem Fachwissen über Gruppen und dem Erfahrungswissen der Selbsthilfe-Aktiven.



Dennoch bin ich sehr beeindruckt von der Toleranz, die in Selbsthilfegruppe herrscht. Vieles gilt als normal und lässt sich offenbar integrieren. Zuweilen stelle ich einen Hang zur übersteigerten Harmoniefreude fest. Gerät nämlich die Gruppenbalance aus dem Lot, lohnt es sich, genauer hinzuschauen, die Spannung zu benennen. Selbsthilfegruppen dürfen ruhig anerkennen, dass sie grundsätzlich und als Laien sowieso nicht alles lösen können. Dennoch möchte ich Selbsthilfegruppen ermutigen, Lösungswege, die sich nicht bewähren, zu verlassen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch Austauschtreffen, welche Selbsthilfekontaktstellen regelmässig anbieten, bieten Gelegenheit, Lösungen für Probleme zu suchen.

*Ich komme zum Schluss:*

Selbsthilfegruppen sind eine unikate und höchst pragmatische Form von Empowerment inmitten unseres professionellen Versorgungssystems, wo häufig Behandlungen mehr angeordnet als vorgeschlagen werden, wo gründliche Informationen ausbleiben oder sich Betroffene in ihren alltagspraktischen Fragen allein gelassen fühlen. Immer mehr Gesundheitsfachleute reden von Empowerment bzw. vom "ressourcen- anstatt defizitorientierten Arbeitsansatz". Es ist zu hoffen, dass dieser Boom auch hält, was er verspricht. dass beispielsweise PatientInnen mit einer Langzeiterkrankung konkret davon profitieren, dass sie mehr gehört werden, dass ihre Erfahrung und ihr Wissen als entscheidender Faktor in die Behandlung einbezogen wird.

Studien belegen die gesundheitsrelevanten Effekte von Selbsthilfegruppen. Deshalb leisten diese autonomen Netzwerke von Laien einen soliden Beitrag zur Volksgesundheit. Nebst professionellen Einrichtungen und Praxen sind Selbsthilfegruppen bedeutende Akteure in Gesundheitswesen. Damit sie als Netzwerk funktionieren, brauchen sie strukturelle Unterstützung, insbesondere durch Selbsthilfekontaktstellen. Diese wiederum können nur wirksame Förderung betreiben, wenn sie über die dazu nötigen Finanzen verfügen. Da gibt's noch viel zu tun!

Ich schliesse mit dem aktuellen amerikanischen Wahlslogan: Ready for a change?



## **Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppenteilnehmern** **Testimonianze ed esperienze di** **partecipanti a gruppi di auto aiuto**

Die Selbsthilfegruppenteilnehmer Peter, Anna und Helene berichten über die Wirkung der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Die Erfahrungsberichte werden hier nicht im Einzelnen wiedergegeben, da sie "erlebt" werden müssen.

Fanno parte del gruppo di auto mutuo aiuto Peter, Anna ed Helene, che raccontano quali vantaggi hanno potuto loro stessi raccogliere dalla partecipazione ad un gruppo di auto mutuo aiuto. Queste testimonianze non saranno riportate qui nel dettaglio - l'ascolto "dal vivo" rende effettivamente maggiore merito al loro contenuto.



### ***Helene,***

Selbsthilfegruppe Fallschirm für Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma

Gruppo di auto aiuto Fallschirm per persone con lesioni cerebrali da ictus o trauma cranico



### ***Peter und Anna***

Selbsthilfegruppe für Alkoholiker bzw. Angehörige von Alkoholikern, Hands Brixen

Gruppo di auto aiuto per alcolisti/familiari di alcolisti, Hands Bressanone

## **Diskussion**



## Forum

Anstelle einer Pause gab es bei der Tagung ein Forum, in dem Vertreter von Selbsthilfegruppen und -organisationen ihr Informationsmaterial ausstellten und persönlich für Gespräche mit interessierten Tagungsteilnehmern zur Verfügung standen.



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



Si è sviluppato nel corso di una lunga pausa un interessante forum, durante il quale i rappresentanti di diversi gruppi e di organizzazioni di auto aiuto hanno distribuito il loro materiale informativo e si sono resi disponibili al dialogo diretto ed informale con i partecipanti al Convegno.

Utilizzando 18 spazi espositivi si sono presentati 109 gruppi di auto aiuto operanti in diversi ambiti tematici. Questa nuova formula di contatto personale è stata molto apprezzata dai presenti: ha dato l'opportunità sia di conoscere la varietà e l'ampiezza dell'auto aiuto in Alto Adige, sia di entrare direttamente in contatto con questa vivace realtà della nostra provincia.

### ***Selbsthilfegruppen beim Forum Gruppi di auto aiuto presenti nel forum***

- AA – Anonyme Alkoholiker – dt. und it. Sektion / AA – alcolisti anonimi – sezione it. e ted.
- Al-Anon Angehörige und Freunde von Alkoholikern / Al-Anon – Familiari ed amici di alcoldependenti
- Alkoholkrankenverband Südtirols / Associazione Provinciale dei Club degli Alcolisti in Trattamento



- Arbeitskreis Eltern Behinderter / Associazione Genitori Persone in situazione di Handicap
- CoDa Co-Dependents Anonymous
- Hands – Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und für Angehörige von Alkoholikern / Hands – Gruppi di auto aiuto per alcolisti e per familiari di alcolisti
- Infes - Fachstelle für Essstörungen / Infda – Infocenter per Disturbi Alimentari
- People First (Lernschwierigkeiten) / People First (difficoltà di apprendimento)
- Selbsthilfegruppe ASAA Alzheimer Bozen und Brixen / Gruppo di auto aiuto ASAA Alzheimer Bolzano e Bressanone
- Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen Schlanders / Gruppo di auto aiuto per depressione e disturbi d'ansia Silandro
- Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Gadertal / Gruppo di auto aiuto parenti curanti Val Badia
- Selbsthilfegruppen für Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma / Gruppi di auto aiuto per persone con lesioni cerebrali da ictus o trauma cranico
- Selbsthilfegruppe Rosa Schleife (Brustkrebs) / Gruppo di auto aiuto Fiocco Rosa (tumore al seno)
- Selbsthilfegruppe Silberband (Missbrauch) / Gruppo di auto aiuto Silberband (abuso)
- S.I.I.Pa.C. (Spielsucht) / S.I.I.Pa.C. (patologie compulsive)
- Südtiroler Plattform für Alleinerziehende / Associazione per famiglie monogenitoriali
- Verein A.M.A. Bozen (Depression, Angststörungen, Trauer, pflegende Angehörige) / Associazione A.M.A. Bolzano (depressione, disturbi d'ansia, lutto, parenti curanti)
- Verein Freunde Amici – Colitis ulcerosa und Morbus Crohn / Associazione Freunde Amici – Colite ulcerosa e Morbo di Crohn
- Verein Lichtung – Girasole (Depression und Angststörungen) / Associazione Girasole – Lichtung (depressione e disturbi d'ansia)
- und andere / ed altri





## Was Selbsthilfe braucht / Auto aiuto e necessità

### Welche Hilfen für die Selbsthilfe? Si può aiutare l'auto aiuto?

**Massimo Cecchi**

Regionale Koordinierung der Selbsthilfegruppen  
in der Toskana, Psychologe im Sanitätsbetrieb Florenz, Dienst für Al-  
koholerkrankungen UFMSSERT/A

Coordinamento regionale toscano gruppi di auto aiuto, psicologo  
nell'Azienda Sanitaria di Firenze,  
Servizio Alcolologico Territoriale UFMSSERT/A

L'auto-aiuto, i gruppi di auto-aiuto e la filosofia che li sottende, hanno ormai trovato, diffusione e riconoscimento non solo nel mondo del volontariato, ma tra gli operatori professionisti della salute e del sociale. Ciò ha trovato conferma nell'aumento del numero dei gruppi, dalla presenza dell'auto-aiuto nei piani sanitari regionali, all'interno delle leggi nazionali, ecc..

