



# Infoblatt 3/2008

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



### Selbsthilfetreffs in Bozen, Brixen, Bruneck und Meran für Selbsthilfegruppen



Auch im Herbst 2008 veranstaltet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wiederum Selbsthilfetreffs in Bozen, Brixen, Bruneck und Meran.

Die Treffs bieten die Gelegenheit, andere Selbsthilfegruppen kennen zu lernen, sich über die Arbeit in der Gruppe auszutauschen, gemeinsame Ideen für die Selbsthilfearbeit vor Ort zu entwickeln und neue Informationen über die "Selbsthilfeszene" in Südtirol zu erhalten.

Wie die Selbsthilfegruppen selbst, leben auch die Treffs von der regen Teilnahme, weshalb wir alle Gruppen einladen, zu den Treffs zu kommen!

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

**Termine und Infos:** Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 - ig/jk



### Seminar: "Hallo Selbsthilfe" Das Erstgespräch am Telefon als Visitenkarte der Gruppe nach außen



Das Erstgespräch am Telefon ist die Visitenkarte der Selbsthilfegruppe nach außen und der Moment des ersten Kontaktes des Betroffenen mit der Selbsthilfegruppe.

Ziel dieses Seminars ist, auf den Wert und die Wichtigkeit eines gelungenen Erstgesprächs für Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, einzugehen. Gestaltungsmöglichkeiten dieses ersten Kontaktes werden erörtert und erarbeitet.

Das Seminar möchte die vielfältig vorhandenen Kompetenzen der Selbsthilfegruppenleiter/innen weiter ausbauen und stärken.

**Termin:**

Dienstag, 02.12.2008

**Referentin:**

Dr. Silvia Moser,  
Leiterin der Caritas Telefonseelsorge

**Ort:**

Sozialsprengel Eggental - Schlern, Kardaun

**Infos und Anmeldung (innerhalb 21.11.2008):**

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



### Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



**Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und  
Schädel-Hirn-Trauma Kardaun/Bozen**

Kontakt: Gertrud Calenzani, Tel. 0471 610333 (9-11 Uhr) oder Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it).

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von  
chronisch Kranken Bozen**

Kontakt: Verein A.M.A. Bozen, Mariateresa,  
Tel. 0471 201062 (in it. Sprache)

**Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einem  
Zeckenbiss erkrankt sind oder die den  
Verdacht haben, daran erkrankt zu sein**

Kontakt: Tel. 346 5251715 (Mo, Mi und Do, 17.30-20 Uhr) oder per E-Mail [info.zecken@alice.it](mailto:info.zecken@alice.it) (in dt./it Sprache)

## Tagung „Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht“

Die Wirkung der Selbsthilfe und die Möglichkeiten, die Selbsthilfe zu stärken, standen im Mittelpunkt der Tagung **„Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht“**, welche die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols am 12.09.08 im Pastoralzentrum in Bozen veranstaltet hat.

Anwesend waren ca. 170 Interessierte, unter ihnen Teilnehmer von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus dem In- und Ausland, Vertreter der Landesregierung und der Landesverwaltung, Betroffene und lokale Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen.



Eröffnet wurde die Tagung von Giorgio Ballarin, Vizepräsident des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols und vom Landesrat Richard Theiner. Der Landesrat unterstrich die bedeutende Rolle der Selbsthilfegruppen.



Der **erste Teil** der Tagung wurde der **Wirkung von Selbsthilfegruppen** gewidmet.

Die Schweizer Psychoterapeutin Ruth Herzog-Diem unterstrich, dass gesundheitsrelevante Effekte durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erzielt werden: Belastungen im Umgang mit dem Problem nehmen ab, die soziale Isolation verringert sich durch zunehmende Aktivitäten und der Umgang der Patienten mit Fachleuten wird selbstbewusster.

"Damit Selbsthilfegruppen als Netzwerk funktionieren, brauchen sie strukturelle Unterstützung, insbesondere durch Selbsthilfekontaktstellen", unterstrich Herzog Diem.



