



Infoblatt 3/2009

der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Die Kupfermünze

Nach Joe Federer

In Kambiz Poostchi (Hrsg.)(2007): Goldene Äpfel, Spiegelbilder des Lebens. Verlag Via Nova Petersberg (D).

Ich hab mal eine Zeitlang in China gelebt. Obwohl es Frühling war in Shanghai, war die Hitze mörderisch. Die Kanäle stanken zum Himmel und immer war der ranzige Geruch von Sojabohnenöl in der Luft.

Ich konnte mich nicht eingewöhnen. Neben den Wolkenkratzern lagen Lehmhütten, vor denen nackte Kinder im Schmutz spielten.

Im Herbst kam der Taifun. Der Regen stand wie eine gläserne Wand vor den Fenstern und ich – ich hatte Heimweh. Heimweh nach Europa! Da war niemand, mit dem ich befreundet war und der sich darum kümmerte, wie mir zumute war. Ich kam mir ganz verloren vor in diesem Meer von fremden gelben Gesichtern.

Und dann kam Weihnachten. Ich wohnte bei Europäern, die chinesische Diener hatten. Der oberste von ihnen war der Koch, Ta-Tse-Fu, der große Herr der Küche. Er sprach etwas deutsch und war der Dolmetscher zwischen mir und dem Zimmer-Kuli, dem Ofen-Kuli, dem Wäsche-Kuli, dem Garten-Kuli und was es sonst noch an dienstbaren Geistern gab.

Am Heiligen Abend, als ich wieder einmal verdrossen und verheult in meinem Zimmer saß, überreichte mir Ta-Tse-Fu ein Geschenk. Es war eine chinesische Kupfermünze. In der Mitte hatte sie ein Loch, und viele bunte Wollfäden waren da durchgezogen und zu einem Zopf zusammengeflochten. "Eine sehr alte Münze", sagte der Koch feierlich. "Und die Wollfäden gehören auch dir. Die Wollfäden sind von mir und meiner Frau und von Zimmer-Kuli und seiner Schwester und von den Eltern und Brüdern vom Ofen-Kuli - von uns allen sind diese Wollfäden."



Ich bedankte mich sehr. Es war ein merkwürdiges Geschenk – und noch viel merkwürdiger, als ich zunächst dachte. Denn als ich die Münze mit dem bunten Wollzopf einem Bekannten zeigte, der seit Jahrzehnten in China lebte, erklärte er mir, was es damit für eine Bewandnis hatte: jeder Wollfaden stand für eine Stunde des Glücks! Der Koch war zu seinen Freunden gegangen und hatte sie gefragt: "Willst du von dem Glück, das dir für dein Leben vorausbestimmt ist, eine Stunde des Glücks abtreten? Und Ofen-Kuli und Zimmer-Kuli und Wäsche-Kuli und ihre Verwandten hatten für mich, für die fremde Europäerin, einen Wollfaden gegeben, als Zeichen, dass sie mir von ihrem eigenen Glück eine Stunde des Glücks schenkten.

Welch ein großes Opfer, das sie brachten! Denn wiewohl sie auf eine Stunde ihres Glücks verzichten konnten, wussten sie doch nicht, welche Stunde ihres Lebens es sein würde. Das Schicksal würde entscheiden.

Vertrauensvoll - mit offenem Herzen – machten sie mir, einer Fremden, einen Teil ihres Lebens zum Geschenk.

Nun ja, die Chinesen sind anders. Aber ich habe nie wieder ein Geschenk bekommen, das sich mit diesem hätte vergleichen lassen. Von diesem Tag an habe ich mich in China zu Hause gefühlt. Und die Münze mit dem bunten Wollzopf hat mich jahrelang begleitet.

Eines Tages lernte ich jemanden kennen, der war noch übler dran als ich damals in Shanghai. Und da habe ich einen Wollfaden genommen, ihn zu den anderen Fäden dazugeknüpft – und die Münze weitergegeben.

Wir haben diese Geschichte ausgewählt, weil sie widerspiegelt, was in Selbsthilfegruppen geschieht: Auch in Selbsthilfegruppen stellen sich Menschen mit ihrer Zeit, ihren Erfahrungen - auch Erfahrungen, wie sie Unglück, Sorgen und Probleme bewältigt haben, ihren Zuhörern zur Verfügung. Auch in Selbsthilfegruppen schenkt man und wird beschenkt - man gibt und erhält Zuneigung, Anerkennung, Respekt, Wertschätzung und vor allem Gehör.



Pressearbeit - Unterstützung für Selbsthilfegruppen



Möchte Ihre Selbsthilfegruppe neue Mitglieder finden oder auf sich aufmerksam machen? Dann ist Öffentlichkeitsarbeit sicher ein Weg, der beschritten werden kann.

