



# Infoblatt 1/2006

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



### Jahresbericht 2005 der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Der **Jahresbericht zur Tätigkeit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2005** wurde erstellt und kann von allen Interessierten kostenlos in der Dienststelle angefordert werden oder im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> heruntergeladen werden.

Der 40 Seiten umfassende Bericht enthält eine kurze **allgemeine Beschreibung** der Phasen, Zielgruppen und Aufgabenbereiche der Dienststelle.

Ausführlich werden die **Tätigkeiten der Dienststelle im Jahr 2005** 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 2002-2005**, und ein **Jahresprogramm für 2006**.

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.

Aus der im Sommer durchgeführten Befragung der Selbsthilfegruppen ergab sich, dass die von der Dienststelle geleistete Präventions-- Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit seitens der Selbsthilfegruppen als notwendig und förderungswürdig eingeschätzt wird. Zusätzlich war ersichtlich, dass einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen auf Grund ihrer Informationstätigkeit/Öffentlichkeitsarbeit /Sensibilisierungsarbeit und beratenden Tätigkeit die wichtige Funktion als **Drehscheibe zwischen den verschiedenen Ansprechpartnern** zugesprochen wird.



### Mut zum Tun

#### Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen

Praktische Anleitungen zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen gab ein Seminar, das die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Frühling 2006 in Kardaun abhielt.

Das Seminar richtete sich an interessierte Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen und aufbauen möchten.

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

Das Seminar war ein großer Erfolg: insgesamt 10 Personen nahmen daran teil und es ist zu erwarten, dass einige von ihnen in Zukunft wirklich eine Selbsthilfegruppe gründen werden.

**Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wird das Seminar aufgrund des großen Interesses im Herbst (Oktober - November) erneut anbieten.**

**Personen, die interessiert sind, daran teilzunehmen, können sich bereits jetzt unverbindlich voranmelden: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424.**

## Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen

**Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424**

**Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben** (in dt. Sprache)

**Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Migränen und ADS/ADHS Überetsch-Unterland** (in dt. Sprache)

## Neue Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Ritten**

Kontakt: Sozial- und Gesundheitssprengel Ritten, Gögele Anna, Tel. 347 2703339 und Stauder Tamara, 329 7507106 (in dt. Sprache)

**Il nostro spazio - ein Platz für uns: selbst gestalteter Samstag-Nachmittag Bozen**

Kontakt: Il nostro Spazio - Ein Platz für uns, Dr. Diodà Emanuela, Tel. 338 3138905 oder Livia, Tel. 0471 918928 oder 338 6660683 (in dt./it. Sprache)

**Selbsthilfegruppe für Angehörige von Multiple Sklerose Patienten Bozen**

Kontakt: Marlis Meraner, Tel. 0471 287883 und Marina Guerrato, Tel. 0471 279372 (in dt./it. Sprache)

**Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch Kranker Meran**

Kontakt: Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, Tel. 0471 260303 (in dt. Sprache)

**CoDa - Co-Dependents Anonymous - Anonyme Co-Abhängige Meran**

Kontakt: CoDa Co-Dependents Anonymous, Gerda, Tel. 347 7374490 (in dt. Sprache)

**Männer selbsthilfegruppe Bruneck**

Kontakt: Männerinitiative Pustertal, Tel. 0474 555848 (Mo 19 - 21 Uhr) (in dt. Sprache)

**Die Selbsthilfegruppe für erwachsene Adoptierte sucht zusätzliche Teilnehmer**

Infos: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 (in dt. Sprache)

## Anonyme Mutterschaft: Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben

Anonym ein Kind zur Welt zu bringen, darauf zu verzichten und es zur Adoption frei zu geben, ist eine Möglichkeit, die von der italienischen Gesetzgebung vorgesehen ist. Das Kind erhält gleichzeitig das Recht, in einer Familie aufwachsen zu können.

Die Entscheidung, sein Kind zur Adoption freizugeben, trägt man ein Leben lang mit sich – oft verbunden mit gemischten Gefühlen wie Einsamkeit, Schuldgefühle, Traurigkeit und Unruhe. Eine dieser anonymen Mütter hat sich über ihre Situation Gedanken gemacht und möchte mit anderen Frauen, die, wie sie selbst auch, anonym ein Kind zur Welt gebracht haben, gemeinsam eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema aufzubauen.

Bei der Geburt ihres Kindes war Frau A. noch eine Jugendliche. Von Seiten der Ursprungsfamilie und dem leiblichen Vater des Kindes konnte sie sich nicht genügend Unterstützung erwarten. Sie wollte dem Kind ein gutes Leben schenken und so entschied sie sich mit Hilfe einer Sozialassistentin für die Freigabe zur Adoption. Seitdem sind fast 20 Jahre vergangen. In all diesen Jahren hat Frau A. diese Entscheidung mit sich getragen. Anfangs hatte sie den Schmerz, die Wut, die Angst, die Scham und Schuldgefühle verdrängt. Im Laufe der Zeit wurde ihr bewusst, dass sie die Entscheidung, das eigene Kind zur Adoption freizugeben, nicht verarbeitet hatte. Sie besprach diese Gefühle in vielen therapeutischen Sitzungen.

Nun möchte Frau A. zu anderen Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben, eine Brücke bauen bzw. Kontakt herstellen.

Laut Schätzung sind es ungefähr 350 Frauen in Südtirol, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben.

An diese Frauen richtet sich die Einladung zum gemeinsamen Aufbau einer Selbsthilfegruppe. In dieser besteht durch den Austausch von Erfahrungen und Erlebtem die Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte zu verarbeiten und zu akzeptieren, indem Ängste und Einsamkeit überwunden und Trost und neue Kraft gefunden werden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Trauerarbeit zu leisten und sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen, damit es nicht zu einer noch größeren Belastung wird. Jede Teilnehmerin kann sich öffnen und mitteilen und dadurch eine Stütze für die anderen Teilnehmerinnen sein.

Frauen, die ihr Kind kurz nach der Geburt zur Adoption freigegeben haben und am Aufbau einer Selbsthilfegruppe zum Thema interessiert sind, können sich in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen unter der Tel. 0471 312424 melden. Die Treffen finden in deutscher Sprache statt.

## Aktive Bürgerschaft: Selbsthilfe und Solidarität nationaler Selbsthilfekongress vom 24. - 26.02.2006 in Ravenna

Die Bereiche, in denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, verteilen sich auf die verschiedensten Themen - gerade in den letzten Jahren hat sich die italienische Selbsthilfegruppenlandschaft ausgehend von den traditionellen Selbsthilfebereichen zu den Themen Alkohol, chronische Erkrankungen, Essstörungen, Psychische Gesundheit Behinderung, usw. ausgeweitet auf weniger traditionelle Bereiche, wie z.B. nicht stoffgebundene Süchte, soziale Ausgrenzung und neue Armut. Somit wird Selbsthilfe immer mehr ein Mittel zur Stärkung der eigenen Identität, zur Aktivierung der persönlichen Ressourcen und zur Prävention von neuen sozialen und gesundheitlichen Problemen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Selbsthilfe in Italien sichtbarer und strukturierter wird, auch damit sie als Partner des soziosanitären Systems, der Fachleute und der Politik „anerkannt“ wird.



Dies ist sicherlich eines der Hauptergebnisse des nationalen Selbsthilfekongresses, der vom 24. bis 26. Februar in Ravenna stattgefunden hat. Am Kongress haben mehrere Vertreter aus Südtirol teilgenommen, unter ihnen auch die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols, Julia Kaufmann und Irene Gibitz, welche aktiv in die Organisation eingebunden waren.. Der Kongress wurde vom "Coordinamento nazionale delle Realtà d'Auto-Aiuto", vom "Comitato cittadino antidroga Ravenna" und von "Per Gli Altri - Associazione di volontariato della Provincia di Ravenna" organisiert.