Si è maturata la consapevolezza di come queste metodiche siano uno strumento di fondamentale utilizzo ed efficacia nei confronti di gran parte dei disagi che presentano gli individui .

Il loro impiego ha riguardato i settori più svariati: gruppi di auto-aiuto per problemi legati a: situazioni di vita (adozione, separazione, divorzio, ecc.); dipendenze (alcol, droghe, tabacco, gioco d'azzardo patologico, ecc.); malattie fisiche; problemi legati all'età (giovani, anziani); al genere (donne, uomini, ecc.); disturbi alimentari (anoressia, bulimia, sovrappeso, ecc.); comportamenti sessuali; problemi legati alla carcerazione; alle disabilità (balbuzie, ecc.); comportamenti a rischio (guida pericolosa,



ecc.); nella salute mentale; riferiti a nuovi stili di vita e alle tecnologie, ecc., ecc. I gruppi, poi, si propongono come aiuto non solo per coloro che hanno il problema, ma anche per i loro familiari.

Nella ricerca portata avanti dalla Fondazione Devoto nel 2006 si è evidenziato un buon incremento dei gruppi avvenuto negli ultimi anni: ne sono stati censiti 3265, contro i 1603 del 1999, anno della precedente rilevazione. Di questi, 148 riguardavano nuovi ambiti di utilizzo (p.es. porno dipendenza, esposizione all'amianto, ecc.). La distribuzione geografica conferma come essi siano maggiormente presenti nel Nord del paese (63%) e nel Centro (24%), mentre l'Italia del Sud (9%) e le Isole (4%) vedono una minore distribuzione.

Così, se possiamo rilevare con piacere l'aumento del numero dei gruppi e dei settori nei quali sono utilizzati, ci duole ammettere come la diffusione dell'auto-aiuto e dei gruppi di auto-aiuto nel nostro paese sia, nel complesso, largamente insoddisfacente.

E' indubbio come ancora poche persone, portatori di disagi, li conoscano e utilizzano.

Troppi professionisti della salute e del sociale ignorano e di conseguenza non si servono di questo straordinario "strumento". Pochi amministratori e politici percepiscono l'auto-aiuto come una risorsa sanitaria e ne tengono conto nella programmazione degli interventi, nella progettazione e nel loro finanziamento.

Quindi la domanda che un professionista vicino al mondo dell'auto-aiuto, che conosce e apprezza i gruppi, si può porre è: si può aiutare l'auto-aiuto? Che cosa si può fare per farlo conoscere, diffonderlo e utilizzarlo? Quali sono i vantaggi che ne deriverebbero? Quali sono i pericoli?

Una prima importante considerazione riguarda il fatto che l'auto aiuto si deve aiutare da solo. Punto essenziale è la capacità che i gruppi, le associazioni, hanno di richiamare a se le persone che hanno un particolare disagio e di conseguenza attirare l'attenzione dei professionisti e degli amministratori che si occupano di quei problemi. L'auto-aiuto funziona principalmente per attrazione. Questo non può essere scordato, per prima cosa, dai membri dei gruppi stessi che, non di rado, si aspettano passivamente di essere aiutati dal professionista o dall'amministratore (invio di membri, sede, stampa materiale, finanziamenti, ecc.). Se i gruppi funzionano e rispondono ai bisogni delle persone, attraggono altre persone che condividono lo stesso disagio. Così i professionisti che operano in quel campo specifico si accorgono della loro presenza e si avvicinano, con curiosità, interesse, a volte con



fastidio, collaborando, scontrandosi. Conseguentemente si attira l'attenzione di amministratori e politici.

Ciò detto, è altrettanto possibile che professionisti e amministratori possano aiutare associazioni e gruppi attuando così una fruttuosa integrazione. Questo è lo scopo di questa breve trattazione. Ecco che una domanda che l'operatore interessato può formulare riguarda proprio quali modalità possono essere adottate per far conoscere e diffondere l'auto-aiuto. Le risposte sono molteplici. Prima cosa deve conoscerlo lui stesso. Poi farlo conoscere agli altri, dargli visibilità, può fornire strutture (sedi, materiale pubblicitario, stampe, mezzi locomozione, telefono, ecc.) e/o fare in modo che ottenga finanziamenti, creare strutture di coordinamento. Fare in modo che gli amministratori/politici con i quali lavora lo inseriscano nelle politiche d'intervento sociale e sanitario. Può poi lui stesso partecipare alle attività dei gruppi.

Se poi si chiede a chi si può/deve far conoscere l'auto-aiuto, la risposta è facile: a tutti, alle persone comuni (i cittadini), ai professionisti della salute e del sociale, ai colleghi, ai politici ed amministratori.

Dovremmo, ormai, essere d'accordo nel concordare come lo sviluppo dell'auto-aiuto sia un compito pubblico: un "investimento" per i servizi, le professioni, i responsabili delle politiche della comunità.

Per valorizzare e sostenere i percorsi di auto-aiuto i tecnici possono/devono dare visibilità alle esperienze di auto-aiuto con le quali collaborano facendole partecipare a momenti informativi rivolti ai propri pazienti o alla cittadinanza del territorio di riferimento, a interventi di prevenzione, di formazione organizzati dai propri servizi e alla programmazione di questi. Facendo ciò viene dato riconoscimento alle esperienze e, quindi, garanzia ai cittadini, ai colleghi professionisti, agli amministratori circa l'efficacia dell'auto-aiuto. Molte volte la funzione del professionista è esattamente questa: assicurare, testimoniando che i gruppi funzionano bene, mettere il "bollino di qualità" a quell'esperienza.