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bietet allen Selbsthilfegruppen, die an Pressearbeit für ihre Gruppe interessiert sind, Hilfe und Unterstützung an.

Der Pressedienst des Dachverbandes der Sozialverbände hat in diesen Jahren zahlreiche Kontakte mit einzelnen Journalist/innen geknüpft. Er kann eine Vermittlerrolle zwischen Selbsthilfegruppen und Medien spielen und möchte den Selbsthilfegruppen bei der Pressearbeit zur Seite stehen.

Es ist natürlich nicht absehbar, ob und in welcher Form die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen seitens der Medien aufgegriffen wird, aber Selbsthilfegruppen können die Gelegenheit nutzen, ihre Themen der Öffentlichkeit zu vermitteln. Journalist/innen suchen nämlich immer öfters Betroffene als Ansprechpartner für ihre Beiträge.

Wenn Selbsthilfegruppen Interesse daran haben, Unterstützung bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit zu erhalten, können sie sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände wenden, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it.



Neu: Kostenloser Raum in Bozen für Treffen von Selbsthilfegruppen



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen verfügt seit kurzem in ihrem Sitz in Bozen in der Dr. Streiter Gasse 4 über einen Raum, der **von Selbsthilfegruppen Mittwochs ab 17 Uhr oder Freitags ab 14 Uhr für ihre Gruppentreffen kostenlos genutzt werden kann.**

Der Raum ist ca. 12 m² groß und bietet Platz für max. 12 Personen (Stuhlkreis).

Voraussetzung für die Raumnutzung ist die Unterzeichnung eines Benutzungsvertrages seitens eines/r Vertreters/in der Selbsthilfegruppe.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it.





Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen



In diesem Abschnitt führen wir Anfragen einzelner Personen an, die den Kontakt zu anderen Gleichbetroffenen suchen.

Diese ersten Kontakte mit 2 oder 3 anderen Personen bieten die Möglichkeit eines Informations- und Erfahrungsaustausches, vor allem im Falle der Betroffenheit durch eine seltene Krankheit. In manchen Fällen können sie die Basis für die Gründung einer Selbsthilfegruppe darstellen.

Selbsthilfegruppe Marfan Syndrom

Kontakt: Ilaria Clari, Tel. 0471 974953;
annaundilaria@gmail.com oder Dienststelle für
Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424,
info@selbsthilfe.bz.it (in dt. und it. Sprache).

Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Meran

Kontakt: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol, Tel. 334
9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h), E-mail:
info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it



Neue Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppe Epilepsie Raum Vinschgau

Kontakt: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol, Tel. 334
9536150 (Freitag, 16.00 - 18.00h), E-mail:
info@epinet.bz.it, Web: www.epinet.bz.it

Selbsthilfegruppe für Angehörige, Freunde und Betroffene von Wachkoma und Schädel-Hirn-Trauma Betroffenen Meran

Kontakt: Eleonora Förg Mathà, Tel. 0473 231867 -
349 4515568 oder Helene Plaickner, 347 0910827,
info@wachkoma.it (in dt. Sprache.; in it. Sprache
auf Anfrage)

Laureatsarbeit zum Thema Selbsthilfe

Christine Pfattner hat den Laureatsstudiengang Soziale Arbeit an der Freien Universität Bozen /Fakultät für Bildungswissenschaften mit einer Laureatsarbeit über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen abgeschlossen. Der Leser bekommt Einblick in die Selbsthilfethematik (die Begriffe, Definitionen, Merkmale, Inhalte, Gruppenarbeit) und die Selbsthilferealität in Südtirol. Ein Kapitel widmet sie auch der Beziehung zwischen Selbsthilfe und Einrichtungen/Fachleuten im soziosanitären Bereich.

Außerdem befragte sie 15 Selbsthilfegruppen zu Zielen, zum Aufbau-Mitgliedersuche, zu den Aufgaben des Leiters, zur Gestaltung der Treffen, zu den

Stolpersteinen und zu Faktoren für einen positiven Verlauf der Gruppenarbeit.

Einen Auszug aus ihren Schlussworten möchten wir hier wiedergeben: "So fühle ich mich sogar ein wenig für eine persönliche Krise gewappnet, denn ich weiß jetzt, wie viele Menschen allein in Südtirol sich Hilfe suchen und auch bekommen, wo und wie auch immer. Manchmal sucht man nur am falschen Ort nach Hilfe und vergisst, dass schon ganz in der Nähe jemand sein könnte, der das eigene Schicksal teilt."

Die schriftliche Arbeit von Christine Pfattner liegt in der Bibliothek des Dachverbandes der Sozialverbände zum Einsehen und Ausleihen auf.

"Porte aperte" des Vereins AMA (auto mutuo aiuto)

Im Rahmen der Europäischen Allianz für Depression veranstaltete der Verein AMA (auto mutuo aiuto) in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheitsprävention - Dr. König - einen Informationsabend für die Bevölkerung von Leifers (am 14. November) und Bozen (am 11. November).

