



## **“Mit meinen Worten**

Erfahrungen und Gefühle  
im Ehrenamt

**“Sich einlassen und  
loslassen können”**

## **“Le parole che conosco”**

Esperienze ed emozioni  
nel volontariato

**“La misura della distanza  
e del distacco”**

## **Mit meinen Worten**

Erfahrungen und Gefühle  
im Ehrenamt

**“Sich einlassen und wieder  
loslassen können”**

## **Le parole che conosco**

Esperienze ed emozioni  
nel volontariato

**“La misura della distanza  
e del distacco”**



Vorwort - Premessa	4-5
Einführung - Introduzione	6-7
Erste Lichtblicke durch die Selbsthilfe	9
Ehrenamtliche Tätigkeit aus der Sicht eines Betroffenen	13
Autunno	16
Poesia di una socia	18
I nostri amici "handicappati"	20
Un sogno realizzato	22
Esperienze sulla distanza e il distacco	24
Le dimissioni	27
Poesia	29
Palcoscenico	30
Una mattinata a scuola di una volontaria AIDO	31
Der Zaun: Schutz oder Ausgrenzung	34
Tragen und getragen werden	36
Meine allererste Reise	37
La psoriasi e l'auto-mutuo aiuto	40
Emozioni - 1	43
Emozioni - 2	45
Manches zum Verschenken	46
Neu jeden Tag	47
Gesundheit und Krankheit	48
La distanza nel mio pensiero	49
Una volontaria racconta	51
Amico mio	53
La misura della distanza e del distacco	55
Sich einlassen und loslassen können	59
Volontariato con gli anziani	62
Parole e azioni	65
Mit meinen Worten	68

*“Mit meinen Worten”  
Erfahrungen und Gefühle in der Freiwilligenarbeit*

*Gedanken zu  
“Dimensionen von Abstand und Ablöse“*

Freiwillige Helferinnen und Helfer erzählen von ihren Erlebnissen und Erfahrungen die sie beim Helfen machen durften. Sie erzählen persönliche Geschichten, geben ihren Erfahrungsschatz weiter. In dieser neuen Sammlung haben wir die Erinnerungen von Menschen zusammengetragen, die in der Freiwilligenarbeit aktiv sind und nun darüber berichten. Der Wunsch, eine geeignete Darstellung für ihren Einsatz zu finden, hat zu den hier gesammelten Texten geführt: Es geht darum, das richtige Maß für Nähe aber auch für die nötige Distanz zum Schutz der Privatsphäre zu finden - die geeignete Form der Ablöse zum (Wieder-)Erwerb der persönlichen Eigenständigkeit aber auch den Abschied am Ende eines Lebens.

Allen, die Bereitschaft gezeigt und sich Zeit genommen haben, über ihre Lebenserfahrungen im sozialen Ehrenamt zu berichten, in Einfachheit und Bescheidenheit, möchte ich herzlich danken. Ein großes Dankeschön geht auch an all jene, welche diese Arbeit in den Organisationen begleitet und unterstützt haben.

*Ida Lardschneider  
Präsidentin des Dachverbandes der Sozialverbände*

*Bozen, November 2007*

*“Le parole che conosco”  
Esperienze ed emozioni nel volontariato*

*Riflessioni su  
“La misura della distanza e del distacco”*

Il racconto tramanda storie, insegnamenti e conoscenze.

Abbiamo recuperato in questa nuova raccolta la memoria di persone attive nel volontariato che ci raccontano le loro esperienze personali. Il bisogno di dare una misura al loro impegno l’hanno tradotto in parole: la misura del coinvolgimento e della giusta distanza come tutela della sfera privata e come misura verso il contatto reciproco, la misura del distacco come meta di autonomia personale (nuovamente) raggiunta, ma anche come commiato al termine della vita.

Ringrazio cordialmente tutte le persone che hanno trovato tempo e volontà di scrivere della loro vita e delle loro esperienze, con sincerità e modestia, rendendo merito a chi in un’associazione le accompagna ed a chi ha realizzato con loro un cammino comune.

*Ida Lardschneider  
Presidente della Federazione*

*Bolzano, novembre 2007*

## EINFÜHRUNG

Freiwillige Helferinnen und Helfer erzählen von ihren Erfahrungen, und zwar speziell wenn es um Abstand und um Ablöse geht: dies war die Absicht hinter dem Projekt "Mit meinen Worten", welches nach der Erstaufgabe im Jahr 2003 nun vertieft worden ist.

Mit Abstand ist hier ganz allgemein die Fähigkeit gemeint, auch in den besonders anspruchsvollen Situationen - etwa bei Personen in depressiven Stadien oder mit großen Schwierigkeiten, die eigene Lebenslage akzeptieren zu können - mit dem nötigen Einfühlungsvermögen die eigene Gefühlslage als Helfende/r und jene der Begleiteten zu schützen.

Eine Ablöse erfolgt dann, wenn man sich entfernen muss, um dem Einsatz von professionellen Kräften Platz zu machen (z. B. Psychologen); oder auch dann, wenn eine Bedarfsphase ausläuft und die begleitete Person also, frei' wird, also nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen ist. Andere Freiwillige wiederum machen auch die Erfahrung im Umgang mit einer degenerativen Krankheit oder mit der Sterbebegleitung einer betreuten Person.