„Beim Kongress wurde festgestellt, dass sich die Selbsthilfe in Italien gefestigt hat und dass sie ein Bereich ist, der sich ständig in einem quantitativen und qualitativen Wachstum befindet. Laut einer Erhebung der „Fondazione Andrea Devoto“ aus Florenz gibt es derzeit über 2800 Selbsthilfegruppen in Italien. Sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren ist eine kostengünstige Methode, die Menschen hilft, ihre Probleme mit persönlichem Einsatz und Eigenverantwortung anzugehen, ohne die Lösung derselben an Fachleute zu delegieren“, unterstrich Prof. Massimo Checci vom Dienst für Alkoholkrankungen des Sanitätsbetriebes in Florenz.



Peter Gielen (Forum Oslo) aus Belgien betonte, dass es „notwendig ist, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen, die Selbsthilfeaktivität aufzuwerten, sie gesetzlich anzuerkennen und sie durch geeignete Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen zu unterstützen“.

Im Norden Europas ist die Selbsthilfe – auch aufgrund der Unterstützungseinrichtungen – greifbarer und strukturierter. In Deutschland gibt es ca. 300 solcher Unterstützungseinrichtungen, die ähnlich wie die Dienststelle für Selbsthilfegruppen arbeiten. Durch diese Kontaktstellen wird die Bevölkerung für das Thema Selbsthilfe sensibilisiert und sie schaffen die Basis für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten und geben den Selbsthilfegruppen mehr Sichtbarkeit.

In Italien zeigt sich ein etwas anderes Bild: Es gibt zwar seit einigen Jahren eine nationale Koordinierung der Selbsthilfe, die jedoch keine rechtliche Grundlage besitzt, so dass sie kein repräsentativer Gesprächspartner für nationale Institutionen ist. Auf lokaler Ebene ist die Selbsthilfe in einigen Regionen sehr aktiv und auch greifbar.

Der Kongress war eine weitere wichtige Etappe, um Betroffene, Selbsthilfegruppen, Fachleute, Politiker und die Verwaltung einander näher zu bringen.



## Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt  
Aktuellste Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos>

Datum	Veranstaltung	Ort
04.05.2006	<b>Praxisbegleitung für Selbsthilfegruppenleiter/innen</b> <b>Accompagnamento per gruppi di auto mutuo aiuto</b> Anmeldung / iscrizione: Dienststelle für Selbsthilfegruppen/Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Tel. 0471 312424, E-Mail: ma-sh@social-bz.net	Brixen, MOHI
15.05.2006 - 16.05.2006	<b>Prevenire il Burn-Out</b> Relatore: Valentini Diego Quota: 132 € / 156 € se richiede E.C.M. Organizzazione: A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, ama.trento@tin.it	Trento, Cooperativa Villa S. Ignazio
24.05.2006 - 25.05.2006	<b>Empowerment familiare</b> Relatori: Bertoldi Stefano, Milani Paola, Benacchio Annalisa, Xodo Silvia Quota: 132 € / 156 € se richiede E.C.M. Organizzazione: A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, ama.trento@tin.it	Trento, Cooperativa Villa S. Ignazio
30.05.2006	<b>Selbsthilfesommerabend: Selbsthilfe und professionelle Hilfe - Möglichkeiten der Zusammenarbeit im Bereich psychische Gesundheit</b> Anmeldung innerhalb 25.05.06: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424	Bad Bachgart
Frühling/Herbst Primavera/ autunno 2006	Agenda des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols - Agenda della Federazione Prov. delle Associazioni Sociali: <b>Übersicht über Veranstaltungen und Weiterbildungen im Sozial- und Gesundheitsbereich -</b> <b>Elenco delle attività e dei corsi di formazione nell'ambito socio-sanitario:</b> <b>Sozialportal - Portale Sociale:</b> <a href="http://www.social.bz.it/events.php">http://www.social.bz.it/events.php</a>	
Frühling 2006	<b>Übersicht über das Kursprogramm der deutschen und ladinischen Berufsbildung</b> Info: Dt. und lad. Berufsbildung, Tel. 0471 416919, <a href="http://www.provinz.bz.it/berufsbildung/">http://www.provinz.bz.it/berufsbildung/</a>	
Primavera 2006	<b>Elenco dei corsi di aggiornamento della formazione professionale italiana.</b> Info: Formazione prof. italiana, tel. 0471 414400, <a href="http://www.provincia.bz.it/formazione-professionale/service_i.asp">http://www.provincia.bz.it/formazione-professionale/service_i.asp</a>	
Frühling 2006	<b>Übersicht über die Weiterbildung im Sozialbereich, Kurse zur beruflichen Weiterbildung</b> Info: Landesfachschule für Sozialberufe, Tel. 0471 973494, <a href="http://www.sozialberufe.berufsschule.it/">http://www.sozialberufe.berufsschule.it/</a>	
Frühling 2006 Autunno 2006	<b>Übersicht über die Weiterbildung der haupt- und ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter/innen im Sozialwesen - Elenco dei Corsi di aggiornamento dei/delle collaboratori/trici professionali e volontari dei Servizi Sociali</b> Info: Abteilung Sozialwesen/Ripartizione Servizio Sociale, Dienststelle für Personalentwicklung/Servizio Sviluppo Personale, Tel. 0471 411520, <a href="http://www.provinz.bz.it/politiche-sociali/01/list_d.asp">http://www.provinz.bz.it/politiche-sociali/01/list_d.asp</a>	

### Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 30.07.2006

Das **Infoblatt der Dienststelle für Selbsthilfegruppen** erscheint 3 - 4 mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> heruntergeladen werden.

Wenn Sie das **Infoblatt kostenlos erhalten** möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an: ma-sh@social-bz.net

**Nutzen Sie das Infoblatt**, um Informationen über Ihre Selbsthilfegruppe (z.B. über Gruppengründungen, Treffen, Vorträge, Weiterbildungen usw.) bekannt zu geben!

**Aktuellste Informationen zum Thema Selbsthilfe finden Sie auf unserer Homepage:** <http://ma-sh.social-bz.net>

### Impressum:

**Herausgeber:**  
**Dienststelle für Selbsthilfegruppen**  
Dachverband der Sozialverbände Südtirols  
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
E-Mail: ma-sh@social-bz.net  
Web: <http://ma-sh.social-bz.net/>



**Redaktion und Gestaltung:**  
Dr. Julia Kaufmann und Dipl. Soz. Ass. Irene Gibitz

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



# Infoblatt 2/2006

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



### „Mut zum Tun“: Seminar zum Aufbau und zur Gründung von Selbsthilfegruppen

#### Ziel:

Das Seminar soll eine praktische Anleitung zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen geben und die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmer in Bezug auf die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen stärken und erweitern.

#### Inhalt:

Es werden grundlegende Informationen zu Arbeitsweise, Anliegen und Zielen einer Selbsthilfegruppe vermittelt, organisatorische Fragen (wie z.B. die Suche nach Räumen) geklärt und auf die Gestaltung der Gruppenarbeit (z.B. Gruppenregeln) und die Rolle des Gruppenbegleiters eingegangen. Geplant sind Kurzreferate, Fallbeispiele, Kleingruppenarbeit und praktische Übungen.

#### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle interessierten Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen bzw. aufbauen möchten.

#### Zeit:

Mittwoch, 20.09.06 und Freitag, 06.10.06, jeweils von 09.00 bis 12.30 h und von 14.00 bis 17.30 h.

#### Ort:

Sozialsprengel Eggental - Schlern,  
Steineggerstr. 3  
Sitzungssaal im 2. Stock  
39053 Kardaun

**Seminarbeitrag:** 15,00 €

#### Seminarleitung:

Irene Gibitz und Dr. Julia Kaufmann,  
Mitarbeiterinnen der Dienststelle für  
Selbsthilfegruppen

#### Anmeldung (innerhalb 15.09.06):

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it  
Web: www.selbsthilfe.bz.it



### Vorankündigung: Seminar für Selbsthilfegruppen: Konfliktmanagement

#### Ziel:

Ziel dieses Seminars ist eine größere Konfliktbeständigkeit: für Sie selbst wie auch für die Selbsthilfegruppe, in der Sie tätig sind, so dass Konflikte nicht immer gleich – scheinbar oder real – die Existenz bedrohen.

#### Inhalte/Schwerpunkte:

In diesem Seminar geht es nicht darum, Streit oder Auseinandersetzungen generell zu verhindern, die ja für Veränderung, Innovation und persönliche wie auch organisatorische Weiterentwicklung wesentlich sind. Hier geht es vielmehr darum, unnützen – weil lähmenden, verhindernden, verletzenden – Streit zu verhüten, um den Weg frei zu machen für produktive Auseinandersetzungen.

- Wodurch entstehen Konflikte, was fördert sie?
- Gruppendynamik einschätzen
- Persönliches Konfliktverhalten kennenlernen
- Konflikte moderieren
- Eskalation und De-Eskalation
- Strukturelle Rahmenbedingungen zur Konfliktprävention

#### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Leiter/innen und Ansprechpersonen von Shg.

#### Zeit und Ort:

Samstag, 24.03.2007, 09.00 - 17.30h, Bozen,  
Kolpinghaus

**Seminarbeitrag:** 15,00 €

#### Seminarleitung:

Dipl. Soz. Päd. Andreas Schultz  
Langjähriger Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums  
München, Mediator, EFQM-Assessor

#### Anmeldung (innerhalb 02.03.2007):

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it  
Web: www.selbsthilfe.bz.it



## Kostenlose Raumnutzung in Bozen

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen verfügt seit kurzem in ihrem Sitz in Bozen in der Dr. Streiter Gasse 4 über einen kleinen Raum (Küche!), der **von Selbsthilfegruppen während der Bürozeiten für folgende Aktivitäten kostenlos genutzt** werden kann:

- Einzelgespräche mit Interessierten
- Treffen von max. 4 Personen
- Kostenloses Surfen im Internet zu selbsthilferelevanten Themen
- Versenden von E-Mails
- Verfassen von Infomaterial für die eigene Selbsthilfegruppe am Computer
- Ausdrucken von Unterlagen gegen Bezahlung eines Unkostenbeitrags

Voraussetzung für die Nutzung ist die **vorherige telefonische Anmeldung** in der Dienststelle unter der Tel. 0471 312424, um die Verfügbarkeit des Raumes überprüfen zu können.

## Interregionale Tagung zum Thema Familienangehörige von Menschen mit Alkoholabhängigkeit

Der Verein HANDS, Rehabilitierungs- und Forschungszentrum für Alkohol- und Medikamentenprobleme, organisiert am **16.11.2006**, ab 08.30 h im Festsaal der Gemeinde Bozen eine **interregionale Tagung zum Thema Familienangehörige von Menschen mit Alkoholabhängigkeit**.

Die Realisierung dieser Tagung wird durch ein Interreg-Projekt Italien-Österreich (Partner-Verein in Innsbruck, BIN) finanziert, und sieht einen überregionalen Austausch von Erfahrungswerten in der jeweiligen Arbeit mit Angehörigen von Alkohol- und Medikamentenpatienten vor.

Eingeladen wurden Referenten aus Österreich, Deutschland, Schweiz und Oberitalien, deren Vorträge werden simultan übersetzt.

**Hauptziel der Tagung** soll die Sensibilisierung zur notwendigen Unterstützung der Familie rund um den Betroffenen sein, gerichtet wird sie an alle Dienste, Vereine, Verbände und Institutionen, welche an Hilfe suchenden Familienmitgliedern nicht mehr "vorbeischaun" wollen aber auch an alle Angehörigen selbst.

**Info: HANDS**, Tel. 0471 270924, E-mail: hands@katamail.com



## Themenzentrierte Workshops für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen 2006/07

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen plant, im Herbst 2006 und im Frühjahr 2007 insgesamt **3 themenspezifische Workshops** für Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen zu **folgenden Themen** abzuhalten.

### Workshop 1: (in dt. Sprache)

**Einführung in die Praxis - wie die Gruppe laufen lernt**

**Zielgruppe:** Dieser Workshop richtet sich an Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, deren Gruppe seit maximal 2 Jahren arbeitet.

**Termine:** Fr, 10.11.06 und Fr, 24.11.06, 15 - 18h

### Workshop 2: (in it. Sprache)

**Wie finde ich neue Teilnehmer für die Selbsthilfegruppe? - Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen**

**Zielgruppe:** Dieser Workshop richtet sich an alle Ansprechpersonen von bereits bestehenden Shg.

**Termine:** Fr, 26.01.07 und Fr, 09.02.07, 15 - 18h

### Workshop 3: (in dt. Sprache)

**Die Moderation von Selbsthilfegruppengesprächen**

**Zielgruppe:** Dieser Workshop richtet sich an alle Ansprechpersonen von bereits bestehenden Shg.

**Termine:** Fr, 04.05.07 und Fr, 18.05.07, 15 - 18h

### **Leiterinnen:**

Irene Gibitz, und Dr. Julia Kaufmann  
Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Zusätzlich werden die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen fallweise andere Referent/innen einladen.

### **Kostenbeitrag:**

6 € für 1 Workshop, 10 € für 2 Workshops, 14 € für alle 3 Workshops

### **Anmeldeschluss:**

Jeweils eine Woche vor Beginn des Workshops.

### **Ort:**

Pfarrheim Bozen, Domplatz 8, 39100 Bozen

Das **detaillierte Programm** erhalten alle Selbsthilfegruppen in Kürze.

**Infos und Anmeldung in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424**

## Selbsthilfesommerabend

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachkräften im Bereich psychische Gesundheit wird immer mehr für sinnvoll und notwendig erachtet und soll ausgebaut werden, zum Beispiel durch Ernennung von Ansprechpersonen in den verschiedenen Fachdiensten, durch einen kontinuierlichen Austausch und eine strukturierte Netzwerkarbeit.

Aufbauend auf das zweite Treffen und auf die Tagung zum Thema "Selbsthilfe und Professionalität" letztes Jahres, ging es im dritten Treffen am 30. Mai in Bad Bachgart darum, die Möglichkeit der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Bereich psychische Gesundheit zu erörtern.

Organisiert wurde der „Selbsthilfesommerabend“ von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband der Sozialverbände Südtirols in Zusammenarbeit mit der „Europäischen Allianz gegen Depression in Südtirol“, dem Therapiezentrum Bad Bachgart und dem Amt für Gesundheitssprengel der Abteilung Gesundheitswesen.