An den beiden Treffen nahmen Dr. König, Dr. Andrea Conca - Psychiater und Verantwortlicher des Psychiatrischen Dienstes Bozen (Treffen vom 14.11.09) und Dr. Torresani, Psychiater und Verantwortlicher des Zentrums für Psychische Gesundheit von Leifers (Treffen vom 11.11.2009) teil.

Dr. Torresanis Beitrag beschrieb die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Depression und der Dysthymie.



Dr. Conca sprach über Trauer und Depression, den Zusammenhang und die Berührungspunkte dieser beiden, leider sehr häufig auftretenden Erfahrungen und über die Situationen, in denen Trauer pathologisch wird.

Die Präsidentin des Vereins A.M.A, Prof. Carla Leverato übernahm bei beiden Veranstaltungen die Begrüßung, wobei sie unterstrich:

- die Notwendigkeit der Zusammenarbeit der verschiedenen, im soziosanitären Bereich tätigen Vereine und Dienste
- den positiven Einfluss der Selbsthilfegruppentätigkeit auf das Umfeld, auch anerkannt von der Weltgesundheitsorganisation,
- den psychosozialen Wert der Selbsthilfe und der gegenseitigen Hilfe

Ein besonderer Schwerpunkt des Abends war die Anwesenheit von Frau Margot Regele, Leiterin des Lachyoga-Club von Meran und die mit ihr gemeinsam gemachten Lach-Übungen. Frau Regele hatte schon vorher mit den Selbsthilfegruppen von Leifers und Bozen zusammengearbeitet.

Warum diese Wahl? Was hat das Lachen mit der Depression zu tun?

Dazu gab uns Margot folgende Erklärung: Das Lachen wirkt therapeutisch, da es die Produktion von Serotonin stimuliert, den Cholesterinspiegel und den hohen Blutdruck senkt, die inneren, an der Atmung beteiligten Organe massiert, das Immunsystem stärkt und so insgesamt den Gesundheitszustand verbessert und dazu beiträgt, dass wir uns besser fühlen.

Aber wie kann man lachen, wenn man depressiv ist? Voraussetzung dafür ist in erster Linie eine Gruppe (alleine zu lachen ist ein bisschen schwierig), in der Gemeinschaft steckt man sich gegenseitig an, wird mitgerissen und man lacht, auch wenn man keine Lust dazu verspürt. *Und aus welchem Grund lacht man?*

Ein Auslöser für das Lachen ist nicht notwendig (Witz, Film, Komik, usw.), wir können ohne besonderen Grund lachen, ein Motiv zum Lachen aber haben wir: wir wollen unseren Gefühls- und unseren Gesundheitszustand verbessern.

Es ist wichtig, mit dem stimulierten, künstlichen, erzwungenen Lachen zu beginnen, da nämlich unser Gehirn zwischen diesem und dem spontanen Lachen nicht unterscheidet. Wenn man lacht, denkt man an nichts anderes und so entfernen sich die traurigen Gedanken. Außerdem wird die Tiefenatmung angeregt, die das Gehirn und den gesamten Organismus durchblutet mit darauf folgendem Wohlbefinden. Auch haben wir das Lachen von Geburt an in uns, es ist kostenlos, hängt nicht von Geschlecht, Alter, Kultur, Religion, Sprache oder politischer Einstellung ab: wir alle können lachen!

Die gemeinsam mit Margot durchgeführten Übungen erstreckten sich auf einen Zeitraum von einer Stunde und sind einfach und anregend. Sie haben uns angestrengt, entspannt, unterhalten, mit Freude erfüllt, wenn wir ohne mentalen Einschränkungen und mit viel Einsatz teilnehmen konnten (in der Art: "Am unmäßigen Lachen erkennt man den Narren").

In den Übungen wurden wir wieder zu Kindern: Kinder lachen bis zu 400 mal am Tag im Gegensatz zu den Erwachsenen, die nur 10 mal lachen (wenn es gut geht).



Am Treffen in Leifers nahmen 30 Personen teil, darunter die Assessorin Liliana Di Fede und der Koordinator der Basismedizin von Leifers, Dr. Walter Clementi. In Bozen besuchten 70 Personen die Veranstaltung.

Abgesehen von den Zahlen, waren die beiden Abende ein Erfolg: die Teilnehmer haben nicht nur etwas dazugelernt, sondern sich auch unterhalten.

Anna Bologna
(Gruppenbegleiterin A.M.A in Leifers)

Reden hilft. Wir hören zu. Täglich 20 bis 30 Anrufe bei der Telefonseelsorge – unterschiedlichste Themen

"Ich weiß nicht, ob Sie mich verstehen können...", "Haben Sie einen Moment Zeit?", "Kann ich Ihnen einfach mal erzählen?" – So oder auch ganz anders lauten die Worte von Menschen, die sich an die Grüne Nummer 840 000 481 der Caritas-Telefonseelsorge wenden.