Einiges aus der Definition des Projekts aus dem Jahr 2003 ist aufrecht geblieben:

*Die Beschreibung der eigenen Geschichte stellt eine Chance/Quelle der Fortbildung dar, unabhängig von der gewählten Form des Ausdrucks. Im Gespräch über die gemeinsamen Erfahrungen erfolgt eine zusätzliche Bereicherung für alle: die der Bildung eines gemeinsamen Vermächtnisses/Schatzes/Gedächtnisses.*

Was möchten wir mit diesem Projekt konkret bezwecken?

- Die Leistungen der Freiwilligen zu verdeutlichen, die speziell auch in Krisensituationen angeboten werden (z. B. in Bedarfssituationen, bei Ausgrenzung, bei Sterbefällen).
- Einbindung der Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes in gemeinsam bestimmte neue Projekte.
- Bildung einer Arbeitsgruppe für die Erarbeitung einer neuen Publikation mit den gesammelten Erfahrungsberichten.
- Vorstellung der Ergebnisse und Übergabe an die interessierten Organisationen, an Schulen und Bibliotheken und an die Öffentlichkeit.
- Angebot dieser Sammlung als Möglichkeit der Bildung für jene, die darin Anregungen finden.

*Simonetta Terzariol*

*Verantwortliche für die Dienststelle für das Soziale Ehrenamt*

Raccontare esperienze di volontariato in particolare sulla misura della distanza e del distacco: questo l'obiettivo del progetto "Le parole che conosco" avviato nella sua prima parte già nel 2003 ed ora approfondito tematicamente.

Per distanza s'intende qui in generale la capacità di affrontare con empatia quei casi più coinvolgenti - es. persone in crisi depressiva oppure con difficoltà ad accettare la propria situazione - in modo tale da tutelare la sfera emotiva sia da parte di chi assiste sia di chi chiede assistenza.

Il momento del distacco avviene quando è necessario allontanarsi da situazioni che richiedono l'intervento di personale professionale (es. psicologi); oppure quando la situazione di necessità è superata e la persona assistita è 'libera' e quindi non richiede più alcun sostegno. C'è poi per alcuni volontari anche l'esperienza del contatto con una malattia degenerativa oppure dell'accompagnamento alla morte della persona assistita.

Risultano ancora valide alcune espressioni tratte dalla presentazione del progetto del 2003:

*Descrivere la propria storia, qualsiasi strumento si usi, costituisce una fonte di formazione, per se stessi e per gli altri. Rintracciando i riferimenti comuni si realizza inoltre un altro importantissimo tipo di formazione: quello della memoria comune.*

Cosa desideriamo raggiungere concretamente con questo progetto?

- Evidenziare il supporto offerto dal volontariato anche nelle situazioni di crisi (es. bisogno di aiuto, emarginazione, morte),
- coinvolgere le organizzazioni associate alla Federazione attorno ad un nuovo progetto comune,
- costituire un gruppo di lavoro per la stesura di una nuova pubblicazione con le testimonianze raccolte,
- presentare ufficialmente i risultati e la pubblicazione alle associazioni interessate, all'opinione pubblica, alle scuole ed alle biblioteche della nostra provincia,
- proporre questa raccolta come opportunità di formazione rivolta a quanti troveranno spunti di riflessione e di affinità.

*Simonetta Terzariol*

*Responsabile del Servizio per il Volontariato Sociale*





## *Erste Lichtblicke durch die Selbsthilfe*

H. I.

*In questo racconto viene descritta la vita di una persona colpita da attacchi di panico e che, grazie all'auto mutuo aiuto, ha ritrovato equilibrio nella sua vita.*

*H. I. leitet eine Selbsthilfegruppe und engagiert sich ehrenamtlich beim **Verein Lichtung - Girasole**, der im Bereich psychische Gesundheit aktiv ist.*

*H. I. fa parte come volontario dell'**Associazione Lichtung - Girasole**, attiva nell'ambito della salute mentale, e guida un gruppo di auto mutuo aiuto.*

Es ist sehr lange her, dass alles begann. Fast 30 Jahre sind vergangen und ich frage mich oft, wo ist all die Zeit geblieben. 30 Jahre ist eine verdammt lange Zeit! Ich meine natürlich nicht die eigenen Erfahrungen bzw. die Arbeit in der Selbsthilfe. Davon wusste ich damals noch nichts. Am Anfang stand erstmal der Schock, das Leid, der steinige und mühsame Weg. Angefangen hat alles mit einer Panikattacke aus heiterem Himmel. Herzrasen, Schweißausbruch, Schwächegefühl ... und Todesangst. Dieses Ereignis hatte eine derart einschneidende Wirkung auf mein ganzes Leben, dass ab diesem Zeitpunkt eigentlich nichts mehr wie vorher war. Mein gesamtes Gefühlsleben stand Kopf. Ängste, Unsicherheiten und eine unüberschaubare Vielfalt an körperlichen Symptomen standen auf der Tagesordnung. Die erste Hilfe gehörte genauso zu meinem Leben, wie unzählige Untersuchungen. Es war ein ständiges auf und ab, doch mit sehr niedriger Lebensqualität. Mein Aktionsradius engte sich fast unbemerkt, jedenfalls für mich, immer mehr ein. So war das Autofahren sowie eine Entfernung von zu Hause bald kaum noch möglich. Dass mein Zustand, wenn ich ihn so nennen darf, auch große Opfer und Einbußen in Sachen Lebensqualität von meinem unmittelbaren Umfeld, wie Familie, bedeutete, wurde mir erst viel später so richtig bewusst. Ich brauchte all meine Energie einigermaßen den Tag, die Wochen, Monate und Jahre zu bewältigen.