Die Zusammenarbeit geht nicht immer reibungslos vonstatten und verschiedene Standpunkte stehen sich noch gegenüber. Betroffene haben darauf aufmerksam gemacht, dass besonders in der postakuten Phase von psychischen Erkrankungen, die Zusammenarbeit zwischen Patienten, Angehörigen und Fachkräften oft nicht oder nicht genügend erfolgt. Dazu kommt, dass in der Nachbetreuung der Übergang von Patienten in eine Selbsthilfegruppe aus den verschiedensten Gründen oft nicht stattfindet.

Aber in Südtirol gibt es bereits mehrere Formen der Zusammenarbeit: Akteure sind einerseits die Fachleute als Ansprechpartner oder als Referenten bei Treffen der Gruppen, und andererseits auch die Selbsthilfegruppen, die den Kontakt zu den Fachleuten knüpfen, um durch Sensibilisierung den Eintritt von Patienten in Selbsthilfegruppen zu erleichtern.

Eine Befragung von Selbsthilfegruppen hat ergeben, dass die Hälfte der Gruppen bereits mit Hausärzten zusammen arbeitet.

„Ein regelmäßiges und fruchtbares Zusammenspiel aller Kräfte ist notwendig – erläuterte Dr. Alfred König vom Amt für Gesundheitssprengel – um Ziele zu erreichen, die im Grunde von allen angestrebt werden: psychische Erkrankungen zu enttabuisieren und durch Aufklärung und Prävention die Chronifizierung von psychischen Erkrankungen zu vermeiden“.

In diesem Sinne könnten Ansprechpersonen in den Fachdiensten und in den Selbsthilfegruppen zu diesem Zweck beitragen.

Derzeit gibt es in Südtirol 193 Selbsthilfegruppen, davon 19 Prozent im Bereich der psychischen Gesundheit, sowohl Gruppen für Angehörige als auch für Betroffene. Eine Zahl, die in der letzten Zeit zugenommen hat, berichteten die Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, die Sozialassistentin Irene Gibitz und die Psychologin Dr. Julia Kaufmann.

Die Dienststelle berät und informiert Interessierte, die eine Selbsthilfegruppe suchen bzw. eine gründen möchten und unterstützt und begleitet bereits bestehende Gruppen in ihrer Arbeit.

Am Sommerabend haben Vertreter von Selbsthilfegruppen und Vereinen im Bereich psychische Gesundheit, vom Amt für Gesundheitssprengel, von Psychologischen Diensten, von den Zentren für psychische Gesundheit, von der Bezirksgemeinschaft Eisacktal, vom Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie, vom Dienst für Basismedizin und vom Therapiezentrum Bad Bachgart teilgenommen.

Selbsthilfegruppen, die daran interessiert sind, an den Treffen teilzunehmen, Personen, die Hilfe in einer Selbsthilfegruppe suchen und Fachleute, die sich für das Thema Selbsthilfe interessieren, können sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wenden.

## Selbsthilfegruppentreffen am Ritten

Auch im Sommer bleibt der Verein A.M.A. aus Bozen aktiv: die 2 Selbsthilfegruppen "I Girasoli" aus Leifers für Menschen, die an Angststörungen, Panikattacken und Depressionen leiden, treffen sich jeden Mittwoch Nachmittag um 18.30 Uhr; wer kommen kann, kommt und mit den anderen Teilnehmern der Gruppe, die in Ferien sind oder aus anderen Gründen nicht kommen können, wird telefonisch Kontakt gehalten.

Alle 2 Gruppen sind am 24. Juli der Hitze entflohen und haben sich am Ritten getroffen.

In stimmungsvoller ländlicher Umgebung versammelten sich die Selbsthilfegruppenteilnehmer - anwesend waren 17 Personen und 2 Hunde.



Nach einem Erfahrungs- und Informationsaustausch zum Thema LEBENSFREUDE, das von Carla Leverato vorgeschlagen und geleitet wurde, gab es eine Marende in gemütlicher Runde.

Prof. Carla Leverato (Gruppenleiterin einer Gruppe für Depressionen in Bozen) und ich als Schreibende, verbringen gemeinsam die Ferien am Ritten. Ab und zu klingelt unser Telefon und Personen mit einer depressiven Erkrankung wenden sich in ihrer Notlage an uns, sowie auch an Silvana Zenorini, welche wie ich selbst auch, Ansprechperson für die Gruppen in Leifers ist.

Die Ansprechpersonen dieser 3 italienischsprachigen Gruppen haben immer ein offenes Ohr für die Bedürfnisse und Anliegen Betroffener: einfach nur zuhören, Informationen weitergeben und einige Stunden gemeinsam die Zeit verbringen.

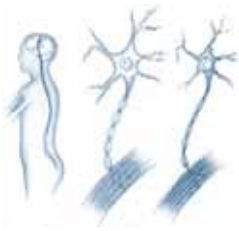
Ab September nehmen diese 3 Gruppen ihre Tätigkeit wieder regulär auf.

Anna Bologna

Kontaktpersonen:

Carla Leverato : 347 0021225  
Anna Bologna : 349 8090200  
Silvana Zenorini : 328 1994871

## Neustart der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit amyotropher Lateralsklerose



Die amyotrophe Lateralsklerose (ALS) ist eine schwerwiegende, aber wenig bekannte Erkrankung des zentralen und peripheren Nervensystems, das unsere Muskeln kontrolliert und die Bewegungen steuert.

Es kommt zu Lähmungen, die zunehmend den ganzen Körper erfassen und früher oder später nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch das Sprechen, Schlucken und Atmen beeinträchtigen. Eine Erkrankung an ALS trifft stets das gesamte soziale Netz, besonders die Familie der erkrankten Person. Der Umgang mit der Diagnose und der Krankheit ALS ist erfahrungsgemäß schwierig, weil durch das rasche Fortschreiten der Krankheit ein langsames „Hineinwachsen“ in die Aufgabenstellung unmöglich ist. Der enorme Zeitaufwand für die Betreuung erfordert zudem einschneidende Veränderungen der zeitlichen, finanziellen und beruflichen Gewohnheiten.

Die angeleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer ALS-Erkrankung versteht sich als offenes Forum für alle Fragen, die mit der Betreuung und Begleitung eines Erkrankten zusammenhängen. Praktische Erfahrungen mit Hilfsmitteln, Unterstützungsdiensten und konkreten pflegerischen Situationen können in der Gruppe ausgetauscht werden und erleichtern die Bewältigung alltäglicher Situationen. Ebenso hilfreich ist die Auseinandersetzung mit emotionalen Belastungen, welche die Krankheit mit sich bringt. Sich einfach mal mit anderen Betroffenen ausreden zu können, verstanden zu werden und andere Sichtweisen zu hören kann einiges bewirken, aus der Isolation helfen, Zuversicht schaffen und neue Kräfte wecken.

Das erste Treffen der angeleiteten Selbsthilfegruppe für Angehörige von ALS Patienten ist zum Schnuppern gedacht und findet am Mittwoch, 20. September 2006 um 19.30 im Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental-Schlern in Kardaun statt. Der Besuch der Gruppe ist kostenlos; jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin drückt sich in seiner bzw. ihrer Sprache aus. Alle Angehörigen gleich ob Eltern, Geschwister, Kinder, Partner oder Freunde von ALS Patienten sind herzlich eingeladen, am Treffen teilzunehmen. Bei der ersten Zusammenkunft lernt man sich gegenseitig kennen und klärt unter der Leitung einer erfahrenen Gruppenleiterin die Erwartungen an die Zusammenkünfte und die Rahmenbedingungen, unter denen sie stattfinden, ab. Erst danach kann sich jede oder jeder zu einer kontinuierlichen Teilnahme entschließen. Weitere Informationen können Sie bei der Gruppenleiterin unter der Nummer 0473 231805 bzw. 338 337 0974 einholen.