20 bis 30 Anrufe sind es am Tag bzw. auch in der Nacht. Denn mit der 24-Stunden-Erreichbarkeit an sieben Tagen der Woche und 365 Tagen im Jahr steht der Dienst der Caritas speziell auch zu Zeiten, in denen sonst oft niemand erreichbar ist, Menschen in belastenden Lebenssituationen zur Verfügung. Rund 70 Freiwillige, Männer und Frauen im Alter zwischen 25 und 71 Jahren, sorgen dafür, dass die Telefonseelsorge rund um die Uhr und so auch an Wochenenden und Feiertagen besetzt ist. Dank spezieller Ausbildung, regelmäßiger Fortbildung und Supervision möchten sie einfühlsame Begleiterinnen und Begleiter sein für Menschen, die über das reden möchten, was sie beschäftigt und belastet.

"Oft geht es erstmal darum, zuzuhören, Zeit zu haben, ganz Ohr zu sein", erzählt Silvia Moser, die hauptamtliche Dienststellenleiterin, die die Telefonseelsorge gemeinsam mit ihrer Mitarbeiterin Veronika Illmer Laimer koordiniert. Im Gespräch, im aufmerksamen, einfühlsamen Begleiten, oft auch im Vorteil einer kritischen Distanz als Aussenstehende könne sich oft etwas klären oder ein Licht am Ende des Tunnels sichtbar werden. Manchmal aber tue es Menschen auch "nur" gut, eine menschliche Stimme zu hören, die ihre äußere oder innere Isolation durchbreche. Und ein Blick in die Statistik des vergangenen Jahres zeigt es ganz eindrücklich: Mehr als die Hälfte der Anrufenden litt unter Einsamkeit und/oder Depressionen, weitere wichtige Gesprächsthemen waren Konflikte in Beziehung/Partnerschaft Familie, Überforderung durch Mehr-

fachbelastung sowie körperliche und/oder seelische Leiden: "So hatten wir im vergangenen Jahr einen signifikanten Zuwachs an Anrufern zu verzeichnen, die uns wegen Ängsten und Panikattacken oder auch Zwangsstörungen kontaktiert haben", erläutert Silvia Moser. "Wir sehen unsere Aufgabe, erste und rund um die Uhr erreichbare Anlaufstelle zu sein mit dem Angebot eines entlastenden oder klärenden Gesprächs."

Aber sehr oft ermutigen die MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge die Anrufenden auch, sich Hilfe zu holen bei speziellen Beratungsdiensten und Einrichtungen vor Ort. Daher sind die vielen engagierten Selbsthilfegruppen in ganz Südtirol für die Tätigkeit der Telefonseelsorge von ausgesprochen großer Bedeutung. "Wir erleben nämlich immer wieder, dass vielen Menschen die Vorstellung, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden, oft leichter fällt als jene, eine Beratungsstelle aufzusuchen."



Umgekehrt will Silvia Moser aber auch Mitgliedern von Selbsthilfegruppen den Dienst als Anlauf- oder "Überbrückungsstelle" zur Verfügung stellen und freut sich, wenn das Angebot der Telefonseelsorge auch in den Gruppen bekannt gemacht wird: "Bei uns kann man auch nur mal eine Frage loswerden oder sich was von der Seele reden, mit dem man nicht bis zum nächsten Gruppentreffen warten möchte." So könne man voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen im gemeinsamen Anliegen für die Menschen und das, was heilend wirken kann.

GRÜNE NUMMER DER TELEFONSEELSORGE:
Tel.-Nr.: 840 000 481
An 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr
Gebühr: 10 Cent (unabhängig von der Dauer des Gesprächs)

Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt
Zusätzliche Termine im Internet unter <http://www.selbsthilfe.bz.it/487d503.html>
oder unter <http://www.social.bz.it/events.php?lang=d>

Datum	Veranstaltung	Ort
26.-28.02.2010	Insieme nel lutto per riaccendere la speranza. X Convegno nazionale Lutto e auto-mutuo aiuto. Info: tel. 0131 283743 o 328 03917906, francesca.ferraris@labores.it	Spineta Marengo (Alessandria)



Frohe Weihnachten und
einen guten Start ins neue Jahr

wünschen Ihnen
die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Irene Gibitz, Julia Kaufmann und Stefania Ledonne

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 24.12.09 - 10.01.10 für den Parteienverkehr geschlossen.

Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 28.02.2010

Das **Infoblatt** der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erscheint 2 - 4-mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://www.selbsthilfe.bz.it/487d904.html> 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,
Dr. Stefania Ledonne

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