Getreu dem Selbsthilfeprinzip kamen auch die "Experten aus Betroffenheit" zu diesem Thema zu Wort: Vertreter/innen der Gruppe "Fallschirm" für Menschen mit Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma und der Gruppen für Alkoholiker und Angehörige von Alkoholikern "Hands" berichteten über ihre Erfahrungen und die Wirkung der Selbsthilfegruppe auf sie.



In der Pause fand das **Forum** statt, in dem Vertreter von Selbsthilfegruppen und -organisationen ihr Informationsmaterial ausstellen 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.



Der **zweite Teil** der Tagung beschäftigte sich mit dem Thema **"Was Selbsthilfe braucht"**.

Massimo Cecchi, Psychologe im Sanitätsbetrieb Florenz und Mitglied in der regionalen Koordinierung der Selbsthilfegruppen in der Toskana listete die Voraussetzungen auf, die Selbsthilfegruppen brauchen, um gut arbeiten zu können. Organisatorisch notwendig ist z.B. ein kostenloser Raum für die Treffen und die Möglichkeit kostenlos bzw. -günstig zu telefonieren. Wesentlich ist auch die Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen, die Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, Unterstützung der inhaltlichen Arbeit von Gruppen geben können und Weiterbildungen und Kurse zum Thema Selbsthilfe anbieten. Die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich müsse von beiden Seiten kontinuierlich gepflegt und ausgebaut werden.



Primar Roger Pycha moderierte den **runden Tisch**, wo mit lokalen Vertretern der Landesverwaltung, der Selbsthilfegruppen und der Sozial- und Gesundheitsdienste über die Stärkung der Selbsthilfe diskutiert wurde.

Ingeborg Forcher und Carla Leverato als Vertreterinnen von Selbsthilfegruppen, Enrica Dal Negro, Demichiel Erwin und Taibon Michaela als Vertreter der Sozial- und Gesundheitsdienste und Luciana Fiocca als Vertreterin der Landesverwaltung unterstrichen die Notwendigkeit und Wichtigkeit der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten.



Vieles ist in diesem Bereich bereits erreicht, aber es gibt auch noch einiges zu tun. Voraussetzung für die Zusammenarbeit ist, sich gegenseitig kennenzulernen, wertzuschätzen und anzuerkennen. Von Fachleuten wird gewünscht, dass sie die Selbsthilfe als zusätzliche und ergänzendes Hilfsangebot kennenlernen; von den Selbsthilfegruppen wird gewünscht, dass sie aktiv auf die Fachleute zugehen. Dies würde laut Georg Leimstädtner, Geschäftsführer des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols auch dazu beitragen, dass die Breitenwirkung der Selbsthilfegruppentätigkeit verstärkt wird und von der Gesellschaft als zusätzlicher Lösungsansatz bei Problemen bzw. Krankheiten wahrgenommen wird.



Irene Gibitz von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen zog am Ende der Tagung folgenden Schluss: "Vieles von dem, was Selbsthilfegruppen brauchen, gibt es bereits, vieles fehlt noch. 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 ihre Arbeit bestmöglich verrichten können."

.....  
**Alle Unterlagen zur Fachtagung** finden Sie auf unserer Webseite: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)  
 Sollten Sie Interesse haben, die demnächst erscheinenden **Tagungsakten** zu erhalten, können Sie sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen melden, Tel. 0471 312424. - mm/ig/jk  
 .....

## "Auf zwei Beinen" - Buch zum Thema Kinderlähmung erschienen



Kinderlähmung ist eine hoch ansteckende, durch Polioviren übertragene Infektionskrankheit, die zu bleibenden Lähmungen und zum Tod führen kann. Durch vorbeugende Impfungen ist sie bei uns selten geworden, Europa wurde 2002 von der WHO als frei von Poliomyelitis erklärt.