Ich möchte jetzt aber nicht so sehr auf die Zeit mit der Krankheit eingehen, sondern vielmehr über meine Erfahrungen, Erlebnisse, Gefühle, Schwierigkeiten berichten, wie ich meine Lebensfreude Stück für Stück wieder zurück gewann und welche Rolle dabei die Selbsthilfe gespielt hat. Eine kleine aber sehr wichtige Bemerkung am Rande. Viele um mich waren der Meinung mir ginge es blendend, ich sei völlig gesund. Auch Ärzte bestätigten mir immer wieder einen guten Gesundheitszustand und dennoch fühlte ich mich hundeleidend. Was war nur mit mir los?

Dann dieses Bild auf der Titelseite einer Geoausgabe. Geo verband ich immer mit Berichten aus aller Welt von Land und Leuten, doch damit hatte das Bild, das mich so anzog, nichts zu tun. Die Titelseite zeigte den „Schrei“ von Edvard Munch. Ein Mensch, mit weit aufgerissenem Mund, den Kopf



zwischen den Händen. Angststörung! Das war das Stichwort, das mich neugierig machte. Der Bericht, er las sich, als ob ich der Verfasser gewesen wäre. Es waren meine Gefühle, meine Ängste... die hier beschrieben wurden. Am Ende des Artikels die Adresse von MASH. Münchner Angst Selbsthilfe. Es war dies mein erster Kontakt mit der Selbsthilfe.

15 Jahre waren seit meiner 1. Panikattacke vergangen. Selbst auf die Benennung

meiner Störung oder Krankheit hatte ich so lange gewartet. Erst jetzt war mein Zustand greifbar, fühlbar geworden. Das wichtigste war aber erst einmal das Gefühl, mit meinem Leid nicht allein zu sein. Ab diesem Zeitpunkt war ich mehr oder weniger immer in Kontakt mit Selbsthilfegruppen. Anfangs waren es die spärlichen telefonischen und schriftlichen Kontakte zu MASH und später zu DAS „Deutsche Angst Selbsthilfe“. Mein „Mut“ reichte einfach (noch) nicht, etwa Gruppentreffen oder Seminare in München zu besuchen.

Regelmäßige Kontakte zu Betroffenen hatte ich dann in der Selbsthilfegruppe von Rainbow. In dieser Zeit lernte ich den Kontakt zu Betroffenen mit Angst- und Depressionsstörungen zu schätzen. Der Austausch, das gegenseitige Anspornen wurden zu einer lebenswichtigen Säule. Aber es war nicht nur das „Sich nicht allein fühlen“, sondern wenigstens für ein, zwei Stunden so sein zu können, wie ich war, was ich fühlte. Mit all meinen Ängsten, Sorgen, Gefühlen... Neben den regelmäßigen Gruppentreffen, spielten zu dieser Zeit auch noch Gesprächs- und Gruppentherapien, sowie Besuche beim Vertrauensarzt eine große Rolle. Aber auch die Familie war eine tragende Säule. Zu dieser Zeit ging es mir mäßig gut. Die Schwankungen waren immer noch recht groß.

Der nächste Schritt war die Gründung der Selbsthilfegruppe in Innichen im Dezember 1999. Eine kleine Gruppe war an mich herangetreten und hatte mich gebeten, ob ich nicht bereit wäre eine Selbsthilfegruppe zu leiten. Meine Skepsis war sehr groß. Hatte ich doch mit meinen Problemen schon genug am Hals. Ein gemeinsames Treffen mit 2 Betroffenen, die den Weg aus der Dunkelheit geschafft hatten, war schließlich der entscheidende Moment mich auf dieses Abenteuer einzulassen. Nicht zuletzt war es aber das Wissen, dass eine Organisation dahinter steht. Der Verein Lichtung organisierte diese Selbsthilfegruppen mit dem Konzept von Club D&A (Selbsthilfe für Depression und Angststörungen). Sehr wertvoll waren für mich damals wie heute die Weiterbildungsseminare, die Supervisionen und Treffen u. a. Ich denke, ohne diese Stützen hätte ich wohl kaum so lange durchgehalten. Denn, das muss ich ganz offen sagen, oft fiel mir die ganze Sache gar nicht leicht. Es war aber gerade dieser Austausch mit den Betroffenen, die Erfahrungen mit anderen Gruppenleitern und die Weiterbildungsseminare, die mich ermutigten weitere, für mich sehr wichtige, Schritte zu wagen. Ich war plötzlich bereit meine Erfahrungen, meine Ängste, meinen Lebensweg auch in die Öffentlichkeit zu tragen. Es war wie eine Art Abenteuer. Auf der einen Seite die Angst sich zu outen, andererseits endlich loslassen zu können. Es braucht ungemein viel Energie immer so tun zu müssen, als ginge es einem gut. Mit der Teilnahme an einer Fernsehsendung, an Radiosendungen und Vorträgen konnte ich eine große Last von mir abwerfen. Ohne meine Erfahrungen mit der Selbsthilfegruppe, hätte ich diesen Schritt wohl kaum geschafft.

