



An die Redaktionen
von Presse, Radio und Fernsehen

Bozen, 05.09.08
Prot. Nr. 289

Pressemitteilung

Gesteigertes seelisches Wohlbefinden, bessere Akzeptanz des Problems, erhöhtes Selbstvertrauen und mehr soziale Kontakte sind Beispiele dafür, wie Selbsthilfe wirkt. Die Suche nach einem kostenlosen Raum für die Treffen, nach Unterstützung und Beratung, sowie die Zusammenarbeit mit den Fachleuten im Sozial- und Gesundheitswesen sind Beispiele dafür, was Selbsthilfe braucht.

Die Wirkung der Selbsthilfe und die Möglichkeiten, die Selbsthilfe zu stärken, stehen im Mittelpunkt der Tagung "Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht", welche die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols am 12. September im Pastoralzentrum in Bozen veranstaltet.

Die Form, durch die Betroffene, Interessierte, Fachleute und Medien die Selbsthilfegruppen näher kennen lernen können, ist sehr originell: von 11 bis 12 Uhr wird ein Forum stattfinden, während dessen die Selbsthilfegruppen für alle Tagungsteilnehmer persönlich für Informationen zur Verfügung stehen und ihr Infomaterial ausstellen.

Auf 18 Informationsständen präsentieren Vertreter von Selbsthilfegruppen insgesamt 109 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen. Drei Selbsthilfegruppen berichten, welche Wirkung die Selbsthilfe auf sie hat und was sie brauchen: die Gruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker, für Depression und Angststörungen und die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.

An einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dies bestätigen viele Menschen, die in einer solchen Gruppe Erfahrungen austauschen und Unterstützung finden. Es sind Menschen, die sich in einer schwierigen Lebens- oder Familiensituation befinden, physisch oder psychisch krank oder süchtig sind.

Die Selbsthilfe hat aber auch sehr konkrete Bedürfnisse wie z.B.: einen kostenlosen Raum für die Treffen zu finden, Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen oder eine Weiterbildung zum Thema Selbsthilfe zu bekommen und mit den Fachleuten im Sozial- und Gesundheitswesen zusammenzuarbeiten.

Die Wirkung der Selbsthilfe und die Möglichkeiten, die Selbsthilfe zu stärken, stehen im Mittelpunkt einer Tagung, welche die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols am 12. September im Bozner Pastoralzentrum veranstaltet.

Zur Tagung mit dem Titel **"Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht. Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen der Selbsthilfegruppen nutzen und**



fördern" sind Teilnehmer von Selbsthilfegruppen, Fachleute aus dem In- und Ausland, lokale Vertreter aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und alle Interessierten eingeladen.

"Unter Gleichbetroffenen erleben die Teilnehmer Integration statt Ausgrenzung, durch die wechselseitige Identifikation trägt man gemeinsam die eigene Last und es bildet sich ein neues Netzwerk von Beziehungen aus", erläutern die zwei MitarbeiterInnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Irene Gibitz und Julia Kaufmann.

Studien belegen, dass Selbsthilfegruppen gesundheitsrelevante Effekte haben: durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bessert sich das seelische Wohlbefinden, die Akzeptanz des Problems und das Selbstvertrauen steigen, soziale Kontakte und Aktivitäten nehmen zu.

"Die Bedürfnisse der Gruppen sind sehr verschieden: sie haben ganz konkrete Anliegen, wie die Hilfe bei der Suche nach einem kostenlosen Raum, das Bedürfnis nach Unterstützung durch eine persönliche Beratung oder eine Weiterbildung zum Thema Selbsthilfe" sagen Kaufmann und Gibitz. "Eine stärkere Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen, KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen wird von den Selbsthilfegruppen immer mehr als notwendig erachtet. Die Vertreter der Gruppen sind "Experten in eigener Sache". Gerade diese Erfahrung wollen sie zur Verfügung stellen, mit dem Ziel, das psycho-physischen Wohlbefinden der Menschen zu verbessern".

In Südtirol gibt es rund 200 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen: Depression und Angststörungen, Alter, chronische Krankheiten, Alkohol, Trauer, Behinderung, Erziehungsprobleme, pflegende Angehörige usw.

Programm der Tagung

Die Tagung baut auf zwei großen Themenbereichen auf: im ersten Teil wird die Wirkung der Selbsthilfe eingegangen, im zweiten wird darüber diskutiert, was Selbsthilfe braucht. Der **erste Teil**, von 9.30 bis 11.00 Uhr, ist der **Wirkung** von Selbsthilfegruppen gewidmet. Es werden die Merkmale und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen vertieft. Teilnehmer von Selbsthilfegruppen sind in der Regel selbst betroffen und in der Gruppe sind alle gleichgestellt. Dies prägt wesentlich die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen. Dargestellt wird dieser Themenbereich von der Schweizer Psychoterapeutin Ruth Herzog-Diem, die Bildungsprojekte für Selbsthilfegruppen im Auftrag der Stiftung Kosch leitet, VertreterInnen der Gruppe "Rosa Schleife" für brustoperierte Frauen, der Gruppen für Alkoholiker und Angehörige von Alkoholikern "Hands".