Aber nicht nur deshalb hat die rührige Ahrntalerin ihr Leben in einem autobiografischen Buch aufgeschrieben. Sie will auch Mut machen, "lei nit unterkriagn lässtn, a Pakl zi trägt hobn olle!", sagt Hedwig Nöckler. Mit Beharrlichkeit, Gottvertrauen und Optimismus meistert sie ihr Leben und steht "auf zwei Beinen". Und mehr noch: Sie hilft anderen, wo es geht, ist in vielen Vereinen und einer eigenen Selbsthilfegruppe zum Thema Kinderlähmung aktiv.

Hedwig Nöckler, aufgewachsen auf einem Bergbauernhof in Ahornach im Tauferer Ahrntal, erkrankte mit vier Monaten an Kinderlähmung: Eine Gehbehinderung blieb zurück. Ihr ist es wichtig, dass die Leute in punkto Kinderlähmung wachsam bleiben: "Gerade wir selbst Betroffenen müssen aufrütteln. An uns sieht man die Schäden, die diese Krankheit anrichtet."

Das Buch "Auf zwei Beinen" (Athesia Spectrum 2008) ist Ende August erschienen. Hedwig Nöckler stellt es erstmals am 5. Oktober um 16 Uhr im Vereinshaus Ahornach vor. - al

Infos zur Selbsthilfegruppe Kinderlähmung:  
Hedwig, Tel. 0474/55062,  
e-mail: hnoeckler@alice.it

## Alkohol: Zeugnis einer freiwilligen Gruppenleiterin

Mein Name ist Maria, ich bin 48 Jahre, Alkoholikerin und seit 5 Jahren trocken.

In meinem Bekannten- und Freundeskreis wurde immer schon Alkohol konsumiert, es gab immer was zu feiern und ich trank da immer fleißig mit. Das ging lange Zeit gut, bis ich dann merkte, ohne Alkohol nicht mehr leben zu können. Gleichzeitig machte ich mir Illusionen, dass ich es ja jeder Zeit wieder lassen kann. Nach etlichen, gescheiterten Versuchen es alleine zu schaffen, körperlich und nervlich am Ende, beschloss ich dann vor 5 Jahren eine Entgiftung im Krankenhaus und eine anschließende 8-wöchige Therapie zu machen. Mir wurde klar, dass ich auch NACH meiner Therapie etwas tun musste, um weiterhin trocken zu bleiben – und beschloss, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Bereits einen Tag nach meiner Entlassung ging ich zu HANDS in die Selbsthilfegruppe, in der ich mich schnell sehr wohl und gut „aufgehoben“ fühlte. Keiner in der Gruppe verurteilte oder verachtete mich, im Gegenteil, sie machten mir Mut, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen, sie akzeptierten und respektierten mich so wie ich war und gaben mir das Gefühl der Zugehörigkeit. Mir "imponierte" zu sehen, dass Gruppenteilnehmer 8, 10, 15 oder mehr Jahre trocken geblieben waren.

Ein Jahr nach meinem ersten Besuch bei Hands, fasste ich den Entschluss mich durch Kurse weiterzubilden und als Gruppenleiterin ehrenamtlich zu arbeiten, um anderen zu helfen, so wie mir geholfen wurde.

Und Maria leitet in der Tat seit Mai 2005 eine der zwei deutschsprachigen Selbsthilfegruppen in der Beratungsstelle HANDS von Meran. Inzwischen ist sie routiniert, weiß auch mit schwierigeren Fällen umzugehen, und begleitet ihre Gruppenmitglieder wöchentlich durch "dick und dünn". Sie erinnert sich an die Aufregung und Selbstzweifel des ersten Males zurück – "wie werden die anderen reagieren wenn jetzt ICH auf dem Gruppenleiter-Stuhl sitze?" – und weiß mit Tränen in den Augen zu erzählen, dass die Gruppe mit einem kollektiven Klatschen endete!

Sei es als Betroffene, als auch als Gruppenleiterin ist sie von der Wichtigkeit einer Gruppe für die Genesung vom Alkoholismus überzeugt: "sonst vergisst man und das nicht mehr akute Problem versinkt im Sand und endet mit Rückfällen".