Inzwischen sind die Gruppentreffen zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden. Jetzt hätte ich fast gesagt, sie sind zur Routine geworden. Nein, von Routine keine Rede! Für mich ist jedes Gruppentreffen mal eine kleinere, mal eine größere Herausforderung. Abhängig davon, ob es mir

gerade gut oder eben nicht so doll geht; aber auch von den Erwartungen die ich an mich selbst stelle. Oft glaube ich die Erwartungen der Menschen die zu den Gruppentreffen kommen, nicht erfüllen zu können. Durch Erstgespräche versuche ich den Menschen von Anfang an möglichst klare Vorstellungen zu geben, wie ich die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sehe. Für mich steht neben einigen Regeln nach wie vor der Austausch, die Gruppe als „Übungsfeld“ für den Alltag, das Loslassen, die Entspannung und der Spaß im Mittelpunkt der Treffen. Das Arbeiten mit spontanen oder vorbereiteten Themen, Entspannungsübungen ergänzen nicht nur das Angebot, sondern sind auch für mich persönlich immer wieder eine Quelle für Kraft und Veränderung. Neben den vielen positiven Aspekten der Gruppenarbeit, ist diese für mich oft auch belastend. Mal sind es die Probleme der Teilnehmer, die mir schon oftmals sehr nahe gehen, andernmals ist es hausgemacht. So kommt es vor, dass ich nicht die für die Vorbereitung notwendige Zeit habe oder aufbringe. Ein andermal fehlt mir ganz einfach die Dynamik in der Gruppe. Dies sind nicht zuletzt die Gründe, weshalb ich Fortbildung und Supervision so zu schätzen weiß.

Wie sehe ich nun in Zukunft meine Arbeit mit und in Selbsthilfegruppen? Da ist die Tatsache, dass ich neben der Arbeit bei der Lichtung, auch noch andere ehrenamtliche Aufgaben inne habe und dies alles nur sehr schwer mit Familie und Arbeit vereinbar ist, ohne dass etwas darunter leidet. Oft blicke ich auf Menschen, die noch viel mehr - anscheinend ohne Probleme - unter Dach und Fach bringen. In solchen Momenten ertappe ich mich, wie ich mich von mir selber entferne. Zum Glück habe ich, nicht zuletzt durch die Arbeit mit Selbsthilfegruppen, gelernt, meine Gefühle, meine Fähigkeiten und Grenzen besser kennen zu lernen. Hilfreiche Instrumente um mich wieder besser auf das Wesentliche konzentrieren zu können.

Für die Zukunft wünsche ich mir Ruhe und Energie, Gelerntes noch besser in die Praxis umsetzen zu können. Dies wird mit Sicherheit auch in meiner Gruppenarbeit einen Schwerpunkt darstellen. Ich hoffe, dass ich die Kraft und die Hilfen finde, mich in dieser Richtung weiter zu entwickeln. Mutige Entscheidungen werden dabei wohl eine ebenso wichtige Rolle spielen, wie die Familie und die Erfahrungen in der Gruppe.

*Bruneck, 16.03.07*

## *Ehrenamtliche Tätigkeit aus der Sicht eines Betroffenen*

Josef Niederkofler

*Lasciarsi coinvolgere nel volontariato: ecco un esempio in cui fare volontariato apre nuove prospettive ed in effetti può avere anche "effetti terapeutici"!*

*Josef Niederkofler ist ehrenamtlich im Sekretariat des Vereins **Lichtung - Girasole** aktiv, der im Bereich psychische Gesundheit arbeitet.*

*Josef Niederkofler fa parte come volontario nella segreteria dell'**Associazione Lichtung - Girasole**, attiva nell'ambito della salute mentale.*

Es ist 3 Uhr in der Früh. An Schlaf ist nicht mehr zu denken. Meine Depression – oder die „Dame in Schwarz“, wie ich sie auch nenne, hat mich fest im Griff.

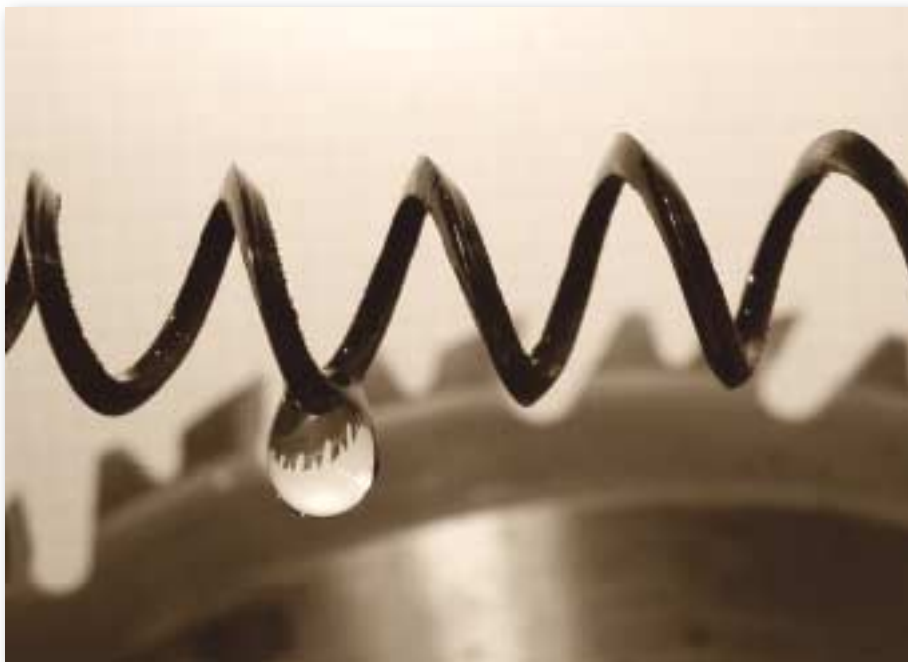
Seit ca. 15 Jahren, im Frühjahr und im Spätherbst ist sie für einige Wochen eine nicht sehr angenehme Begleiterin.