## Restless Legs Syndrom die Unruhigen Beine

Beim Restless Legs Syndrom kurz RLS genannt, leiden die Betroffenen unter äußerst unangenehmen und quälenden Missempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen. Sie können einseitig, beidseitig oder abwechselnd auf der einen und anderen Seite bestehen. Diese Beschwerden treten seltsamerweise nur in Ruhe auf und klingen unter Bewegung sehr schnell ab.

Trotz dieser typischen Symptome wird die Krankheit auch heute noch oft verkannt oder nicht ernst genommen. Das extrem unangenehme Gefühl, wie Reißeln, Ziehen, Kribbeln und krampfartige Schmerzen, aber auch alles zusammen, lässt die Betroffenen nicht schlafen, denn es stellt sich ein nicht zu bremsender und ungewollter Bewegungsdrang ein und an einen erholsamen Tiefschlaf ist nicht zu denken – keine Chance. Man steht auf, die Beschwerden vergehen bald, doch kaum liegt man wieder kurze Zeit im Bett, beginnt alles von vorne. Erleichterung bringt Massieren, Bürsten, Reiben, Eincremen, Kneippanwendungen etc. – doch leider nur kurzfristig. Die Folge sind Tagesmüdigkeit, Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, mangelnde Belastbarkeit, Nervosität, Gereiztheit aber auch depressive Verstimmungen.

Oftmals haben die Betroffenen einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bis sie dann endlich zu einem verständnisvollen Arzt kommen, der diese Krankheit „erkennt“. Es ist nämlich sehr schwierig, einem Arzt die Symptome des RLS zu beschreiben: „es sind Schmerzen in den Beinen und doch ist es anders als Schmerzen“ – ein ADHS – Kind beschrieb seine Empfindungen treffend: „wie Zahnweh in den Füßen“, oder Betroffene sagen ganz einfach: „ich kann nicht/schlecht schlafen“ – dann ist die Therapie meist: Beruhigungsmittel, Schlaftabletten oder gar Psychopharmaka, die jedoch das Leiden noch verstärken können, denn gerade Ruhe provoziert den nicht zu bremsenden Bewegungsdrang.

Die neu gegründete **Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom – Die Unruhigen Beine** will nun mithelfen, diese Erkrankung und ihre Therapiemöglichkeiten bekannt zu machen und aufklärend zu wirken. Wir wollen dabei helfen, dass Sie einem Arzt Ihre kaum zu beschreibenden Missempfindungen klar schildern können, somit ist es auch für ihn einfacher eine Diagnose zu stellen und eine Therapie einzuleiten.

Sofern Sie Kontakt zu anderen Betroffenen suchen und sich mit diesen über RLS austauschen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, zu unserem **1. Treffen** am Samstag, 7. Oktober 2006 um 14.30 in Kardaun zu kommen. Infos und Anmeldung in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, E-Mail: [info@selbsthilfe.bz.it](mailto:info@selbsthilfe.bz.it)



## Tagungsakten: Selbsthilfe und Professionalität in der sozialen Arbeit



Die Akten der von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen in Zusammenarbeit mit der Abteilung Sozialwesen veranstalteten Tagung "Selbsthilfe und Professionalität in der sozialen Arbeit" sind erschienen und sollten als Ausgangspunkt für eine weitere Intensivierung der Vernetzung sozialer Arbeit dienen.

Info/Bestellung: Dienststelle für Personalentwicklung, Abtg. Sozialwesen, Tel. 0471 411527

Download: [http://www.social.bz.it/tagung-convegno/doc/Atti\\_convegno\\_dt\\_klein.pdf](http://www.social.bz.it/tagung-convegno/doc/Atti_convegno_dt_klein.pdf)

## Selbsthilfegruppenjahrbuch der deutschen Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen (DAG SHG)



Die DAG SHG hat das neue Selbsthilfegruppenjahrbuch 2006 kürzlich herausgegeben. Neben Fachbeiträgen zu spezifischen Umfeldern sind auch solche aus anderen Ländern enthalten. Das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen zeigt die **Entwicklung in Südtirol auf** und skizziert die Arbeit der Gruppen, Verbände und Dienste.

Info: DAG SHG, Tel. 0049 2166248567

Download: [http://www.dag-selbsthilfegruppen.de/site/data/DAGSHG\\_shgJB2005NEU.pdf](http://www.dag-selbsthilfegruppen.de/site/data/DAGSHG_shgJB2005NEU.pdf)

## Gründungsinitiativen und Kontaktsuchen

### Restless Legs - die unruhigen Beine

Gründungstreffen am 07.10.2006 um 14.30 h in Kardaun.

Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 (in dt. Sprache)

### Neustart der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit amyotropher Lateralsklerose (ALS)

Kontakt: Ulrike Mazza, Tel. 0473 231805 oder 338 3370974 (in dt./it. Sprache)

## Neue Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe für Multiple-Sklerose Betroffene Vinschgau

Kontakt: Caritas psychosoziale Beratung Schlanders, Tel. 0473 621237 oder Sozialsprengel Obervinschgau, Tel. 0473 836000 (in dt. Sprache).

### Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Völs

Kontakt: Sozial- und Gesundheitssprengel Eggental – Schlern, Ursula Thaler, Tel. 0471 365244 (in dt. Sprache)

### Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADS/ADHS Brixen

Kontakt: Thekla, tel. 0472 847703 oder Gaby, tel. 0472 801196 (in dt. Sprache)

### Angeleitete Gruppe mit Selbsthilfecharakter für Angehörige von Suizidopfern

Kontakt: ZPG Bozen, Dr. Duregger oder Dr. Gualtieri, Tel. 0471 305811

### Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen Meran

Kontakt: Hands Meran, Tel. 0473 221793 (in dt. Sprache)

## Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 15.11.2006

Das **Infoblatt der Dienststelle für Selbsthilfegruppen** erscheint 3 - 4 mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social.bz.net/de/infos> herunter geladen werden.

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

**Nutzen Sie das Infoblatt**, um Informationen über Ihre Selbsthilfegruppe (z.B. über Gruppengründungen, Treffen, Vorträge, Weiterbildungen usw.) bekannt zu geben!

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

## 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

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

## Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt

Zusätzliche und aktuellste Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> oder unter <http://www.social.bz.it/events.php>