Für Maria gehört die Gruppe heute zu ihrem Leben - genauso wie ihr früheres Trinken Teil ihres Lebens ist. Und weil sie nach dem Motto: "Jede Zeit ohne Alkohol, ist gewonnene Zeit" lebt, ist sie verwirklicht, wenn sie anderen dabei helfen kann, denselben optimistischen Lebensgeist zu entwickeln. Sie leidet mit, wenn es jemandem aus der Gruppe schlecht geht, und sie freut sich mit, wenn es wieder "aufwärts" geht. In einer Selbsthilfegruppe erfährt man vor allem Respekt – keiner ist besser bzw. schlechter – und jeder lernt von jedem ein Stückchen dazu!

Infos zu den Hands - Selbsthilfegruppen:  
Raum Bozen: 0471 270924  
Raum Meran: 0473 221793  
Raum Brixen: 0472 837112

**Selbsthilfegruppen für Frauen die Gewalt erleiden oder erlitten haben**  
**Die Einrichtungen „Geschützte Wohnungen“ von Bozen und Bruneck haben die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind, initiiert.**

In **Bruneck** existiert seit einem Jahr eine **Selbsthilfegruppe für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind**.

Nach der Sommerpause finden die Treffen jetzt wieder fortlaufend alle 14 Tage in den Beratungsräumen von „Frauen helfen Frauen Bruneck“ P.v.Sternbachstr. 6 in Bruneck, in deutscher Sprache statt.

Selbsthilfegruppen haben eine wichtige Funktion im Unterstützen von Betroffenen. Gerade Frauen welche Gewalt erleiden, fühlen sich oft isoliert oder auch als Einzelschicksal. Die Gewissheit, dass andere Frauen die selben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben und vielleicht schon Schritte zur Veränderung unternommen haben, kann zur Bearbeitung der eigenen Probleme und im Finden des eigenen Weges eine große Hilfe sein.

Interessierte können sich an die Einrichtung "Geschützte Wohnungen" Bruneck Tel. **800-310303** oder **direkt an die Gruppenleiterin 348 6290564** wenden. Diskretion und Anonymität werden garantiert. Bruneck, 12.09.2008

**Die Bozner Selbsthilfegruppe für Frauen in Gewaltsituationen sucht Interessierte**

Auch in Südtirol erfahren viele Frauen in einer Partnerschaft oder in der Familie Gewalt oder sind davon bedroht. Es handelt sich um physische, sexuelle, psychische oder wirtschaftliche Gewalt. Oft fühlen sich Frauen isoliert und allein gelassen. 2006 hat der Verein "Haus der geschützten Wohnungen" des Familienverbandes in Bozen die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen initiiert, die Gewalt erlebt haben oder davon betroffen sind. "Die Gewissheit, dass andere Frauen dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht und schon Schritte zur Veränderung unternommen haben, kann zur Bewältigung der eigenen Probleme eine enorme Stütze sein", sagt die Haus-Leiterin Silvia Natzler. "Wir suchen wieder Interessierte, die an der Selbsthilfegruppe teilnehmen wollen".

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Es werden auch Ehrenamtliche gesucht: fürs Babysitting während der Treffen. **Kontakt und Info: Tel. 0471 970350, [hdgw@brennercom.net](mailto:hdgw@brennercom.net) - mm**

**Ferienhof Masatsch**

Der Ferienhof Masatsch ist Südtirols erstes Ferien- und Bildungshotel für Menschen mit Beeinträchtigung. Etwas oberhalb von Kaltern gelegen, verfügt die neu eröffnete Einrichtung über 23 Zimmer, von denen der Großteil auch für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen zugänglich ist.