Partielle Lähmungen, die Folgen eines Arbeitsunfalls und das Mobbing im Betrieb sind die Gründe dieser psychischen Erkrankung. Monatelange Aufenthalte in der Psychiatrie, ein zweimonatiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik in Deutschland haben den weiteren Absturz verhindert.

Durch die Invalidität und die Depression war an eine Weiterarbeit nicht mehr zu denken: mir wurde die Invalidität anerkannt und ich beziehe seit neun Jahren eine Rente.

Diese neue Situation war ein Schock: Invalide, psychisch krank, ausrangiert auf ein Abstellgleise geschoben und auf den Tod warten.

Durch die **Lichtung**, einem Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit, wurde ich auf ein Angebot aufmerksam gemacht: die Selbsthilfegruppe „Club D&A“, eine Gruppe für Depression und Angststörungen. Ich war erleichtert, als ich sah, dass auch andere Menschen mit denselben und ähnlichen Problemen kämpfen. Nach einiger Zeit wurde für die Gruppe ein neuer Gruppenleiter gesucht und ich erklärte mich bereit, die Leitung der Gruppe zu übernehmen.



Die Arbeit als Leiter der Selbsthilfegruppe war sehr lehrreich – aber eine extrem große psychische Belastung. Ich sollte den vorgebrachten Problemen der Gruppenmitglieder mit Distanz gegenüberstehen, hatte aber selber mit genau denselben Problemen zu kämpfen und konnte mich nicht abgrenzen. Somit war eine souveräne Leitung der Gruppe unmöglich. Nach einem Jahr habe ich die Funktion als Selbsthilfgruppenleiter abgegeben – und fühlte mich trotzdem nicht als „Versager“.

Gleichzeitig hatte der Verein Lichtung eine Hilfskraft für verschiedene anfallende Büroarbeiten gesucht und ich wurde gefragt, ob ich für so was Interesse hätte. Ich hatte Angst, (Minderwertigkeitskomplexe, mangelndes Selbstbewusstsein) sagte aber zu.

Seit 2001 arbeite ich jetzt täglich vier Stunden im Büro, den Großteil davon ehrenamtlich. Für mich ist es eine Art Therapie – durch meinen bescheidenen Einsatz trotz der Krankheit einen positiven Beitrag zu leisten – nicht mit dem Gefühl zu leben, ausgegrenzt zu sein, für andere eine Belastung zu sein, wertlos zu sein, das hat meinem Leben wieder einen positiveren Sinn gegeben.

Die Arbeit befriedigt mich insofern, dass ich die Gelegenheit habe, Menschen kennen zu lernen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben, Erfahrungen auszutauschen, und in den Phasen der Depression doch als Mensch angenommen und nicht als „Außenseiter“ betrachtet zu werden. Ich habe in mehreren Vereinen eine ehrenamtliche Tätigkeit ausgeführt und oft hatte ich das Gefühl ausgenützt zu werden.

Im Verein Lichtung ist es anders. Es wird kein Druck ausgeübt, ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit anerkannt wird – und besonders wichtig für mich: Ich werde in „Guten Zeiten“ aber auch in „Schlechten Zeiten“ (Phase der Depression) als Mensch behandelt.

Die ehrenamtliche Tätigkeit ist eine nicht zu unterschätzende Einrichtung – man stellt sein Wissen, seine Erfahrung, seine Zeit Vereinen und Institutionen zur Verfügung – und erfährt die Genugtuung, einen Teil seiner „Freizeit“ sinnvoll einzusetzen.

*Bruneck, 16.03.07*



## Autunno

Mario de Manincor

*Ein gutmütiger Blick auf die Vergangenheit, ohne dieser nachzuweinen.*

*Die Kraft und die Freude mit der schönen Erinnerung weiterzugehen, auch wenn ein lieber Mensch fehlt.*

*Mario de Manincor fa parte dell'Associazione per la Lotta contro l'Insufficienza Respiratoria (ALIR).*

*Mario de Manincor engagierte sich ehrenamtlich im Verband zur Bekämpfung der Ateminsuffizienz (ALIR).*

Sentiamo ancora sulla pelle l'odore della salsedine marina, guardiamo con nostalgia l'abbronzatura della spiaggia, riandiamo con la mente al folgorare del sole estivo con la vivacità dei suoi iridati colori e già ci ritroviamo in autunno, con le sue giornate ancora tiepide ed invitanti ad uscire, a passeggiare, magari nelle stradine di campagna per ammirare



l'attenuarsi dei colori, le foglie che fanno da soffice tappeto, guardare il fervore dei lavori agricoli che, dopo tanto faticare, compensano il lavoro che la buona terra, amorevolmente curata, dona con abbondanza.

In questi frangenti ci tornano alla memoria i ricordi di quanti, nostri conoscenti ci hanno lasciato per sempre, ricordandoci che siamo di passaggio su questa terra e siamo destinati ad altra vita di cui, per fortuna, non conosciamo l'evolversi.

Dobbiamo comunque proseguire nel cammino già tracciato guardando con fiducia ad un avvenire che ci auguriamo migliore, grati in ogni caso alla vita, a questo dono meraviglioso ed inestimabile che ci è stato dato, qualunque sia lo stato di salute che certo ha le sue conseguenze più o meno piacevoli da affrontare.