Von 11 bis 12 Uhr steht ein **Forum** auf dem Programm, während dessen die Selbsthilfegruppen für Betroffene, Interessierte, Fachleute und Medien persönlich für Informationen zur Verfügung stehen und ihr Infomaterial ausstellen. Auf 18 Informationsständen präsentieren Vertreter von Selbsthilfegruppen insgesamt 109 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themenbereichen.



Die Gruppen wurden eingeladen im Forum aufzutreten, um die Vielfalt und das breite Themenspektrum der Selbsthilfe in Südtirol aufzuzeigen und den Tagungsteilnehmern die Möglichkeit zu geben, die Selbsthilfe-Realität in Südtirol aus erster Hand kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen.

Der **zweite Teil**, von 12.00 bis 14 Uhr, beschäftigt sich mit dem Thema "**Was Selbsthilfe braucht**". Dieser Teil soll einen Einblick geben in die Voraussetzungen, Unterstützungen und Stärkungen, die Selbsthilfegruppen brauchen, um überhaupt gut arbeiten zu können. Diese beginnen bei organisatorischen Voraussetzungen, gehen über Unterstützungen seitens einer Selbsthilfekontaktstelle bzw. den Diensten vor Ort bis hin zum großen Thema Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich.

Massimo Cecchi, Psychologe im Sanitätsbetrieb Florenz und Mitglied in der regionalen Koordinierung der Selbsthilfegruppen in der Toskana referiert einleitend über dieses Thema. Anschließend wird über die Stärkung der Selbsthilfe am **runden Tisch** mit lokalen Vertretern der Landesverwaltung, der Selbsthilfegruppen und der Sozial- und Gesundheitsdienste diskutiert.

Drei Gruppen berichten über Wirkung der Selbsthilfe und was sie braucht

Leo Matzneller ist Leiter der **Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker** in Meran. "Aufgrund der Erkrankung haben Angehörige wenige Freunde, denen sie sich anvertrauen können. In der Gruppe können sie sich öffnen und über ihre Probleme sprechen, was für sie als befreiend erlebt wird. Sie lösen sich aus der sozialen Isolation und bekommen wieder mehr Zuversicht".

Die Angehörigen sind zu Hause oft mit Spannungs- und Krisensituationen konfrontiert, sie geben sich selbst die Schuld, weil sie denken, etwas Falsch gemacht zu haben. "In der Gruppe können die Teilnehmer über ihre Sorgen und die Ratlosigkeit sprechen, sie fühlen sich durch die Gruppe erleichtert, entspannt und ermutigt, sie können wieder Kraft schöpfen, um neu anzufangen".

Matzneller erklärt, welche Wirkung die Selbsthilfe auf ihn hat: "Persönlich erlebe ich Wertschätzung, habe das Gefühl der Genugtuung und spüre dass das, was ich mache, einen Sinn hat".

Ab und zu werden zum Treffen Psychologen oder Psychiater eingeladen, so kann der Angehörige Informationen über die Krankheit bekommen. "In der Gruppe lernt man, sich gegenüber dem psychisch Kranken anders zu verhalten und mit der Krankheit besser umzugehen. Das Wichtigste ist, dass die Teilnehmer voneinander lernen".

Die Selbsthilfegruppe wünscht sich auch die Zusammenarbeit mit Ärzten. "Angehörige haben oft das Bedürfnis mit einem Facharzt zu sprechen oder dass dieser zu einem Hausbesuch kommt, was allerdings selten passiert. Es passiert aber genauso, dass die Angehörigen das Gespräch mit dem Facharzt nicht suchen". Matzneller meint, dass



Angehörige, als "Experten in eigener Sache" von den Sozial- und Gesundheitsdiensten stärker miteinbezogen werden sollten.

"Auch die Familienärzte spielen eine wichtige Rolle: sie können Angehörige auf die Selbsthilfe aufmerksam machen."

Anna Bologna leitet die **Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörungen** des Vereins AMA in Leifers. In der Gruppe sucht man gemeinsam eine Strategie, um "das dunkle Übel" zu bekämpfen. "Das bedeutet nicht, eine Alternative zu psychologischen und ärztlichen Therapien zu suchen, ganz im Gegenteil. Alle Teilnehmer der Gruppe werden psychologisch und medizinisch betreut. Durch die Selbsthilfegruppe wird den Einzelnen die eigene Situation bewusster und die Gruppe gibt Unterstützung."