Datum	Veranstaltung	Ort
20.09.2006 und 06.10.2006	<b>Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen</b> Kosten: 15,00€ Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen/Kardaun
21.09.2006, ab 16.00 Uhr	<b>Welt - Alzheimer - Tag</b> Veranstalter: Dachverband der Tiroler Selbsthilfe/Zweigstelle Osttirol: Christine Rennhofer Moritz, Tel. +43 0664 - 38 56 606 oder Tel. +43 04852-70736, e-mail: <a href="mailto:osttirol@selbsthilfe-tirol.at">osttirol@selbsthilfe-tirol.at</a> und Prim. Dr. Josef Großmann (Neurologische Abteilung/BKH Lienz)	Lienz, Arbeiterkammer
27.09.2006- 28.09.2006	<b>Corso di formazione: Creare un clima facilitante in un gruppo di auto mutuo aiuto</b> Relatori: Bertoldi Stefano, Patrizi Pierpaolo Quota: 132 € / 156 € se richiede E.C.M. Organizzatore: A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, <a href="mailto:ama.trento@tin.it">ama.trento@tin.it</a>	Trento
05.10.2006 - 07.10.2006	<b>Salute mentale e mutualità - Corso di formazione e approfondimento sull'auto mutuo aiuto nell'area della salute mentale</b> Relatori: Dr. Renzo De Stefani, Roberto Cuni, Dott.ssa Mara Mutti, Dott.ssa Ivana Ferrazzoli, Dott.ssa Silvia Catina Quota d'iscrizione: gratuito Organizzazione ed iscrizione: AMA Brescia, Tel. 339 6639382, E-Mail: <a href="mailto:a.m.a.brescia@infinito.it">a.m.a.brescia@infinito.it</a>	Castiglione D/S (Mantova)
05.10.2006 - 06.10.2006	<b>Corso di formazione: La gestione del conflitto</b> Relatore: Thierry Bonfanti Quota: 132 € / 156 € se richiede E.C.M. Organizzatore: A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, <a href="mailto:ama.trento@tin.it">ama.trento@tin.it</a>	Trento
10.10.2006 - 11.10.2006	<b>Corso: Attivazione di gruppi di auto mutuo aiuto nell'ambito della Salute Mentale</b> Relatori: bertoldi Stefano, Vanzini Paolo Quota: 132 € / 156 € se richiede E.C.M. Organizzatore: A.M.A. Trento, tel. 0461 239640, <a href="mailto:ama.trento@tin.it">ama.trento@tin.it</a>	Trento
13.10.2006 - 14.10.2006	<b>I gruppi di Auto Mutuo Aiuto una risorsa della comunità</b> Relatori: Enrico Cazzaniga, Andrea Noventa, Giusi Andreini, Marco Crippa Quota d'iscrizione: 50 € Organizzazione ed iscrizione: AMA Bergamo, Tel. 333 1337904, E-Mail: <a href="mailto:amabg@libero.it">amabg@libero.it</a>	Villa d'Almè (Bergamo)
10.11.2006 und 24.11.2006 15 - 18 Uhr	<b>Themenzentrierter Workshop 1: Einführung in die Praxis - wie die Gruppe laufen lernt</b> Kosten: 6 € für 1 Workshop, 10 € für 2 Workshops, 14 € für alle 3 Workshops Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen, Pfarrheim
16.11.2006	<b>Interregionale Tagung zum Thema Familienangehörige von Menschen mit Alkoholabhängigkeit - Convegno interregionale sul tema: parenti di persone con problemi d'alcol</b> Info: HANDS, Tel. 0471 270924, E-mail: <a href="mailto:hands@katamail.com">hands@katamail.com</a>	Bozen Festsaal der Gemeinde
02.12.2006	<b>Ein Weg zum erfolgreichen Internetauftritt - Workshop</b> Kosten: 20,00€ - inkl. Getränke Info und Anmeldung (innerhalb 23.11.06): Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Tel. 0049 911 27299824 oder <a href="mailto:gross@iska-nuernberg.de">gross@iska-nuernberg.de</a>	München Karlstr. 50
16.12.2006	<b>Auto aiuto e terapia per i giocatori d'azzardo e le loro famiglie - esperienze e prospettive in Italia - 7o convegno nazionale</b> Info: Coordinamento nazionale Gruppi Giocatori d'Azzardo, Tel. 0522 383170, e-mail: <a href="mailto:azzardo@libera-mente.org">azzardo@libera-mente.org</a>	Largo Gerra, Reggio Emilia
26.01.2007 e 09.02.2007 15 - 18 Uhr	<b>Workshop tematico 2: Come trovare nuovi partecipanti per un gruppo di auto mutuo aiuto?</b> Costi: 6 € per 1 Workshop, 10 € per 2 Workshops, 14 € per tutti i tre workshops Info ed iscrizione: Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@autoaiuto.bz.it">info@autoaiuto.bz.it</a>	Bolzano, Centro Parrocchiale Duomo
24.03.2007	<b>Konfliktmanagement für Selbsthilfegruppen Seminar für Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen</b> Kosten: 15,00€ Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen, Kolpinghaus
30.03.2007 und 20.04.2007	<b>Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen</b> Kosten: 15,00€ Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen/Kardaun
04.05.2007 und Fr, 18.05.2007 15 - 18 Uhr	<b>Themenzentrierter Workshop 3: Die Moderation von Selbsthilfegruppengesprächen</b> Kosten: 6 € für 1 Workshop, 10 € für 2 Workshops, 14 € für alle 3 Workshops Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen, Pfarrheim



# Infoblatt 3/2006

## der Dienststelle für Selbsthilfegruppen



### Kostenlose Raumnutzung für Selbsthilfegruppen in Bozen

Der Dachverband der Sozialverbände Südtirols hat mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte (AfB) Bezirk Bozen ein Einvernehmensprotokoll für die Nutzung der Räumlichkeiten der AfB in der Weggensteinstraße 12a in Bozen erarbeitet.

Die Räumlichkeiten werden den vom Dachverband bzw. der Dienststelle anerkannten Selbsthilfegruppen **kostenlos für ihre Treffen** zur Verfügung gestellt. Voraussetzung dafür ist die Unterzeichnung einer Nutzungsvereinbarung durch einen Vertreter der Selbsthilfegruppe.

Entstanden ist diese wertvolle Initiative, da sich immer wieder Selbsthilfegruppen an die Dienststelle mit der Frage um Räumlichkeiten im Zentrum von Bozen wandten.

**Informationen und Raumvormerkungen direkt in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424**

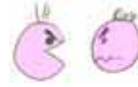


### E-Mailadressen der Selbsthilfegruppen

Wir möchten alle Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, die über eine E-Mailadresse verfügen, die sie **regelmäßig** nutzen, bitten, uns diese mitzuteilen. Dadurch können wir Ihnen in Zukunft die Infos/Aussendungen auf elektronischem Wege zukommen lassen.

Dies hat folgende Vorteile:

- Informationen/Änderungen/Veranstaltungen usw. können kurzfristig mitgeteilt werden
- Schnelligkeit - Zeitersparnis
- Kostenreduzierung, da Postspesen entfallen



### ACHTUNG Terminverschiebung: Seminar Konfliktmanagement

Das Seminar zum Thema Konfliktmanagement in Selbsthilfegruppen musste verschoben werden, da der Referent aus familiären Gründen nicht im Dezember nach Südtirol kommen konnte.

**Neuer Termin ist Samstag, 24.03.2007 von 09.00 - 17.30 Uhr im Kolpinghaus in Bozen.**

Ansprechpersonen und Leiter/innen von Selbsthilfegruppen, die daran interessiert sind, am Seminar teilzunehmen, können sich innerhalb 02.03.2007 in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen anmelden.

#### Inhalte/Schwerpunkte:

In diesem Seminar geht es nicht darum, Streit oder Auseinandersetzungen generell zu verhindern, die ja für Veränderung, Innovation und persönliche wie auch organisatorische Weiterentwicklung wesentlich sind. Hier geht es vielmehr darum, unnützen – weil lähmenden, verhindernden, verletzenden – Streit zu verhüten, um den Weg frei zu machen für produktive Auseinandersetzungen.

- Wodurch entstehen Konflikte, was fördert sie?
- Gruppendynamik einschätzen
- Persönliches Konfliktverhalten kennenlernen
- Konflikte moderieren
- Eskalation und De-Eskalation
- Strukturelle Rahmenbedingungen zur Konfliktprävention

**Seminarbeitrag:** 15,00 €

#### Seminarleitung:

Dipl. Soz. Päd. Andreas Schultz  
Langjähriger Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München, Mediator, EFQM-Assessor

#### Anmeldung (innerhalb 02.03.2007):

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it



## Erfahrungsbericht zum Workshop „Einführung in die Praxis – wie die Gruppe laufen lernt“

An diesem Workshop für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen, deren Gruppe seit maximal zwei Jahren arbeitet, haben zwar nur fünf SHG-LeiterInnen teilgenommen, dennoch war er für mich sehr interessant und bereichernd.