Chi scrive è in autunno inoltrato e comunque, ad onta di tutto, vuole affrontare l'avvenire che ancora gli riserva il destino, con serenità e speranza.

Con l'AUGURIO DI OGNI BENE prepariamoci al meglio e giunga a tutti il mio cordiale saluto.

## Poesia di una socia

Gianna Sartorelli

*Schnelle, tiefe und schmerzhaft Gedanken, die auch mit Mut und Hoffnung durchzogen sind. Weiterzugehen bis zum Ende, bis zum (ewigen) Licht.*

La nostra vita  
 è un insieme di domande senza risposta.  
 di voli d'uccello  
 in un cielo limpido,  
 di risate di bimbo,  
 del mistero di esistere,  
 della gioia di vivere.  
 Cerco risposte ai mille perché;  
 perché fatico a respirare.....  
 perché non posso correre spensierata nei verdi prati.....  
 perché sono debole dopo un minimo sforzo.....  
 .....  
 ma non c'è risposta.

*Gianna Sartorelli fa parte dell'Associazione per la Lotta contro l'Insufficienza Respiratoria (ALIR).*

*Gianna Sartorelli è impegnata onestamente nel **Verband zur Bekämpfung der Ateminsuffizienz** (ALIR).*



L'orologio va avanti  
e il tempo incalza.  
Attimi e gesti passano  
e subito si esauriscono.  
Il tempo non torna mai indietro,  
marcia sempre in avanti.  
Il tempo non va sprecato in rimpianti,  
bisogna agire, vivere,  
vivere nonostante la sorte  
ci abbia riservato questo respirare "faticoso"  
Ricordiamoci .....

è il presente che colora il domani.

Tutti siamo saliti  
sul treno della vita.  
Gioie e dolori,  
attese e trepidazioni  
sono state le nostre tappe.  
Una delle mie fermate dolorose  
è stata purtroppo la sofferenza  
nell'insufficienza respiratoria con tutte  
le conseguenze che ha comportato.  
Tutto questo perché siamo nulla  
contro gli eventi che si presentano;  
siamo solo deboli creature sparse  
sulla nuda terra calpestate dalla crudele vita.

Possiamo essere travolti dai fiumi  
in piena; possiamo aspirare a scaldarci  
coi raggi dell'ultimo sole  
prima di essere trascinati lontano.  
Però mi auguro di essere tra quei  
pochi fortunati che riusciranno  
a trovare l'eterna luce,  
la luce eterna  
che mai tramonterà.

## *I nostri amici “handicappati”*

Barbara Bona

*Distanz als Respekt vor dem Schmerz, Abstand als Grenze der Kompetenzen, trotz allem die Liebe auf die Person aufrecht zu halten: im folgenden Text werden Beispiele erwähnt, wobei das Volontariat als Maß für die Beziehung gesehen wird.*

Seduta al tavolo, mi trovo a riflettere sulla definizione di distanza: la capacità di affrontare in modo empatico i casi più coinvolgenti, per esempio persone in crisi o in difficoltà, in modo tale da proteggere la sfera emotiva privata sia di chi assiste, in questo caso i volontari, sia dell'assistito. Queste parole fanno sì che nella mia mente riaffiorino due - tre visi di utenti conosciuti, seguiti da noi volontari dell'Associazione Amici degli Handicappati.

Desidero subito descrivere il caso di una utente ventiduenne, morta quasi due anni fa: era una ragazza solare, sempre attiva e aderiva con felicità alle attività proposte dall'associazione. Dopo la sua scomparsa, abbiamo affrontato un lungo periodo di distacco dalla famiglia. Il padre che frequentava

*Barbara Bona collabora da molti anni come volontaria all'Associazione **Amici degli Handicappati** per le attività di tempo libero.*

*Barbara Bona arbeitet seit vielen Jahren ehrenamtlich im Bereich Freizeitgestaltung des **Vereins Freunde der Behinderten** mit.*



spesso l'associazione con la figlia ha deciso per un po' di abbandonare la sua attività di volontario per superare il dolore causato dalla morte della figlia. Noi volontari abbiamo rispettato tale scelta, cercando comunque di mostrare sincero affetto e solidarietà all'intera famiglia. Dopo un determinato periodo, il padre ha deciso di tornare rendendosi così nuovamente disponibile come volontario. E' stato gratificante il suo ritorno in quanto egli ha ringraziato tutti noi per la vicinanza, ma nello stesso tempo, la non invadenza. Da parte di tutti i volontari è stato naturale mostrare empaticamente la sofferenza causata dalla scomparsa della ragazza, alla quale eravamo tutti affezionati.

Un altro esempio che posso riportare, nel quale noi volontari abbiamo preso distacco riguarda un'altra utente con particolari problemi di depressione. Abbiamo parlato con lei cercando così di fare chiarezza, inquadrare il problema e delineare la situazione. Nonostante tutto il bene che vogliamo agli utenti ci siamo fermati e, con dispiacere, ci siamo resi conto di quanto fosse necessario l'intervento di una figura professionale, quale lo psicologo, che potesse aiutare l'utente. Riflettendo in seguito abbiamo constatato come non sia stata una nostra sconfitta, ma una scelta ben ragionata, corretta ed adeguata alle esigenze della ragazza. Non siamo onnipotenti ed essere consapevoli di ciò ci ha permesso di mantenere buoni rapporti con l'interessata.