Inoltre bisogna far conoscere l'auto-aiuto e promuoverlo nella comunità scientifica attraverso la pubblicazione di articoli, monografie, pubblicare i dati circa la loro diffusione (internet) e, se ci sono, i risultati raggiunti. Inserire l'auto aiuto nei corsi di formazione, nei convegni riguardanti le specifiche problematiche. A questo riguardo va detto come la formazione specifica sull'auto-aiuto del personale delle istituzioni/strutture pubbliche e/o private è uno strumento utilissimo per far conoscere il self-help e aiutarlo a diffondersi. Quindi si possono orga-



nizzare corsi di sensibilizzazione, corsi di formazione vera e propria, conferenze, incontri, convegni, su questo tema, che vedano oltre i contributi teorico-tecnici, la presenza fondamentale delle esperienze di auto-aiuto. Da questi momenti formativi nasce spesso la necessità di conoscersi meglio e più approfonditamente, tra i professionisti e gruppi. Per farlo è necessario integrarsi, partecipare a momenti comuni organizzati dai servizi e/o dalle associazioni di auto-aiuto: riunioni, momenti d'incontro e di formazione. Sono queste le occasioni nelle quali gli operatori possono offrire anche la loro consulenza tecnico-scientifica riguardo la problematica affrontata nel gruppo.

Ricordiamoci poi, che il modo più semplice e riconosciuto per valorizzare e sostenere i percorsi di auto-aiuto consiste nell'invio delle persone ai gruppi da parte del professionista.

Va detto chiaramente che perchè l'invio abbia una buona possibilità di riuscita, bisogna conoscere il gruppo al quale l'invio è rivolto, la sua "filosofia", le modalità di lavoro, gli orari. Altrimenti si rischia di dare soltanto un indirizzo e un numero di telefono: in questo caso non ci si deve meravigliare se quelle informazioni rimangono inutilizzate.

Altra possibilità è rappresentata dalla partecipazione di operatori alle esperienze di self-help, dove sia consentito, come facilitatori del gruppo, ecc. E quindi una presenza "interna" ai gruppi stessi e alle associazioni. E' ovvio che non è una possibilità indirizzata a tutti.

Per valorizzare e sostenere i percorsi di auto-aiuto si può aiutare i gruppi nel momento della loro costituzione: è importante aiutare i membri a trovare una sede, magari all'interno delle strutture pubbliche nelle quali il professionista opera, facilitare l'accettazione della loro presenza da parte degli altri operatori che lavorano nella struttura, o da parte di altre associazioni, aiutarli a stampare il proprio materiale informativo, gestire strumenti (telefono, computer, sito web), ecc. Riflettiamo quanto può essere importante quest'ultimo aspetto. L'esperienza di coloro che sono attivi nel self-help ci mostra come questo sia uno dei problemi più pressanti: trovare delle sedi dove i gruppi possano incontrarsi. I professionisti ricevono sempre richieste di aiuto da parte di associazioni per ottenere una sede dove stare, perché quell'operatore interceda presso una circoscrizione del comune, una parrocchia, la ASL dove lavora. Sembra banale, ma una sede vuol dire essere identificato. Per le persone che vanno ai gruppi sapere che in quel determinato posto, quel giorno, a quell'ora ci sono persone che si occupano del loro problema e gli dedicano del tempo, è molto importante.



Questa è una richiesta rivolta non solo ai colleghi dei Servizi, ma anche agli amministratori. Bisogna riuscire ad offrire un posto dove le persone possano trovarsi. Ci viene risposto spesso dagli assessori preposti, che non si possono dare strutture fisse, ma i gruppi non vogliono strutture fisse, vogliono situazioni in "con-proprietà", per così dire, in cui, a turno, tra le associazioni, si possa usufruire di spazi certi.

Le amministrazioni potrebbero creare delle "Case dell'Auto-aiuto", che raccolgano tutte le esperienze, riconoscendo così il valore di esse per la comunità che le ospita.

Un altro modo che ha il Servizio pubblico per aiutare l'auto aiuto, consiste nell'istituzione di strutture di coordinamento tra Associazioni/Volontari/Professionisti che rendano l'auto-aiuto fruibile dai cittadini. Sono strutture che hanno la possibilità di indirizzare le persone portatrici di disagi verso le esperienze specifiche, dando contemporaneamente garanzie ai cittadini che vi si rivolgono (gruppi ed associazioni conosciute e di comprovata esperienza) e ai gruppi stessi (riconoscimento). Facendo questo promuovono i gruppi e le associazioni (coordinamenti, clearing house, ecc).

Questi interventi fanno riflettere su un altro aspetto importante, ovvero se l'auto-aiuto abbia bisogno di denaro. La risposta non è facile. I gruppi di per se non hanno bisogno di denaro direttamente. Hanno bisogno di mezzi: sedi, telefono, computer, stampa materiale informativo, sito web, mezzi locomozione, ecc. I gruppi stessi si avvalgono di modalità interne per procacciarsi i soldi necessari per queste attività (quote mensili da versare all'associazione, collette, raccolta di fondi, p.es. settimana tradizione di alcolisti anonimi, ecc.).

Un aiuto economico da parte del Servizio Pubblico può essere utile, specie nelle fasi di inizio dell'attività del gruppo.

Il denaro risulta necessario per la promozione e mantenimento delle strutture di coordinamento (coordinamenti, clearing house, ecc.). Queste, generalmente, sono tenute da professionisti e/o impiegati che necessitano di stipendi o rimborsi spese. Il dibattito su questo tema, presenza del denaro nelle attività di auto-aiuto, è molto attuale ed acceso. Come pure nel mondo del volontariato. La gratuità dell'intervento e della propria attività offerta nel gruppo, la possibilità che alcuni membri o operatori percepiscano del denaro per attività collegate e/o simili (p.es. rimborsi spese per i facilitatori) è ancora motivo di discussione, anche se ci sembra di poter dire che c'è maggiore elasticità e tolleranza. Punto fermo rimane la fruizione gratuita del gruppo da parte dei membri.



Sicuramente è necessario il pubblico riconoscimento politico da parte delle istituzioni nei confronti dei gruppi e delle realtà di auto-aiuto. Questo attraverso l'inserimento nei piani di zona delle ASL, dove ci sono, come soggetto "politico" dei gruppi e delle associazioni, che forniscano uno specifico apporto nel disegnare politiche locali che diano spazio alla partecipazione dei cittadini. Infatti cittadinanza attiva significa che la salute è un bene sul quale ogni persona ha una responsabilità diretta che non annulla il ruolo determinante che possono svolgere i servizi professionali, ma allarga i livelli di intervento in una logica integrata.

Molti gruppi chiedono che il riconoscimento avvenga anche attraverso una legge specifica sull'auto-aiuto. Ma questa proposta trova altri contrari in quanto si teme un'istituzionalizzazione dell'auto-aiuto, che apporterebbe vantaggi, ma anche rischi.

Risulta così importante far conoscere agli amministratori, ai politici, l'efficacia dell'auto-aiuto, come strumento, risorsa sanitaria e sociale, che si integra all'intervento specialistico professionale, migliorando la qualità dell'intervento stesso, rendendolo più completo e sollevando il servizio pubblico da compiti e prestazioni. Si entra così in quell'ottica del risparmio che sempre più caratterizza i nostri servizi e i tempi che viviamo.