Mit diesem Projekt will die Lebenshilfe Südtirol einen Maßstab für Barrierefreiheit für Menschen mit Beeinträchtigung schaffen. Zimmer, Bäder und alle anderen Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht, ein Farbleitsystem erleichtert es den Gästen, ihr Ziel mühelos zu erreichen, Bodenmarkierungen und Braille-Schrift an Zimmern und Geländern führen blinde Menschen durch das Hotel.



Auch für Kongresse, Seminare, Tagungen und Veranstaltungen ist das Haus vorbereitet: Es stehen 5 technisch voll ausgestattete Seminarräume in verschiedenen Größen für die Tagungsgäste bereit. Außerdem gibt es einen Computerraum, eine Lehrküche mit 5 Kochstellen, eine Kapelle sowie eine gemütliche Stube.

Bilder und weitere Informationen auf der Internetseite unter [www.masatsch.it](http://www.masatsch.it)

## Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma

Ein Schlaganfall oder ein Schädel-Hirn Trauma ist für Betroffene, aber auch für Angehörige ein einschneidendes Ereignis in einem bis dahin meist gesundheitlich beschwerdefreiem Leben.

Für die Patienten ist es entscheidend, eine optimale medizinische Versorgung zu erhalten, um bestmögliche Rehabilitationserfolge zu erzielen. Nur wenige Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma Patienten können nach einer umfassenden Therapie wieder am Berufsleben teilnehmen, die Mehrheit hat jedoch lebenslange körperliche und geistige Beeinträchtigungen zu bewältigen.

Gemeinsam die Last solch einer schwierigen Lebenssituation zu tragen, sich gegenseitig zu stützen und zu stärken, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, politisch aktiv zu werden und praktische Hilfe zu geben, ist von

entscheidender Bedeutung für Angehörige und Betroffene.

Zur Erreichung dieser Ziele startet im Herbst 2008 eine Selbsthilfegruppe zum Thema Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma für den Raum Bozen

Im September fand bereits ein erstes Treffen statt. Das nächste Treffen findet am 29.10.08 in Kardaun bei Bozen, im Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental Schlern statt. Alle Angehörigen und Betroffenen sind dazu herzlich eingeladen.

**Informationen und Anmeldung** zum Treffen bei Gertrud Calenzani, Tel. 0471 610333 (9-11 Uhr) oder in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Bozen, Dr. Streiter Gasse 4, Tel. 0471 312424, E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it). - ig/jk

## Verein A.M.A.: Sommertreffen am Ritten

Das diesjährige Treffen der Selbsthilfegruppen des Vereins A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto) am Ritten stand anfangs nicht unter einem guten Stern: Es gab Schwierigkeiten, einen Termin zu finden, der für die meisten passte (einige waren in Urlaub, andere gesundheitlich nicht auf der Höhe und wieder andere hatten andere Verpflichtungen) und das Wetter war auch nicht besonders gut.



Nach mehreren Telefonaten starteten am Samstag, 26. Juli schließlich 5 Personen von Leifers aus - ungeachtet des drohenden Regenwetters, das dann auch eintrat.

Beim Ankommen auf dem Ritten passierte dann auch noch, dass die Rampe des Autos, die notwendig war, um eine Person im Rollstuhl aussteigen zu lassen, kaputt zu sein schien, ein Problem, das sich dann aber mit gutem Willen und Intelligenz lösen ließ.

In der Zwischenzeit hörte der Regen auf und so konnte sich die kleine Gruppe von 8 Personen (3 waren bereits am Ritten) auf der Wiese unter einem blühenden Lindenbaum niederlassen, umgeben von summenden Bienen und gackernden Hühnern.

Von diesem Moment an klappte alles bestens: ein tolles Treffen, lebendig, herzlich, authentisch und nützlich.

Unter der Leitung von Prof. Carla Leverato haben wir den unangenehmen Beginn des Treffens aufgearbeitet und uns von den angesammelten Spannungen befreit: für einige von uns war dies wirklich notwendig! Nach einer kurzen Entspannung haben wir an unseren "Namen" gearbeitet: wer bin ich, wie heiße ich, wie nennen mich die anderen, haben ich einen anderen Namen oder einen Spitznamen...