Un ultimo caso che desidero raccontare ha come protagonista un utente maschio: anche lui soffre di depressione e spesso di solitudine. Con lui è stato fatto un doppio lavoro: se da una parte lo abbiamo indirizzato dal dottore per ricevere supporto psicologico, dall'altra lo integriamo in molte attività per far sì che non si senta solo.

Posso comunque constatare che casi di questo genere si vivono sempre non solo ricoprendo un ruolo di volontario. Quotidianamente siamo coinvolti empaticamente in situazioni dalle quali poi risulta difficoltoso prenderne distacco emotivo.

Per concludere affermo come è difficile, causa la normale empatia di ciascuno di noi avere un giusto distacco verso questi utenti. Ci affezioniamo a loro e per questo tentiamo anche di superare le situazioni critiche trovando soluzioni di intervento, quando necessario, richiedendo la collaborazione di altri servizi sociali.

## Un sogno realizzato

Silvia

*Es ist immer eine neue Herausforderung für eine Familie, ein Kind mit Problemen aufzunehmen, insbesondere, wenn es sich um eine „Prinzessin“ handelt. Wichtig ist es, dass die Minderjährige ein Stück ihres Lebens sorgenlos begleitet wird, mit der Hoffnung, dass diese Zeit, in ihrem Leben fruchtbringend ist.*

*Silvia fa parte con la sua famiglia dell'Associazione Famiglie Affidatarie, che interviene a sostegno di minori in difficoltà.*

*Silvia und ihre Familie engagieren sich in der Vereinigung der Pflegeeltern Südtirols, die Minderjährige in schwierigen Lebenssituationen unterstützt.*

Volevo una grande famiglia, consapevole del fatto che i figli sono un'eredità di Dio. Quindici anni fa decidemmo di avere il primo figlio. Si è poi rivelato l'unico per problemi insorti dopo il parto. Decisi di lasciare un lavoro ben remunerato e tutt'altro che faticoso per dedicarmi al nostro unico erede. Mi accorsi di potermi occupare anche di altre creature, soprattutto quelle in difficoltà.

Mi misi in contatto con i Servizi Sociali e, dopo la prassi di rito, mi affidarono Lilli, una bellissima biondina di otto mesi. L'affido doveva svolgersi solo per due ore al giorno, dando la possibilità alla madre di svolgere un piccolo lavoro. Un pomeriggio la madre non venne a ritirarla, come gli accordi prevedevano. L'assistente sociale mi chiese se potevo tenere la bimba anche di notte. Il mio cuore disse subito di sì, anche se non avevo nulla a disposizione per bimbi così piccoli. Mi chiesi cosa potevo fare e la mia fantasia mi aiutò: svuotai un cassetto, misi dei trapuntini, dei cuscini e creai una culla di fortuna per la "principessa" Lilli. Principessa è stato il suo soprannome per tutto il tempo che si è trattenuta a casa nostra. Questo è stato l'affido più significativo che io e la mia famiglia abbiamo avuto. Grazie a mio figlio, principessa ha imparato stentatamente a parlare, a camminare (aveva diciotto mesi) e a seguire tutte le attività della mia famiglia, anche di carattere spirituale.

Più tardi scoprimmo che soffriva di autismo. Lilli ci ha dato molto, come speriamo di aver dato noi a



lei. La situazione è cambiata ed ora è molto tempo che non abita più con noi. Dopo di lei sono passati circa quindici bambini che hanno trascorso un pezzo della loro vita con noi, per poi ritornare nella loro famiglia. Mi commuovo quando i bambini passano sotto il mio balcone e mi chiamano per salutarmi, incuranti delle maestre e della fila che devono seguire.

Ringrazio Dio di avermi fatto questo mondo dei minori in difficoltà, anche perché ho potuto realizzare il sogno della mia vita: avere una famiglia numerosa.



## Esperienze sulla distanza e il distacco

Anna

*Es ist nicht leicht und nicht schmerzlos, von schwerwiegenden Krankheiten befallen zu werden. Aber glücklicherweise ist der Weg, der zu gehen ist, nicht ein einsamer Weg. Die Gruppe der Freiwilligen ist eine große Unterstützung.*

*Anna è una volontaria e responsabile del “Gruppo volontari domiciliari” nella **Lega per la Lotta contro i Tumori**.*

*Anna ist ehrenamtlich bei der **Liga zur Krebsbekämpfung** tätig und dort Verantwortliche der „Freiwilligengruppe für die Betreuung zu Hause“.*

*Domanda: Cosa ti viene in mente parlando di ‘distanza’ nel tuo impegno di volontariato?*

*Risposta: Penso ad una persona molto anziana affetta da tumore. Era una signora molto semplice, ma ha dimostrato - lei che aveva tanto male - una sensibilità di attenzione e cortesia verso di me che ero estranea, tanto che, anche se l’ho vista solo due volte a casa e all’ospedale, riusciva a ingentilirne il suo dolore. Qui la distanza è il ricordo di lei che mi resta sempre attaccato.*

*Quindi il distacco significa...*

*Qui non c’è distacco, anzi il ricordo lo tengo ben stretto.*

*Ricordo un’altra persona, che aveva una situazione familiare un po’ particolare, e aveva riversato su di me come in un cestino tutte le sue angosce che non poteva dire ad altri. In un primo tempo mi ha fatto piacere sentire che questa persona aveva fiducia in me, però poi ho dovuto constatare che cominciava ad essere pesante la situazione, non era più empatia ma simpatia. E allora ho dovuto ricordarmi, anche con l’aiuto del nostro psicologo di gruppo, di essere solo una volontaria e che non potevo risolvere i problemi degli altri. Ho accompagnato questa persona malata terminale fino al momento della morte, ma sempre ripetendomi che dovevo rispetto sia a lei che a me stessa e perciò dovevo agire con empatia.*



