



An die Redaktionen
Von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 19.03.08
Prot. Nr. 101

Pressemitteilung

Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen "Mut zum Tun" am 18. April und am 9. Mai in Bozen.

Interessierte und Betroffene erhalten Informationen, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

"Der Aufbau einer Selbsthilfegruppe benötigt viel Zeit und Engagement, es lohnt sich aber allemal, weil der Erfahrungsaustausch in einer Gruppe von Mitbetroffenen als bereichernd und stützend erlebt wird": so erzählen in ihrem Bericht Adelinde, Hartmann und Maria Teresa, die letztes Jahr am Seminar "Mut zum Tun" teilgenommen haben.

Das Seminar, das von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände organisiert wird, soll die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer in Bezug auf die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen stärken und erweitern. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ihre Probleme, wie z.B. Krankheiten, soziale oder psychische Probleme, mit anderen Betroffenen teilen und lösen wollen und sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen.

Das Seminar findet **am 18. April und am 9. Mai** in Kardaun im Sozialsprengel Kardaun/Eggental/Schlern, Steineggerstrasse 3, statt. Es richtet sich an alle Personen, die daran interessiert sind, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und aufzubauen.

"Menschen, die in eine Selbsthilfegruppe gehen, wollen ihre Probleme nicht mehr mit sich alleine ausmachen, sondern suchen den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen", erläutern Julia Kaufmann und Irene Gibitz von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände.

"Durch den regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch werden sie zu „Experten in eigener Sache“, die einerseits neue Wege im Umgang mit der Erkrankung finden, andererseits aber auch professionelle Hilfe gezielter in Anspruch nehmen können", so Kaufmann.

"Das Gruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen und Lösungsstrategien zu finden. Gemeinsam lässt sich das Problem leichter meistern, man ermutigt sich gegenseitig, neue Ansätze zu finden und Schritte zur Veränderung zu wagen", so Gibitz. Und "jeder hat Platz und darf so sein, wie er ist", fügen Adelinde, Hartmann und Maria Teresa hinzu.



"Der Aufbau und die Gründung von Selbsthilfegruppen werden manchmal als schwierig erlebt - oft fehlen auch engagierte Personen und die nötigen Vorkenntnisse dazu", sagt Irene Gibitz, "das Seminar **"Mut zum Tun"** möchte Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, zu diesem Schritt ermutigen und sie in ihrem Vorhaben unterstützen".

Im Seminar werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit und die Rolle des **Gruppenbegleiters** eingegangen.

"Dieser trägt maßgebend zum Gelingen einer Gruppe bei", erläutern Adelinde, Hartmann und Maria Teresa, "er muss kein Übermensch sein, jedoch bestimmte Eigenschaften sollte er schon mitbringen". Seine Hauptaufgabe bestehe darin, aktiver Zuhörer und roter Faden zu sein. Mit anderen Worten "aufsperrn und zusperren". Mit aufsperrn sei nicht nur die Tür zum Gruppenraum gemeint, sondern auch die Tür zum Herzen der Gruppenmitglieder, sagen die drei Teilnehmer. Und zusperren bedeute nicht nur, den Gruppenraum wieder schließen, sondern wohl auch Rückgrat und Vertrauensperson für die Mitbetroffenen zu sein.

Und Martine Rossi, ehemalige Mitarbeiterin der Dienststelle für Selbsthilfegruppen fügt hinzu: "Der Begleiter spielt wohl oft eine ausschlaggebende Rolle im Aufbau und in der Startphase einer Selbsthilfegruppe, jedoch sollte jeder Teilnehmer einen Teil Verantwortung übernehmen und sich aktiv am Geschehen in der Gruppe beteiligen".

Anmeldung innerhalb 10. April

Info zum Seminar und zur Selbsthilfe: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen, Tel. 0471 312424, E-mail: info@selbsthilfe.bz.it, Web: www.selbsthilfe.bz.it