Sehr wichtig war, dass wir uns gegenseitig kennen gelernt und dabei festgestellt haben, dass die Anliegen, Erfahrungen und Probleme mehr oder weniger allen gemeinsam sind und dass deshalb eine Zusammenarbeit unter den Selbsthilfegruppen sehr sinnvoll und nützlich ist. Zum guten Gelingen der zwei Nachmittage des Workshops haben die Leiterinnen, Julia und Irene, wesentlich beigetragen. Sie haben ein angenehmes offenes Gesprächsklima geschaffen und sowohl thematisch wie methodisch geschickt die Teilnehmer geführt.

Gleich zu Beginn – nach der gegenseitigen Vorstellung – durften die Teilnehmer ihre Gruppensituation schildern und die Themen auflisten, die sie gern behandelt sahen. Da wurde genannt: Fragen der Organisation, Wegfall von Teilnehmern, Werbung neuer Mitglieder, Öffentlichkeitsarbeit, Motivation der Mitglieder einer Gruppe, Stärkung der Gruppe, Gespräche mit verantwortlichen Diensten und anderes. Die meisten dieser Fragen wurden dann in der ersten bzw. zweiten Einheit eingehend besprochen, und dabei beachtete man die je besondere Situation der einzelnen Selbsthilfegruppen.

Auf diese Weise gewannen wir Teilnehmer eine viel weitere Sicht, mir persönlich ging auf, was meine Gruppe tun könnte, um die Ziele, die wir uns gesteckt haben, besser zu erreichen.

So hat sich die Teilnahme an diesem Workshop für mich sehr gelohnt: Es kamen mir neue Ideen, ich tankte neue Motivation, klarere Sicht der Vorgangsweise, der richtigen Leitung und vieles mehr. Es hat Spaß gemacht, dabei zu sein. Und, ich bin sicher, es wird mir jetzt mehr Spaß machen, eine Gruppe zu leiten.

Deshalb ist die Teilnahme an einem solchen Workshop sehr zu empfehlen. Ich jedenfalls warte schon auf den nächsten, der im Jänner stattfindet.

Leo Matzneller

### Weitere Workshops sind geplant:

**Workshop 2:** (in it. Sprache): Wie finde ich neue Teilnehmer für die Selbsthilfegruppe? - Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen am Fr, 26.01.07 und am Fr, 09.02.07, 15 - 18h in Bozen.

**Workshop 3:** (in dt. Sprache): Die Moderation von Selbsthilfgruppengesprächen am Fr, 04.05.07 und am Fr, 18.05.07, 15 - 18h in Bozen.

**Infos und Anmeldung in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424**

### Büchlein: Erlebnisse mit Alkohol und deren Folgen

"Vor 61 Jahren geboren und 25 Jahre jung  
- ein Vierteljahrhundert abstinent - "

Aus Dankbarkeit für diese Chance hat Peter Stockner seine Erfahrungen im Büchlein "Erlebnisse mit Alkohol und deren Folgen" niedergeschrieben und hofft damit, "anderen Leidgenossen und Leidgenossinnen zu helfen und viele Interessierte zu erreichen."

P. Stockner beschreibt seinen Weg in die Alkoholsucht hinein und erzählt anhand von verschiedenen Stationen in seinem Leben seinen Weg aus der Sucht heraus. Seit bereits 24 Jahren ist er als Selbsthilfegruppenleiter für Alkoholranke tätig und begleitet derzeit Gruppen in Brixen und in Klausen. Dazu bemerkt er: "In der Gruppe lernt man wieder, zu sich selbst zu finden und keinen Schuldigen zu suchen. Das "Miteinander" macht stark, ich bin ein Mensch und kein Außenseiter mehr."

P. Stockner verweist auch auf die wertvolle Unterstützung, die Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholkranken leisten können.

Das Büchlein und Informationen zu den Shg für betroffene Alkoholiker und Angehörige von Alkoholkranken erhalten Sie bei Peter Stockner, Tel. 340 4904844.

### 2 Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

#### Selbsthilfegruppe Silberband - für Opfer sexuellen Missbrauchs

Sexueller Missbrauch darf in unserer Gesellschaft kein Tabu-Thema mehr sein. Wir bieten dir einen Erfahrungsaustausch mit Menschen mit gleicher Problematik. Wir wollen dir Mut machen, deine Hemmschwelle zu überwinden. Wenn auch du ein Opfer sexueller Gewalt bist, scheue dich nicht und besuche uns. Je früher du darüber sprichst, desto geringer sind die Spätfolgen. Für NeueinsteigerInnen ist ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin notwendig.

Termine: alle 3 Wochen in Bruneck.

#### SHG Schmetterlinge - Malgruppe für Personen nach Krebs - Farbe für Menschen -

Einmal in der Woche geben wir uns drei Stunden der Malerei hin, tauchen ein in Farbenwelten, vergessen das Warum und Wie und erfreuen uns an unseren künstlerischen und kreativen Fähigkeiten. Einen Teil der Bilder stellen wir den beiden Pustertaler Krankenhäusern zur Verfügung, sie werden aber auch bei Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen sein. Interessierte können jederzeit in die Gruppe einsteigen.

Zeit: jeweils Freitags von 14-17 Uhr in Bruneck

Infos und Anmeldungen: grain, Tel. 0474 555819

## Welttag der psychischen Gesundheit

### **Selbsthilfegruppen helfen dem Betroffenen, sich selbst zu helfen**

Aktuelle Forschungsstudien weisen darauf hin, dass immer mehr Menschen psychische Probleme haben. 1992 hat die Weltgesundheitsorganisation den 10. Oktober als **Internationalen Tag der psychischen Gesundheit** eingeführt. Ziel des Welttages der psychischen Gesundheit ist es, die Öffentlichkeit über psychische Krankheiten aufzuklären, Möglichkeiten der Behandlung aufzuzeigen und auch Mut zu machen, aus der Isolation heraus zu treten und wieder Lebensqualität zurück zu erlangen.

**Selbsthilfegruppen** können eine wichtige Stütze auf dem Weg aus der Krise sein; sie geben ergänzend zu professioneller Hilfe zusätzlichen Halt.

**Ingeborg Forcher**, die 1997 im Vinschgau die erste SHG für Depression und Angststörung gegründet hat, möchte von ihren Erfahrungen berichten:

Die SHG kann den Betroffenen aus seiner sozialen Isolation herausholen. Der wahrscheinlich wichtigste Moment im Genesungsprozess ist die Erkenntnis, ein Problem zu haben. Die Scheu zuzugeben, dass man an einer seelischen Erkrankung leidet, ist groß. Betroffene haben große Angst, als „verrückt“ angesehen zu werden.

**Hier könnte die SHG ansetzen.** In der Gruppe findet ein Gedankenaustausch mit anderen Gleichbetroffenen statt. Dadurch fühlt sich der Betroffene nicht mehr allein. Wir sind in der SHG ein Team, in dem jeder jeden respektiert. Jeder bringt sich offen ein, alles darf gesagt werden (es herrscht das Prinzip der Schweigepflicht). In dem Moment, wo die Menschen die ersten kleinen Erfolge im Umgang mit ihrer Erkrankung erleben, wächst ihr Selbstvertrauen.