Anna Bologna hat einen Kurs für Leiter/innen von Selbsthilfegruppen besucht. "Ich brauchte nicht Informationen über die Depression, sondern über die Gruppendynamiken, die Kommunikation und das Zuhören". Dann hat sie Menschen angesprochen, von denen sie glaubte, dass die an einer Selbsthilfegruppe interessiert wären. "Da ich selbst Betroffene bin, war es einfacher, Kontakte zu knüpfen".

Anna erzählt weiter, was für sie Selbsthilfe bedeutet: Sie hat in dieser Methode ihre persönliche Form zur Lösung von Problemen gefunden, wie z.B. mit anderen Gleichbetroffenen Erfahrungen auszutauschen, darüber nachzudenken und später Entscheidungen zu treffen.

"Ich habe vieles gelernt und neue Horizonte entdeckt. Ich habe verstanden, dass in jedem von uns Ressourcen stecken, die man nicht nutzt, weil man sie nicht kennt. Ich habe entdeckt, dass ein positive Grundeinstellung hilfreich ist, vor allem in kritischen Momenten. Die Nähe der anderen Teilnehmer habe ich als stützend erlebt. Mein Selbstwertgefühl hat zugenommen. Eigeninitiative und Engagement für andere haben mich gestärkt."

Voraussetzungen dafür, dass die Gruppe ihre Wirkung entfalten kann, sind der Wille und die Bereitschaft zur Veränderung, das persönliche Engagement und das Zuhören können.

Anna Bologna listet folgende Voraussetzungen auf, damit ihre Selbsthilfegruppe gut arbeiten kann: Die Notwendigkeit eines Raumes für die Treffen, Fachliteratur zum Thema Depression, Finanzierung von Weiterbildungskursen und Informationskampagnen und eine verstärkte Zusammenarbeit mit den Familienärzten, welche leider oft nicht wissen, wie die Selbsthilfe arbeitet.

"Wir sind immer eine wandernde Gruppe gewesen, auf der Suche nach einem dauerhaften Raum, den wir bisher noch nicht gefunden haben," so Bologna. "Um unsere Weiterbildungs- und Informationsangebote zu realisieren, finanzieren wir uns selbst durch die Abhaltung von Flohmärkten. Was die Zusammenarbeit mit den Fachleuten betrifft, haben wir ein Infotreffen für alle Ärzte des Sprengels veranstaltet. Wir haben festgestellt, dass auch wir als Selbsthilfegruppe die Zusammenarbeit suchen sollen.



Bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung zum Thema Selbsthilfe, wäre eine stärkere Unterstützung der öffentlichen Hand wünschenswert," schließt Anna Bologna.

Gemeinsam mit ihrer Kollegin Elisabeth Andergassen, ist **Annegret Runggaldier** die Begleiterin der **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige** in Gröden. In der Gruppe treffen sich Angehörige von Menschen, die unter körperlichen Beschwerden leiden, dement, langzeitkrank oder auch körperbehindert sind, die zuhause gepflegt werden. "In der Gruppe tauscht man Erfahrungen aus, man spricht aus, was man zuhause nicht sagen kann und lernt, Probleme zu meistern. Die Teilnehmer fühlen sich verstanden, spüren keinen Zwang, etwas sagen oder tun zu müssen. Für sie ist die Gruppe eine Stütze."

Alles bleibt natürlich anonym, weil in der Gruppe die Schweigepflicht gilt, erklärt Runggaldier. Schwierig ist, den ersten Schritt zu wagen, um in die Gruppe zu gehen. "Man möchte nicht, dass die anderen im Dorf wissen, dass man ein Problem hat. "

"Damit die Menschen Mut bekommen, von sich zu erzählen und die Gruppe zu besuchen, ist es wichtig, Informationen über die Selbsthilfe zu verbreiten", so Runggaldier, ". Die Öffentlichkeit über Selbsthilfe und ihre Wirkung zu informieren, ist sehr wichtig, am wirksamsten aber ist, wenn ein Betroffener einen anderen Betroffenen über Selbsthilfe informiert und zum Gruppenbesuch einlädt.

Zur Gruppe werden zweimal im Jahr Experten eingeladen, die z.B. über Ernährung sprechen, Informationen über Kinästhetik weitergeben oder andere Themen behandeln. Die Gruppe ist dreisprachig und jeder drückt sich in seiner Sprache aus.

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen

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.

Weitere Informationen zur Dienststelle für Selbsthilfegruppen, zum Thema Selbsthilfe, und zur Tagung "Wie Selbsthilfe wirkt - was Selbsthilfe braucht" unter der Tel. 0471 312424 oder auf der Webseite www.selbsthilfe.bz.it/487.html