A questo punto è utile ricordare quali sono i vantaggi dell'investimento pubblico sull'auto-aiuto. Come abbiamo cercato di mostrare, l'auto-aiuto è una straordinaria "risorsa sanitaria non professionale", che viene mobilitata consapevolmente in una comunità per affrontare problemi sanitari o sociali. I gruppi sono uno strumento fra i migliori per la realizzazione di programmi efficaci per la promozione del benessere nella comunità. La collaborazione dei professionisti del Servizio Pubblico con i gruppi di auto-aiuto è un modo, da parte dell'operatore, per offrire un servizio migliore ai propri utenti, rafforzando l'efficacia del proprio intervento, e fornendo un aiuto al proprio operare, per esempio, diminuendo la pressione sulle proprie risorse e servizio.

Il Servizio Pubblico dovrebbe investire sull'auto aiuto perché i gruppi svolgono delle funzioni straordinarie rispetto alla cura, promozione e salvaguardia della salute nella comunità, tra le quali, le principali sono:

- nei gruppi si sviluppano forme di auto-aiuto specifico tra i membri per affrontare il problema condiviso (cura/riabilitazione);
- gruppi favoriscono l'auto protezione della propria salute da parte del cittadino;



- i gruppi incrementano l'approccio preventivo e promozionale di primo e/o secondo livello nella popolazione;
- i gruppi partecipano all'umanizzazione dell'assistenza sanitaria e al miglioramento dei livelli di salute;
- i gruppi contribuiscono al decentramento dei servizi, con partecipazione degli utenti alla gestione degli stessi;
- i gruppi partecipano all'integrazione dei servizi sia sociali che sanitari;
- i gruppi concorrono al coordinamento degli interventi pubblici e privati;
- i membri (cittadini) imparano ad affrontare i problemi autonomamente, indipendentemente da forme di aiuto tradizionale (autorealizzazione);
- i membri imparano a riappropriarsi del sapere scientifico e professionale;
- i membri imparano a sviluppare un senso di comunaltà (cittadinanza attiva);
- i membri eliminano la stigmatizzazione legata alle etichette diagnostiche del proprio problema;
- i membri agiscono, praticamente, la partecipazione;
- i membri trovano o cercano soluzioni a nuove patologie o problematiche;
- ecc.ecc.

Se, quindi, sono molteplici i vantaggi per il servizio pubblico nell'investire sull'auto-aiuto e promuoverlo, bisogna anche riconoscere che ci sono dei pericoli per l'auto-aiuto stesso nell'ottenere questi investimenti. Quali siano questi pericoli è ben chiaro a chi conosce le modalità operative e la filosofia dei gruppi e delle associazioni, così come la logica delle istituzioni e dei professionisti. La promozione dell'auto aiuto da parte dei servizi, dei professionisti, delle amministrazioni porta a quella che si potrebbe definire una "istituzionalizzazione" dell'auto-aiuto, che prevede regole, norme, leggi, regolamenti, statuti. ecc. che possono arrivare ad indicare chi può partecipare, che titoli avere, orari, scopi, ecc. per avere, in cambio, riconoscimento politico, economico, ecc. Ciò potrebbe portare i gruppi ad accettare anche la delega alla soluzione di problemi che non competono loro, ma che il Servizio gli chiede di svolgere. Si attiverebbero così "procedure" più o meno esplicite di "controllo" sull'auto-aiuto. Tutto questo può ovviamente, togliere libertà al self-help.



Si rischia anche che esso diventi una tecnica psicoterapeutica e/o riabilitativa (vedi già le molte offerte in internet di corsi sull'auto-aiuto a pagamento per professionisti), e/o un apparato di quella determinata Istituzione (p.es. ogni Servizio con i suoi gruppi e associazioni di riferimento), quindi una "professionalizzazione" dell'auto-aiuto. Si inseriscono nei gruppi giovani professionisti attirati dalla bontà del metodo e dalla sua efficacia, vogliosi di farsi una professionalità sull'auto-aiuto e, più o meno esplicitamente, ottenere qualche soldo da un progetto. Si chiede ai gruppi di utilizzare strumenti di valutazione della propria efficacia, basati su modelli professionali, in cambio di questi riconoscimenti (statistiche, ricerche, ecc.). L'auto-aiuto rischia anche di divenire un intervento "idealizzato", un "santino" da mettere nei programmi, nei depliant dei servizi o nei progetti da presentare "in Regione" per ottenere un finanziamento, in quanto l'auto-aiuto "è bello, buono e funziona sempre". Spesso gli si consegna un'appartenenza "politica" a quello o quell'altro schieramento e lo si inserisce in manifestazioni, momenti pubblici, arrivando ad una "policitizzazione" dell'auto-aiuto. Inoltre, per ottenere riconoscimenti come il finanziamento di progetti, le associazioni sono spesso costrette a partecipare a bandi di concorso che prevedono la presentazione degli stessi, formulati con modelli complicati, avulsi dalla realtà e tradizione dei gruppi medesimi.

Tutto questo può rendere l'auto-aiuto meno attivo e protagonista, dipendente dall'istituzione, sempre in attesa del pubblico intervento; questo dall'invio delle persone ai gruppi sino all'organizzazione di eventi, ecc.

Questi pericoli, dei quali devono essere consapevoli sia i gruppi e le associazioni che i professionisti e gli amministratori, non inficiano gli indubbi vantaggi legati all'integrazione.

Concludendo, ci sembra che in questo momento storico-politico investire sull'auto-aiuto sia un compito e una sfida per il Servizio Pubblico, i suoi professionisti, gli amministratori e politici. Un compito e una sfida che può apportare grande giovamento allo sviluppo di interventi e politiche per la salute. Compito di noi operatori è quello di far conoscere l'auto-aiuto, partecipando, aiutandolo a svilupparsi, promuovendo politiche, progetti che lo comprendano e favoriscano. Ciascun soggetto implicato, professionista, amministratore politico, cittadino, con la propria modalità per farlo, legata alla funzione svolta, il ruolo, la sensibilità.



È ovvio che per far questo è necessario un cambiamento culturale del nostro modo di pensare circa la salute e il nostro sistema sanitario e sociale, un cambiamento che consenta la partecipazione dei cittadini alla salvaguardia della propria salute e alla promozione della stessa nella comunità. Un ruolo attivo e integrato con quello dei servizi e sistemi professionali.



## **Runder Tisch: Die Stärkung der Selbsthilfe in Südtirol Was gibt es – was fehlt?**

### **Tavola Rotonda: La promozione dell'auto aiuto in Alto Adige. Cosa abbiamo – cosa manca?**

#### ***Dr. Enrica Dal Negro***

Primarin des Dienstes für Basismedizin, Sprengel Meran  
Primaria del Servizio medicina di base,  
Comprensorio di Merano

Ringrazio le organizzatrici per l'invito a partecipare a questo interessante Convegno. Mi è stato chiesto cosa può aiutare l'AUTO – AIUTO e la collaborazione con i Medici di Famiglia ed i Distretti?



Quando mi è stato esteso l'invito a partecipare a questo incontro, mi sono posta la domanda su come sia radicata la conoscenza e la collaborazione con i Distretti e con i Medici di Famiglia. Ho così predisposto un breve questionario, che ho inviato alle coordina-

trici infermieristiche ed ai Medici di Medicina Generale. Dai Medici di Medicina Generale mi sono giunte 15 risposte, che hanno evidenziato una carente informazione sui gruppi e soprattutto un interesse a conoscerli meglio.