Jeder von uns hat eigene Erfahrungen wiederentdeckt, die zum Teil bereits lange zurückliegen, mehr oder weniger erfreulich sind und sie gemeinsam ausgetauscht.

Diese Methode, also das Aussprechen eigener Erfahrungen in der Gruppe, bewirkt Effekte sei es bei dem, der spricht, als auch bei dem, der zuhört. Voraussetzung dafür ist, dass dies innerhalb eines Klimas des Vertrauens und des gegenseitigen Respekts geschieht, wie es bei uns der Fall war. Bei einer gemütlichen Marende haben wir dann alle gemeinsam den Nachmittag ausklingen lassen.

Erst nach Ende des Treffens begann es wieder zu regnen: so hat uns auch das Wetter seine Gunst erwiesen und uns Eifrigkeit belohnt.

Anna Bologna, Tel. 0471 950816

## Selbsthilfegruppe - wozu?

Mehrere Gruppenleiter des Verbandes Angehöriger und Freunde psychisch Kranker äußerten innerhalb des diesjährigen Zusammentreffens mit der Verbandsleitung am 6. September 2008 den Wunsch, die Grundgedanken einer Selbsthilfegruppe zu erläutern.

### Wozu sind Selbsthilfegruppen gut?

In der Psychiatrie wird vorwiegend von den Leiden der Betroffenen gesprochen und dies auch zu Recht. Aber man vergisst leicht die Auswirkungen der Krankheit auf die gesamte Familie und die Stigmatisierung, die wie ein zweites Leiden ist.

Meistens ist es schwer, die Erkrankung eines Familienmitgliedes wahrhaben zu können, geschweige anzunehmen. Durch den Wunsch, dass alles wieder so werden möge wie vorher, nehmen Angehörige manchmal maßlose Verantwortung auf sich und verstärken dadurch aber auch die Hilflosigkeit des Erkrankten. Ein Teufelskreis, in dem die eigenen Grenzen und die Fähigkeiten des Erkrankten nicht mehr wahrgenommen werden und der zu vielen fehlschlagenden Hilfsversuchen und nicht selten zu Erschöpfung, Ohnmacht und Resignation führt.

**Zur Bewältigung dieser Schwierigkeiten helfen Selbsthilfegruppen. Sie dienen im Wesentlichen:**

- dem Austausch von Erfahrungen, Unsicherheiten mit anderen Angehörigen, die die gleichen Probleme haben wie man selbst. Es hilft schon die sehr positive Erkenntnis, dass man hilft von den anderen ohne lange Erklärungen verstanden wird.
- der persönlichen Entwicklung: im Austausch kann man nicht nur am Beispiel der anderen lernen, sondern auch die eigenen Probleme aus anderen Perspektiven diskutieren. Dabei öffnen sich neue Möglichkeiten für den Umgang mit der persönlichen Situation.
- der Informationseinholung: professionelle Unterstützung kann kostengünstiger und gezielter genutzt werden. Informierte Angehörige sind kompetente Partner im Genesungsprozess des Erkrankten.
- der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation;
- der praktischen Lebenshilfe;
- dem vorübergehenden oder längerfristigen sozialen Rückhalt;
- der Ergänzung zu professionellen Angeboten;
- dem Austritt aus der persönlichen Isolation: es ist sehr hilfreich, wenn man gemeinsam, im Sinne der Interessensvertretung, auftreten kann, um Veränderungen zu erreichen.
- der Förderung des Heilungsprozesses.

Margot Gojer, Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, Tel. 0471 260303

### Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 12.12.2008

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/487d904.html> heruntergeladen werden.

