



Infoblatt 1/2010

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Tausend Meilen der Selbsthilfe - Aktionstag am Samstag, 29.05.2010

Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



Jahresbericht der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



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

Die Tätigkeiten der Dienststelle im Jahr 2009 werden dargestellt und in einer Datenübersicht grafisch veranschaulicht. Zusätzlich enthält der Bericht Daten zur Selbsthilfegruppentätigkeit in der Provinz Bozen in den vergangenen Jahren.

Abschließend folgt ein Vergleich der Jahre 2002-2009, und ein Jahresprogramm für 2010.

Die Gesamtinterpretation der Daten weist darauf hin, dass die Kontinuität der Arbeit und die erfolgte

Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit ihre Wirkung zeigen: die Dienststelle wird in der Öffentlichkeit von Interessierten, von Selbsthilfegruppen und von Fachleuten immer mehr als zentrale Stelle für Selbsthilfe in Südtirol angesehen und als solche auch in Anspruch genommen.

Der Bericht kann von allen Interessierten kostenlos in der Dienststelle angefordert werden oder im Internet unter www.selbsthilfe.bz.it herunter geladen werden.



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Endometriose Gröden

Kontakt: Tel. 339 1925540 oder Tel. 349 1732339

Treffen in dt. Sprache: St. Ulrich

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde Eltern Meran

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

Web: www.caritas.bz.it

Treffen in dt. Sprache: Meran

Selbsthilfegruppe "Insieme per continuare" (Trauer)

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

532975, E-Mail: info@associazioneama.bz.it

Web: www.associazioneama.bz.it

Silvio Malfatti, Tel. 0471 262481, 335 6195900,

E-Mail: silvio.malfatti@alice.it; Maria Grazia Cagol, Tel.

0471 1942109

Treffen in it. Sprache: Bozen

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenz-Kranken Sterzing

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

E-Mail: info@asaa.it - Web: www.asaa.it

Gertraud Beikircher, Tel. 0472 632670,

b.gertraud@akfree.it

Treffen in dt./it. Sprache: Sterzing

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

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

532975, E-Mail: info@associazioneama.bz.it

Web: www.associazioneama.bz.it

Alessandra, Tel. 347 0098645, E-Mail: aleilo@alice.it

Treffen in it. Sprache: Meran

Angeleitete Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Lana

Kontakt: Familien- und Seniorendienste Lana,

Tel. 0473 560486, E-Mail: maria.rinner@bzqbgga.it –

Web: www.sprenkel-lana.it

Treffen in dt. Sprache: Lana

Selbsthilfegruppe Loslassen für Eltern von erwachsenen Kindern mit Beeinträchtigung Bozen

Kontakt: Lisl Strobl, Tel. 0471 974440, 338 6001108, E-Mail: lisl.strobl@fastwebnet.it, Dora Angerer, 0473

244048, 349 8392361

Treffen in dt. Sprache: Bozen

Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Meran

Kontakt: Epinet – Netzwerk Epilepsie Südtirol

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

E-Mail: info@epinet.bz.it – Web: www.epinet.bz.it

Hermine Schwienbacher Ruffa, Tel. 349 6605435,

Tel. 0473 210317

Treffen in dt./it. Sprache: Meran

Selbsthilfegruppe "Insieme per dimagrire" Leifers

Kontakt: Verein A.M.A. (Auto Mutuo Aiuto), Tel. 0471 532975, E-Mail: info@associazioneama.bz.it – Web:

www.associazioneama.bz.it

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

sdr.dcrli@live.it

Treffen in it. Sprache: Leifers

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

Kontakt: Isolde, Tel. 0471 880687 oder 340 2825686

Treffen in dt. Sprache: zu vereinbaren (Bozen)



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lisl Strobl



Faltblätter der Selbsthilfegruppen im Internet: Schnelle Suche für jedes Thema



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

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

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

Bereits seit Jahren bietet die Dienststelle für Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, über ihre Webseite www.selbsthilfe.bz.it Zugang zu den Informationen aller in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen zu erhalten.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lisl Strobl, Tel. 0471 974440 oder 338 6001108

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Lana

Das Informationstreffen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, fand bei den betroffenen Personen großen Anklang. Sie zeigten sich sehr interessiert, waren offen und gesprächsbereit. Frau Maria Rinner Koordinatorin der Abteilung Prävention, Familien- und Seniorendienste Sozialgenossenschaft und Leiterin des Projektes, kommt dem Wunsch der Teilnehmer gerne nach, regelmäßige Treffen zu organisieren.

Unter dem Motto:

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

Nach dem Kongress werden alle eingegangenen Bericht veröffentlicht.

Organisationssekretariat des "Coordinamento regionale lombardo":

Silvia Godizzi, Tel. 328/1022384

E-Mail: convegnoautoaiuto2010@gmail.com

Web: www.amabrescia.org

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

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

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



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

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

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

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

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

Wachkoma: Selbsthilfegruppe stoßt auf großes Interesse

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

"In vielen Fällen ist sie mit Beschwerden und Kinderlosigkeit verbunden", erläutern die zwei Initiator/innen einer Selbsthilfegruppe, die Ende Februar startet. "Zu oft wird sie nicht gleich erkannt. Viele Frauen meinen, dass Schmerzen normal sind. Viele Ärzte, wiederum, unterschätzen die Beschwerden und erkennen die Krankheit erst nach langer Zeit. Therapien können die Krankheit lindern, nicht heilen". Ein Erfahrungsaustausch unter Frauen kann wichtig sein, um mit der Krankheit besser umzugehen.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Was kann man in einer Selbsthilfegruppe lernen?

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

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

Termine/Weiterbildungskalender

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

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



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

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 15.10.2010

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: www.selbsthilfe.bz.it herunter geladen werden.

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

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

Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage: www.selbsthilfe.bz.it

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

Impressum:

Herausgeber:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dachverband der Sozialverbände Südtirols
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it
Web: www.selbsthilfe.bz.it



Redaktion und Gestaltung:

Dr. Julia Kaufmann, Soz. Ass. Irene Gibitz

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