La conoscenza da parte delle coordinatrici infermieristiche è invece più approfondita e talora di stretta collaborazione.

Devo evidenziare che il Distretto Sociale funge da punto di raccordo con i gruppi di Auto-Aiuto.

Riassumendo a mio parere, esistono alcuni aspetti che possono contribuire in modo decisivo ad un radicamento dei Gruppi di Auto – Aiuto sul territorio:



1. Una migliore e più capillare informazione sia riguardante gli obiettivi dei gruppi, i recapiti, i referenti, ed il Convegno odierno ne rappresenta un'importante occasione;
2. Una continuità degli interventi, in quanto se il gruppo si scioglie dopo breve tempo c'è il pericolo di una compromissione della fiducia nella popolazione e negli operatori.
3. Riservatezza; questo specialmente nelle realtà più piccole come un paese o una valle, dove le persone si sentono più esposte.
4. "Apertura" alla conoscenza delle organizzazioni che già lavorano nel settore pubblico e penso in particolare al Distretto Socio – Sanitario ed ai Medici di Famiglia e disponibilità nel presentarsi personalmente ai singoli Servizi. In seguito ulteriori incontri potranno essere organizzati ogni anno dai Responsabili Sanitario e Sociale del Distretto, anche nell'ambito del Comitato di Distretto.

Desidero infine esprimere un ringraziamento personale per l'impegno che tutti i gruppi di Auto – Aiuto stanno dimostrando nel concreto e che si basa su un valore fondamentale, quale la solidarietà. Questo valore può così essere trasmesso anche alle giovani generazioni tramite l'esempio giornaliero.



## ***Dr. Erwin Demichiel***

Leiter Psychologischer Dienst, Meran  
Dirigente Servizio psicologico, Merano

1. Morgen, am 13.09. treffen sich die Hausärzte zu einer Tagung mit dem Titel "Der selbständige Patient – Fluch oder Segen?" Offensichtlich ist es Teil der Erfahrung der Hausärzte, dass der selbständige Patient auch ein Fluch sein kann. Und es ist vorstellbar, dass sich ein Mensch alleine vor dem Bildschirm in den Weiten des Internet auf der Suche nach Symptomen, Krankheitsbildern, Diagnosen, Therapien und Erfahrungsberichten wirklich heillos verirren kann. Ich denke, dass Selbsthilfegruppen ein gutes Gegenmittel gegen solche einsamen Irrwege sein können. Dies sollte den Hausärzten auch vermittelt werden. Ihre Unterstützung ist für Selbsthilfegruppen nämlich äußerst wichtig.



2. Es gibt einen deutlichen Unterschied zwischen den Sozialdiensten und den Gesundheitsdiensten bezüglich der Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen. Die Gesundheitsdienste haben kulturell einen größeren kommunikativen Abstand zu ihren Kunden/Patienten und es fällt ihnen deshalb schwerer einen aktiven Kontakt aufzubauen bzw. aufrechtzuerhalten. In unserem eigenen Dienst, dem Psychologischen Dienst ist das Thema Selbsthilfegruppen zwar seit sehr vielen Jahren präsent, jedoch immer mit sehr schwankender Intensität. In den vergangenen zwei Jahren waren wir sehr aktiv am Aufbau von zwei Selbsthilfegruppen beteiligt.

3. Selbsthilfegruppen müssen deshalb unbedingt sehr aktiv auf die Einrichtungen der Sanität zugehen und mit ihrer Präsenz nicht lockerlassen. Vielleicht ist es auch hilfreich, den Sanitätsbetrieb als einen Patienten zu betrachten, dessen Gesundheit ständig gefährdet ist: es ist ein sehr großer Betrieb, es gibt viele und große ökonomische Interessen, die damit verbunden sind (medizintechnische Industrie, Pharma-

industrie), es gibt viel Technik und Maschinen, mit denen die Mitarbeiter umgehen müssen und es herrscht oft großer Zeitdruck. Dies alles fördert die Krankheit des Vergessens, dass es bei dem Ganzen eigentlich um Menschen geht. Selbsthilfegruppen können da das Immunsystem stärken.

Ziel soll sein, dass die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen ein Qualitätsmerkmal für Gesundheitseinrichtungen wird – insbesondere wenn es um Zertifizierungen geht. Daraufhin sollten auch die Direktionssetagen aktiv angesprochen werden, damit die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen nicht nur auf die individuelle Einsicht und den guten Willen einzelner MitarbeiterInnen angewiesen bleibt.



## **Dr. Luciana Fiocca**

Amt für Menschen mit Behinderung und Zivilinvaliden  
Ufficio provinciale Soggetti portatori di handicap  
e invalidi civili

Voglio ribadire l'importanza di una stretta collaborazione tra sanità e sociale, soprattutto in ambito psichiatrico.

Anche nel caso specifico dell'auto mutuo aiuto, questa collaborazione è imprescindibile: i gruppi devono farsi conoscere dai medici di base, in modo che i medici di base,

quali punti di contatto tra i gruppi ed i pazienti, possano poi pubblicizzare la loro attività e possano metterli in contatto tra loro.

La Provincia ha sempre sostenuto il Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, ha voluto sin dall'inizio credere al progetto da cui esso è scaturito, ed ora continua a sostenerne l'attività attraverso un ingente contributo annuale.

La Ripartizione politiche sociali è contenta dell'attività svolta dal Servizio, che ha dimostrato di essere un reale punto di riferimento per l'auto mutuo aiuto in Alto Adige.



## *Ingeborg Forcher*

Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen, Schlanders  
Gruppo di auto aiuto per depressione e disturbi  
d'ansia, Silandro

In Selbsthilfegruppen erfahren die Betroffenen den ermutigenden Beistand von Menschen, die in gleicherweise betroffen sind. Sie müssen wieder lernen mit ihrem Leben zurecht zu kommen.



Die Selbsthilfegruppe stellt eine sinnvolle Ergänzung und Unterstützung in der medizinischen und psychosozialen Versorgung dar.

Die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und den Gesundheits- und Sozialdiensten ist äußerst

wichtig, weil man dadurch Betroffene erreichen und ihnen helfen kann. Diese Zusammenarbeit sollte deshalb verbessert und intensiviert werden. Es sollte in nächster Zeit vermehrt zu realen Begegnungen zwischen Ärzten und den Selbsthilfegruppen kommen.

Eine gute Zusammenarbeit mit den verschiedenen Diensten scheidet häufig an Vorurteilen, an falschen Erwartungen aneinander oder an Rahmenbedingungen, die das Aufeinanderzugehen erschweren.

Das gebündelte Erfahrungswissen (der Patienten bzw. der Leiter der Selbsthilfegruppen) sollte mit dem Expertenwissen der Professionellen verknüpft werden, um eine optimale Versorgung der Patienten zu gewährleisten. Über Öffentlichkeitsarbeit könnte bei den Ärzten eine nachhaltige Aufmerksamkeit zur Bedeutung von Selbsthilfe und über Selbsthilfegruppen erreicht werden.