**Nutzen Sie das Infoblatt**, um eigene Beiträge zum Thema Selbsthilfe veröffentlichen zu lassen!

Wenn Sie das Infoblatt **kostenlos** erhalten möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)

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

Angaben und Daten werden überprüft, dennoch kann keine Gewähr für deren Richtigkeit gegeben werden. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

### Impressum:

#### Herausgeber:

#### Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dachverband der Sozialverbände Südtirols

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4

Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682

E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)

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

#### Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann und Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz

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



## Termine/Weiterbildungskalender

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

Datum	Veranstaltung	Ort
10.10.2008 - 11.10.2008	<b>Auto mutuo aiuto ed empowerment della famiglia con disabilità</b> Quota: 125 € / 150 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, <a href="http://www.automutuoaaiuto.it">www.automutuoaaiuto.it</a>	Trento
10.10.2008 15.00 - 17.30 h	<b>Kreativer Umgang mit Trauer bei Behinderung, Krankheit und Tod.</b> Wie gehe ich mit Gefühlen wie Trauer, Wut, Protest, Vorwürfe, Anklage, Zorn, Schuldgefühle, Neid, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Überforderung und Liebe um. Referentin: Monica Lonoce Kostenbeitrag: 5,00 € Veranstalter: Arbeitskreis Eltern Behinderter, Tel. 0471 289100, <a href="http://www.a-eb.net">www.a-eb.net</a>	Brixen, Cusanus Akademie
11.10.2008 - 12.10.2008	<b>Gesamttiroler Freundschaftstreffen der Anonymen Alkoholiker</b> Zeit: 11.10.2008, 14.00 Uhr bis 12.10.2008, 13.00 Uhr Info: Reinhard, Tel. 339 7479877 oder Martin, Tel. 340 3650277, <a href="mailto:free16397@dnet.it">free16397@dnet.it</a>	Ritten, Haus der Familie
11.10.2008 09.00 - 13.00h	<b>Schlaganfall, was nun? Was gibt es – Was fehlt in Südtirol.</b> Programmablauf und Diskussionsleitung: Gertrud Calenzani Tel. 0471 610333 oder <a href="mailto:info@a-eb.net">info@a-eb.net</a>	Bozen, Kolpinghaus
13.10., 20.10., 27.10. e 10.11.2008, ore 20.30	<b>Percorso formativo per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto</b> Serate di formazione alla persona Quota: 40 € / 100 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, <a href="http://www.automutuoaaiuto.it">www.automutuoaaiuto.it</a>	Trento
18.10.2008 - 19.10.2008	<b>Seele, Geist, Körper, Medizin: Weiterbildung für Leiter/innen und Interessierte von Selbsthilfegruppen</b> Info und Anmeldung: Caritas, Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas Meran, Dr. Karin Tolpeit, Tel. 0473 231115, <a href="mailto:karin.tolpeit@caritas.bz.it">karin.tolpeit@caritas.bz.it</a>	Bildungshaus Schloss Goldrain
22.10.2008 	<b>Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bruneck</b> <b>Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Brunico</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a>	Bruneck Brunico
30.10.2008 	<b>Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Meran</b> <b>Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Merano</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a>	Meran Merano
05.11.2008 	<b>Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Bozen/Karadaun</b> <b>Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bolzano/Cardano</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a>	Bozen/Karadaun Bolzano/Cardano
19.11.2008 	<b>Selbsthilfetreff für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen Brixen</b> <b>Incontro dell'auto aiuto per responsabili dei gruppi di auto aiuto Bressanone</b> Info: Dienststelle für Selbsthilfegruppen - Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a> - <a href="http://www.autoaiuto.bz.it">www.autoaiuto.bz.it</a>	Brixen Bressanone
21.11.2008 - 22.11.2008	<b>Percorso formativo per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto</b> Corso di due giornate Quota: 40 € / 100 € se richiede E.C.M. Info: Associazione A.M.A. Trento, Tel. 0461 239640, <a href="http://www.automutuoaaiuto.it">www.automutuoaaiuto.it</a>	Trento
02.12.2008 	<b>Seminar: "Hallo Selbsthilfe" - Das Erstgespräch am Telefon als Visitenkarte der Selbsthilfegruppe nach außen</b> Kosten: 15,00 € Info + Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen/Karadaun