**Die beste Hilfe für einen anderen Menschen ist es, ihn zu befähigen, sich selbst helfen zu können.** Die Gruppe vermittelt dem Betroffenen Vertrauen in seine Fähigkeiten.

**Die häufigsten Beweggründe für einen Menschen, eine SHG aufzusuchen sind:** Tiefe Verzweiflung und Alleingelassenheit mit dem Problem. Er findet in der Gruppe eine Art „Ersatzheimat auf Zeit“, Sorgen können abgeladen und das Vertrauen zu den eigenen Kräften und zu sich selbst wieder aufgebaut werden. Die SHG kann deshalb die stützende Rolle eines Wegbegleiters vor, während und nach der Inanspruchnahme von professioneller Hilfe einnehmen. Es tut gut, wenn die Betroffenen neben Ärzten und Therapeuten noch andere Vertraute und Verbündete haben, die sich aufrichtig freuen, wenn sie Fortschritte im Umgang mit ihrem Leiden erzielen.

**Einander die Hände zu reichen** – das ist eine der Kernaufgaben von SHG. Auf viele Probleme gibt es keine schnelle Antwort: die Lösung aber beginnt schon in dem Augenblick, in dem sich jemand auf den Weg macht, um Hilfe anzunehmen; denn nur einen Menschen, der über seine Gefühle spricht, kann man verstehen, nur ihm kann geholfen werden.

Ich wünsche allen Betroffenen viel Kraft und Mut und die nötige Energie nicht aufzugeben.

**Infos** zu den Shg Club D&A für Depression und Angststörungen in Bozen, Brixen, Bruneck, Innichen, Neumarkt, Sand in Taufers, Sterzing und St. Ulrich erhalten sie beim Verein Lichtung Tel. 0474/530266 oder 0471/051414.

Zur Selbsthilfegruppe in Schlanders bei Ingeborg Forcher, Tel. 0473/624558.

Ingeborg Forcher

## Raus aus der Gewalt - hinein ins Leben

### **Warum haben wir als Fachdienst „Geschützte Wohnungen“ die Aufbauarbeit von Selbsthilfegruppen in Bozen und Bruneck für Frauen in Gewaltsituationen übernommen?**

Zum einen sind wir in unserer Beratungstätigkeit immer wieder von Frauen nach solchen Selbsthilfegruppen gefragt worden. Zum anderen haben wir in den geschützten Wohnungen beobachten können, dass die Frauen Freundschaften im Haus schließen und abends beieinander sitzen und sich gegenseitig austauschen über das, was sie erlebt haben, vor was sie Angst haben und was sie sich wünschen.

Als Fachkräfte glauben wir, dass dies eine sehr wertvolle Ressource ist, da die Betroffenen wenn sie unsere Einrichtung wieder verlassen immer wieder betonen, dass ihnen neben dem Schutz, der Wohnmöglichkeit, der fachspezifischen Unterstützung und Beratung ganz besonders der **Austausch mit den anderen Frauen** geholfen hat. Zudem kommt hinzu, dass einige Frauen welche die Nachbetreuung (Beratung nach dem Auszug aus der geschützten Wohneinrichtung) in Anspruch nehmen, immer wieder darauf hinweisen, dass es schade sei, wenig Kontakt mit den anderen Frauen zu haben, welche mit ihnen im Haus wohnten, da es so schwierig sei, sich abzustimmen. Aus diesen Gründen haben wir diese Aktion in die Hand genommen, um den betroffenen Frauen die energieaufwändige **Aufbauarbeit einer**

**Selbsthilfegruppe abzunehmen.** So haben wir Räumlichkeiten gesucht, eine Kinderbetreuung während der Gruppentreffen organisiert, Fachdienste über das Projekt informiert, Falter entwickelt und drucken lassen und nicht zuletzt die Pressearbeit übernommen und zwei Infoveranstaltungen in Bozen und Bruneck abgehalten, um die Interessierten, aber auch die Fachdienste so gut wie möglich über dieses Projekt zu informieren.

Wir hoffen, dass **Frauen, die eine Gewaltsituation erlebt haben oder davon bedroht sind**, dieses Angebot in Anspruch nehmen, denn durch den Austausch mit Gleichbetroffenen können sie Entlastung und gegenseitige Bestärkung erfahren. Wir glauben, dass Selbsthilfegruppen für Betroffene eine wertvolle Alternative oder Ergänzung zu den Fachdiensten darstellen, denn es sind immer sie, die wissen, wie es einem mit solch einer Erfahrung emotional geht, und es sind sie, die ihre Schritte in der Veränderung gehen und bewirken.

Die Gruppen können mit mindestens sechs Teilnehmerinnen starten.

### **Anmeldungen und Informationen:**

Haus der geschützten Wohnungen Bozen: Grüne Nummer: 800-892828,

Geschützte Wohnungen Bruneck: Grüne Nummer: 800-310303.

Dr. Silke Pfitscher

## Termine/Weiterbildungskalender

Die Termine werden nach Sprachgebrauch angeführt

Zusätzliche und aktuellste Termine im Internet unter <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> oder unter <http://www.social-bz.it/events.php>

Datum	Veranstaltung	Ort
26.01.2007 e 09.02.2007 15 - 18 Uhr	<b>Workshop tematico 2: Come trovare nuovi partecipanti per un gruppo di auto mutuo aiuto?</b> Costi: 6 € per 1 Workshop, 10 € per 2 Workshops, 14 € per tutti i tre workshops Info ed iscrizione: Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@autoaiuto.bz.it">info@autoaiuto.bz.it</a>	Bolzano, Centro Parrocchiale Duomo
24.03.2007	<b>Konfliktmanagement für Selbsthilfegruppen</b> <b>Seminar für Leiter/innen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen</b> Kosten: 15,00€ Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen, Kolpinghaus
30.03.2007 und 20.04.2007	<b>Mut zum Tun - Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen</b> Kosten: 15,00€ Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen/Kardaun
04.05.2007 und Fr, 18.05.2007 15 - 18 Uhr	<b>Themenzentrierter Workshop 3: Die Moderation von Selbsthilfegruppengesprächen</b> Kosten: 6 € für 1 Workshop, 10 € für 2 Workshops, 14 € für alle 3 Workshops Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424, <a href="mailto:info@selbsthilfe.bz.it">info@selbsthilfe.bz.it</a>	Bozen, Pfarrheim

## Neue Selbsthilfegruppen

### Restless Legs - die unruhigen Beine Bozen/ Kardaun

Nächstes Treffen am Samstag, 13.01.2007 um 14.30 h in Kardaun.

Info und Anmeldung: Dienststelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 0471 312424 (in dt. Sprache).

### Raus aus der Gewalt - hinein ins Leben

Shg für Frauen, die eine Gewaltsituation erlebt haben oder davon bedroht sind in Bozen und Bruneck

Info und Anmeldung: Geschützte Wohnungen

Bozen: Grüne Nummer: 800-892828 oder

Bruneck: Grüne Nummer: 800-310303 (in dt. Sprache).

## Redaktionsschluss für das nächste Infoblatt: 15.02.2007

Das **Infoblatt der Dienststelle für Selbsthilfegruppen** erscheint 3 - 4 mal jährlich. Es kann im Internet unter: <http://ma-sh.social-bz.net/de/infos> herunter geladen werden.

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

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

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

## 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

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



Frohe Weihnachten und  
einen guten Start ins neue Jahr

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

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 23.12.06 - 07.01.07 für den Parteienverkehr geschlossen.