Durch die Information über Selbsthilfegruppen und deren Arbeit könnte bei den Ärzten (auch insbesondere den Basisärzten), das Interesse für eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen geweckt werden.

Die Ärzte, vor allem auch die Basisärzte sollten Grundinformationen zur Arbeitsweise und Wirkung von Selbsthilfegruppen bei den Betroffenen erhalten. Dies könnte zum Beispiel auch durch



Fortbildungsveranstaltungen von Professionellen zusammen mit Vertretern der Selbsthilfegruppe geschehen.

Interessierte Selbsthilfegruppen sollten mit Ärzten persönlich in Kontakt kommen.

Im Mittelpunkt des Gesundheitswesens steht der Patient und dennoch fühlt er sich häufig als Randfigur, mit der Bewältigung seiner Krankheit allein gelassen. Einen Ausweg aus dieser Situation bietet ihm unter anderem auch die Selbsthilfegruppe.

Die Kooperation zwischen den öffentlichen Diensten und den Selbsthilfegruppen ist ein sehr notwendiger Schritt in Richtung Patientenorientierung. Für Patienten werden dadurch Informationswege verkürzt.

Die Selbsthilfegruppen wünschen sich die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten zu intensivieren, beziehungsweise eine solche überhaupt erst aufzubauen.

Auch die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und dem Krankenhaus könnte/sollte angestrebt werden – denn so könnten die Patienten noch besser in die Lage versetzt werden, nach einer erfolgreichen Krankenhausbehandlung ihr Leben nach oder mit Erkrankung wieder in die eigene Hand zu nehmen. Ärzte und Pflegepersonal sollten das Angebot, Patienten mit unterschiedlichsten Krankheiten über die Möglichkeit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informieren zu können, nutzen.

Die Selbsthilfegruppen könnten sich zum Beispiel mit ihren Flyern in den jeweiligen Fachabteilungen im Gesundheitswesen, den Gemeinden, bei Veranstaltungen im Krankenhaus präsentieren.

So könnte die gegenseitige Akzeptanz zwischen Ärzten und Selbsthilfegruppen deutlich verbessert werden und die Selbsthilfegruppen müssten nicht so sehr um ihre Anerkennung kämpfen.



## **Soz. Ass. Irene Gibitz**

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Servizio per Gruppi di auto mutuo aiuto



Thema des heutigen runden Tisches ist: "Die Stärkung der Selbsthilfe in Südtirol. Was gibt es- was fehlt?" Um auf diese Frage umfassend antworten zu können, hat die Dienststelle für Selbsthilfegruppen sich überlegt, die Selbsthilfegruppen direkt zu befragen und im Juni einen

diesbezüglichen Brief an alle Selbsthilfegruppen mit der Bitte um Antwort geschickt.

*Auf die Frage was Selbsthilfegruppen brauchen, um gut arbeiten zu können haben die Selbsthilfegruppen folgende Antworten gegeben:*

- Selbsthilfegruppen brauchen und wünschen sich Unterstützung durch Öffentlichkeits- und Sensibilisierungsarbeit. Diese Unterstützung kann erfolgen durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen, die verschiedenen Medien, durch Fachleute im psychosozialen Bereich indem sie Interessierte an die Selbsthilfegruppe weiterleiten und auf die Selbsthilfetätigkeit als eine zusätzliche Lösungsstrategie in Problemsituationen aufmerksam machen.
- Selbsthilfegruppen brauchen immer wieder neue Teilnehmer - dadurch bleiben sie am Leben und lebendig.
- Selbsthilfegruppen brauchen Räume- (freundliche und ansprechende), wenn möglich kostenlos. Räume werden sehr oft von den Sozial- und Gesundheitsprengeln oder auch von privaten Organisationen zur Verfügung gestellt. Diese Bereitschaft ist angesichts der finanziellen Engpässe von Verbänden nicht mehr so hoch und sie fordern oft auch von den Selbsthilfegruppen kleine finanzielle Beiträge ein (z.B. für Heizung, Strom).
- Selbsthilfegruppen brauchen die Möglichkeit, ein Telefon oder ein Kopiergerät kostenlos benutzen zu können.
- Selbsthilfegruppen möchten und brauchen Weiterbildungsangebote und zum Teil auch Supervisionsangebote für Selbsthilfegruppenleiter und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen.



- Selbsthilfegruppen brauchen organisatorische und inhaltliche Hilfe bei der Erstellung von Informationsmaterial.
- Selbsthilfegruppen wünschen sich auch den Austausch mit anderen Selbsthilfegruppenleitern, den sie für ihre Arbeit in der Gruppe belebend und fruchtbringend erleben.
- Selbsthilfegruppe brauchen Unterstützung und Kooperation mit den verschiedenen Fachleuten, vor allem mit den Ärzten – Hausärzten.
- Selbsthilfegruppen wollen als Experten der Betroffenheit wahrgenommen und geschätzt und in Arbeitsgruppen und bestehende Netzwerke integriert werden.
- Selbsthilfegruppen brauchen oft die Unterstützung von Organisationen und Vereinen, welche sie unterstützen.
- Selbsthilfegruppen arbeiten zwar grundsätzlich kostenlos, bräuchten aber ein kleines finanzielles Polster um besondere Aktivitäten durchführen zu können. Nicht immer haben Selbsthilfegruppen die Energien, sich um Spenden und finanzielle Förderungen zu bemühen, eine Vereinsgründung ist in diesem Zusammenhang nicht immer die erstrebenswerte und geeignete Lösung.

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bietet den Selbsthilfegruppen Beratung und Begleitung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, Unterstützung und Beratung im organisatorischen und inhaltlichen Bereich, Weiterbildungsangebote für Ansprechpersonen und Leiter von Selbsthilfegruppen. Außerdem fungiert die Dienststelle als Drehscheibe, stellt Kontakte zu Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich her und macht Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppentätigkeit. In diesem Sinne wird die Dienststelle häufig von den Selbsthilfegruppen genutzt und sollte als solche Stelle, die als einzige Stelle, welche spezifisch auf Selbsthilfegruppenarbeit spezialisierte Dienstleistungen anbietet, in entsprechendem Masse gefördert werden.

Durch meine Arbeit in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, sehe ich, dass die Selbsthilfegruppen neben den bereits erwähnten Punkten vor allem auch Unterstützung beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen brauchen.

"Die wenigsten Selbsthilfegruppen entstehen ohne Hilfe. Der Aufbau einer Gruppe ist ein Kraftakt. Kritische Ereignisse wie Erkrankungen oder Beeinträchtigungen sind anfänglich oft mit Gefühlen der Ohnmacht verbunden und absorbieren viel Energie, und lassen es somit



nicht leicht zu, dass im Alleingang Gruppen aufgebaut werden. Außerdem schätzen es die meisten Leute, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie eine Gruppe gründen wollen."<sup>1</sup>

Im Wesentlichen kann diese Unterstützung beim Aufbau durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen erfolgen, aber auch andere Bündnispartner sind gefragt- (z.B. Weiterleitung der Infos an potentielle Teilnehmer, Öffentlichkeitsarbeit, Mitarbeit bei der Begleitung der Gruppe).

Selbsthilfegruppen brauchen im Prinzip nicht sehr viel um gut arbeiten zu können, aber die Dinge die sie benötigen (die ich gerade eben aufgezählt habe), sind fundamental für ihre Arbeit.

Vieles von dem, was Selbsthilfegruppen brauchen, gibt es bereits, vieles fehlt noch. Viele Selbsthilfegruppen können auf ein breites Unterstützungsangebot zurückgreifen. Nicht immer sind aber zufriedenstellende Lösungen für einzelne Gruppen bzw. einzelne Einzugsgebiete möglich.

Wünschenswert wäre, die Stärkung der Selbsthilfegruppen in unserer Provinz kontinuierlich auszubauen und die Selbsthilfe auf allen möglichen Ebenen zu unterstützen und zu fördern, damit die Gruppen wiederum ihre Arbeit bestmöglich verrichten können. Ich hoffe, dass die heutige Tagung einen Schritt in diese Richtung bewirkt.

---

<sup>1</sup> Ruth Herzog Diem, Sylvia Huber: Selbsthilfe in Gruppe, Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen, der Schweizer Beobachter, 2007 Zürich



## **Georg Leimstädtner**

Dachverband der Sozialverbände Südtirols  
Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali

Es ist ein gutes Zeichen, wenn viele Menschen der Einladung zu dieser Tagung gefolgt sind. So kann abgeleitet werden, dass das Thema Selbsthilfe nicht nur im Dachverband der Sozialverbände ein wichtiges Thema ist, sondern dass es für viele Personen und Institutionen in Südtirol bedeutsam ist.



Eigentlich war es bereits im letzten Jahr geplant, eine Art 5-Jahresfeier zum Bestehen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen zu organisieren. Diese hätte jedoch gleichzeitig mit einer langfristigen Absicherung des Dienstes einhergehen sollen – was aber bis heute nicht wirklich gelungen ist.

So teilt die Dienststelle das Wesen der Selbsthilfegruppen, die immer in Bewegung sind, und selten Gewissheit auf eine lange Lebensdauer haben. Immerhin kann die Arbeit des Dachverbandes zur Stärkung der Selbsthilfetätigkeit immer mehr an Stabilität gewinnen und auch der Rückhalt bei der Landesverwaltung ist erfreulich deutlich.

Die Organisationen im Dachverband haben 2002 den Start eines Dienstes für Selbsthilfeinitiativen in Südtirol durch die Geschäftsstelle beschlossen, damit es künftig eine gemeinsame kompetente Adresse in Südtirol für alle jene gebe, welche Fragen und Anliegen zum Thema haben.

Die Absicht dürfte erfüllt worden sein: Heute steht die Selbsthilfestelle mit den meisten der 200 Selbsthilfegruppen in Verbindung und kann interessierte Bürger/innen auf diese verweisen – sofern das gewünscht ist.

Selbsthilfetätigkeit hat es in Südtirol schon vorher in einer beachtlichen Vielfalt gegeben, viele davon im Rahmen landesweiter Organisationen, wie etwa zum Thema Alkohol-Abhängigkeit. Zudem war es



durch die Hilfestellungen der Dienststelle im Dachverband möglich, neue Gruppen im Aufbau zu begleiten oder auch bestehenden in kritischen Phasen zur Seite zu stehen.

In Südtirol wurde der Selbsthilfetätigkeit bei den Programmen der Sozial- und Gesundheitswesen zunehmend in gebührender Weise Aufmerksamkeit gegeben, was bedeutet, dass auch die professionellen Dienste angehalten sind, ihre Tätigkeiten mit jenen der Selbsthilfe zu vernetzen und die betreffenden Initiativen zu unterstützen. Aber auch finanzielle Förderungen sind vorgesehen, so etwa werden im Sozialwesen jene Beitragsansuchen bevorzugt behandelt, wo auch Selbsthilfetätigkeit vorgesehen ist.

Es ist also ein neues Bewusstsein in Form von mehr Wertschätzung von Selbsthilfetätigkeit in Südtirol festzustellen. Ähnlich wie beim italienischen Begriff der "cittadinanza attiva", der eine aktive Bürgerschaft beschreibt, ist es bei den Selbsthilfegruppen: Sie sind grunddemokratische und eigenverantwortliche Initiativen von Menschen, die ein gemeinsames Problem, eine vergleichbare Lebenssituation zu bewältigen haben. Viele inzwischen auch groß gewordene Vereine sind ursprünglich im Sinn einer Selbsthilfeinitiative entstanden. Sie alle prägen auf ihre Weise das soziale Leben in Südtirol – das sollte man sich vergegenwärtigen.

### *Was ist gut in der aktuellen Selbsthilfe-Szene Südtirols?*

Selbsthilfegruppen erhalten von den örtlichen Sozialdiensten, aber auch im Gesundheitswesen zunehmend Raum und Aufmerksamkeit, wenn sie aktiv werden. Auch die Medien berichten durchaus gerne, wenngleich es kein Leichtes ist, in diskreter Form und doch mit Bezugnahme auf persönliche Erfahrungen einzelner Personen zu berichten. Gerade der Schutz und die Intimität in der Gruppe stellt einen der elementaren Werte der Selbsthilfe dar – also eigentlich genau das Gegenteil der Öffentlichkeitsarbeit in den Medien.

Die Beispiele persönlicher Erfahrungen, welche vorher bei der Tagung beschrieben worden sind, waren beeindruckend, auch wenn man sich dies eigentlich vorstellen kann: Selbsthilfe kann Menschen stärken, verändern und dafür befähigen, die eigenen Schwierigkeiten besser in den Griff zu bekommen. Sie leistet manches, wo professionelle Dienste nicht greifen können – weil diese eine andere, spezifische Funktion



haben. Nicht zuletzt soll auch unterstrichen werden, dass auch die finanzielle Förderung im Allgemeinen gewährleistet ist und funktioniert.

### *Was kann noch verbessert werden?*

Grundsätzlich braucht es mehr Akzeptanz für die Tatsache, dass Menschen Halt in einer Selbsthilfegruppe suchen. "Selbsthilfe" wird nicht selten etwas verächtlich als eine Beschäftigung für Schwächlinge oder Besserwisser hingestellt. Die Eigendynamik von Selbsthilfegruppen, ihre Vielfalt und auch die unterschiedliche Funktionsweise tragen dazu bei, dass es in der Öffentlichkeit noch kein klares Verständnis darüber gibt, was Selbsthilfe denn nun letztlich eigentlich ist.

Tagungen wie diese sollen helfen, hier mehr Information zu verbreiten und auch den Ruf zu verbessern. Ein spezifisches Problem betrifft die finanzielle Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen, die nicht einen Verein bilden (wollen) oder einem solchen angeschlossen sind. Da Beiträge nur an formal gegründete Organisationen vergeben werden können – und eben dieser Verwaltungsaufwand für kleine Initiativen nicht zu bewältigen ist, muss noch eine Alternative gefunden werden, um etwa für die gelegentliche Beauftragung eines Fachreferenten zum Thema eine Kostendeckung zu finden.

Schließlich ist auch die Einbindung von Selbsthilfetätigkeit in den peripheren Diensten noch ausbaufähig. Vielfach funktioniert dies bereits sehr gut. Es sollte aber ermöglicht werden, dass die Gruppen kostenfrei Räume für ihre Treffen verwenden können und auch jene Begleitung durch die Fachkräfte der Dienste erhalten, welche für ihre Arbeit von Bedeutung ist, etwa zu organisatorischen Fragen oder auch gelegentlich zur Information über spezifische Fragen.



## ***Dr. Carla Leverato***

Selbsthilfegruppe für Depression, Bozen  
Gruppo di auto mutuo aiuto per depressione, BZ



Nel rispondere alla richiesta degli organizzatori del convegno ho raccolto alcune informazioni e/o domande intorno a quelle che secondo me sono le necessità più evidenti dell'auto aiuto. Di alcune è stato già parlato, di altre meno. Mi sono riferita al gruppo di cui sono facilitatrice ed anche agli altri gruppi dell'AMA, gruppi che conosco molto bene.

### *Di che cosa hanno bisogno i gruppi?*

I gruppi al loro interno non hanno bisogno di niente e di nessuno: essi sono di per se una risorsa e gli esperti sono gli stessi partecipanti. Comunque per un ottimale funzionamento di un gruppo ci sono alcune esigenze, per così dire esterne.

### *Il facilitatore*

La sua presenza non è indispensabile, ma utile sì. Lo si può considerare un esperto, e ciò non è in contrasto con quanto detto prima. Il facilitatore non è chi sa sempre quello che gli altri debbano fare, ma chi sa ascoltare e "facilitare" la comunicazione fra i partecipanti. Ritengo molto importante per i gruppi avere dei facilitatori preparati -non ci si improvvisa tali - che continuamente si aggiornino, si confrontino e si sottopongano a supervisione.

### *Le informazioni*

Come già da altri è stato osservato, la realtà dei gruppi di auto aiuto è poco conosciuta dall'opinione pubblica. Equivoci in proposito esistono talvolta anche tra i professionisti della salute e l'abbiamo notato dalle informazioni che le persone inviate ai gruppi ci dicono, ad un primo contatto, di aver avuto, ed è inoltre capitato che qualcuno sia stato sconsigliato di partecipare al gruppo perchè due tipi di terapia sarebbero stati in contrasto, come se a qualcuno di noi fosse mai venuto in mente di far terapie di qualsiasi genere.



Le informazioni in proposito sono perciò quanto mai necessarie e ben vengano quindi manifestazioni come quella di oggi.

### *L'efficacia di un gruppo*

Mi capita ogni tanto di chiedermi: "Ma come faccio a sapere se il gruppo funziona o no?"

A questo proposito ho soltanto domande e cioè:

- come si misura l'efficacia di un gruppo?
- esistono criteri sufficientemente oggettivi per farlo?
- se ancora non ci fossero, si possono creare?
- Chi se ne può incaricare?

### *Esperienza e vissuto personali*

Da appassionata dei gruppi di auto aiuto non posso fare a meno di accennare a quanto 10 anni di esperienza come facilitatrice mi hanno insegnato, e cioè:

- La fiducia nelle risorse di ciascuno per imparare a gestire la propria vita nel modo migliore possibile;
- che il gruppo rappresenta una enorme possibilità di arricchimento reciproco;
- che se è vero che "ciascuno da quello che è", essere facilitatore può diventare una sfida personale per crescere come persona.



## ***Dr. Michaela Taibon***

Leiterin Sozialsprengel Gadertal  
Direttrice del Distretto Sociale Val Badia

Aufgabe eines Sozialsprengels ist es Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen und ihnen dabei zu helfen diese so gut wie möglich zu bewältigen. Die Dienste des Sozialsprengels arbeiten präventiv, um eventuellen Notlagen vorzubeugen. Selbsthilfe, insbesondere Selbsthilfegruppen, sind Instrumente die wir als eine Unterstützung in der täglichen Arbeit sehen. Selbsthilfegruppen sprechen alle an, auch Betroffene, die nicht von Diensten des Sozialsprengels betreut werden.



Selbsthilfe ist ein wachsendes Thema in den Sozialsprengeln, da damit Betroffenen eine direkte Hilfe gegeben werden kann, daher ist es notwendig die Selbsthilfegruppe inhaltlich und organisatorisch zu unterstützen.

Die Sozialsprengel stellen oftmals Räumlichkeiten und Verbrauchsmaterialien, Personal und eventuelle Finanzierungen, meistens über Sprengelbeiräte, zur Verfügung.

Sie unterstützen die Selbsthilfegruppen dadurch, dass sie Klienten direkt ansprechen und Informationen über die Selbsthilfegruppen geben, dass die Mitarbeiter beim konkreten Aufbau der Gruppe helfen dass sie beim Aufbau eines funktionierenden Netzwerkes helfen und dass sie die Öffentlichkeitsarbeit teilweise übernehmen.

Was zurzeit fehlt, besonders im ländlichen Bereich, ist nicht nur die Information über die Existenz der einzelnen Gruppen, sondern vor allem die Sensibilität bezüglich der behandelten Themen.

Die MitarbeiterInnen des Sozialsprengels können ein große Stütze sein, indem sie Betroffene, Interessierte und Institutionen auf diese Themen ansprechen, und indem sie Betroffene in ihrem Bewusstsein stärken und zur Gruppe begleiten.



Wir sind stets darum bemüht diese Zusammenarbeit zu verstärken und unsere Erwartungen an die Gruppen klar zu definieren.

Die verschiedenen Selbsthilfegruppen sind für den Sozialsprengel eine wichtige Ressource, darum ist es wichtig, dass sich sowohl die Selbsthilfegruppen als auch der Sprengel um eine gute Kommunikation bemühen, dass der Sozialsprengel über das Bestehen von Gruppen und über die behandelten Themen informiert wird, dass der Sprengel Informationen über z.B. Ort und Termine der Gruppentreffen erhält und dass die Selbsthilfegruppen sich an den Sprengel wenden, falls Situationen schwierig werden oder sie eine Unterstützung brauchen, die über Selbsthilfe hinaus geht.

Sobald der Sprengel die Informationen über das Bestehen von Gruppen weiter gibt braucht er die Gewissheit, dass in der Gruppe Probleme besprochen und ernst genommen werden und die Gruppe ein Ort ist, indem jeder sich öffnen kann, ohne verurteilt zu werden.

Sozialsprengel und Selbsthilfegruppen brauchen einander gegenseitig um Betroffenen die bestmögliche Hilfe anbieten zu können.

## **Diskussion / Discussione**



---

**Dienststelle für Selbsthilfegruppen**  
**Servizio per Gruppi di Auto Aiuto**

39100 Bozen – Bolzano, Via Dr.-Streiter-Gasse 4

Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682

[info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it) – [info@autoaiuto.bz.it](mailto:info@autoaiuto.bz.it)

[www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) - [www.autoaiuto.bz.it](http://www.autoaiuto.bz.it)

---