*Distanza e distacco sono un'esperienza anche per un gruppo? O all'interno di un gruppo?*

Tra noi volontari nel nostro lavoro sarebbe meglio avere distanza ma non distacco, perché le esperienze di tutti aiutano tutti. Anche dalle nostre esperienze personali, familiari non riusciamo a distaccarcene, perché ci restano vicine, ad esempio una volontaria che stava accompagnando una persona ammalata in fase terminale ha rivissuto il suo passato che rispecchiava la stessa situazione, cioè pensava di aver elaborato il lutto eppure ha rivissuto tutto il suo dolore. Qui il distacco e la distanza sono stati dolorosi, con l'aiuto del gruppo anche lei è riuscita a superare la fase critica.

*Come supporta il vostro gruppo i volontari?*

Come ci parliamo? Ci vediamo una volta al mese con lo psicologo e una volta da soli. Siamo in dieci, lo psicologo cerca di farci parlare in modo che arriviamo noi stessi a dare una risposta ai nostri dubbi, mentre quando siamo tra di noi esponiamo le nostre esperienze, parliamo un po' di tutto. Ed anche tutte le informazioni che abbiamo le mettiamo a disposizione degli altri - ad

esempio se uno di noi si è comportato in un certo modo in una determinata circostanza lo fa conoscere anche agli altri così che diventi un'esperienza comune. Un nostro volontario ci ha raccontato di una sua assistita che in fondo lo 'fagocitava', e lui non se la sentiva più di seguirla, perciò qui si è dovuto fare un distacco netto tra le due persone come unica soluzione di 'sopravvivenza'.

*Quale è il compito o la responsabilità per chi guida un gruppo di volontari?*  
Dal telefonare a tutti perché vengano alla riunione, a ricordare loro che mi diano il foglio delle ore svolte, informarsi e informare delle varie pratiche burocratiche ad es. per l'invalidità che possono essere utili per aiutare praticamente i nostri assistiti, poi cercare di capire quale è il volontario o la volontaria più adatto alla persona che richiede la nostra assistenza - e non è una cosa facile. E informare anche delle attività dell'associazione. E poi sentirli e ascoltarli, perché prima parlano con me dei loro problemi e a mia volta li espongo allo psicologo, con cui ho una riunione da sola una volta al mese e preparo il successivo incontro di gruppo. Ciò non toglie che tutti possano parlare liberamente di quello che ritengono per loro più utile o pressante. Noi siamo in pochi ma ci sentiamo molto uniti e siamo anche contenti di quello che facciamo. Vorrei fare una lode ai 'miei' volontari e ringraziarli anche per l'aiuto che assieme riusciamo a dare.

## Le dimissioni

M. B.

*Die Autorin erzählt von ihrer Begegnung mit einem jungen Mädchen mit Behinderung: Hilfe wird gewährleistet aber nicht aufgedrängt "bis sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen kann". Hier wird der Abstand als langsam erreichte Autonomie verstanden.*

*M. B. partecipa alle attività culturali e ricreative dell'Associazione Assistenza Spastici (AIAS sede di Bolzano), rivolte a persone disabili in qualità di volontaria e consigliera.*

*M. B. nimmt als Freiwillige und Vorstandsmitglied an den kulturellen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen des **Italienischen Spastikerverbandes** (AIAS Bozen) teil.*

È sempre molto difficile parlare di volontariato senza cadere nel banale, nei luoghi comuni e trasmettere, nelle persone che il volontariato non lo fanno, le motivazioni che ci portano a tutto questo. Fino a qualche giorno fa non avevo idea di come esprimere questi concetti ma, come avviene spesso nella vita, la provvidenza ci aiuta sempre, se ci si crede. Vi voglio raccontare la mia esperienza con una ragazza che mi è stata affidata due anni fa e della quale non avevo più notizie da molto tempo. Dunque mi era stato chiesto di affiancare la ragazza per il periodo nel quale avrebbe dovuto frequentare un corso di specializzazione della durata di circa un mese e mezzo. La ragazza era molto impaurita dall'idea di dover affrontare una realtà fuori dalla scuola da sola, visto che era stata seguita costantemente da un'assistente. Soprattutto non usciva mai sola da casa con la sua sedia a rotelle, perché la paura di incontrare ostacoli lungo il tragitto era



grande. Era molto chiusa e schiva e aveva grosse difficoltà a socializzare, aveva lo sguardo spento e mai un sorriso sulle labbra.

I primi giorni cercavo di incoraggiarla e sdrammatizzavo il suo problema cercando di trasmetterle un po' della mia allegria e voglia di vivere. Mi faceva tanta tenerezza e inizialmente sono stata travolta dalle mie emozioni, cosa che ben presto ho notato. Stavo creando della dipendenza, cosa che è assolutamente sbagliata. Lei si stava attaccando a me e se inizialmente ciò poteva essere positivo poiché la portava a spingersi oltre le sue paure e ce la metteva tutta per non deludere le mie aspettative, ma non era la strada giusta per l'indipendenza. Il mio obiettivo era quello di riuscire a renderla un po' autosufficiente, di riuscire a farle prendere da sola i mezzi pubblici, ad avere più fiducia in se stessa e soprattutto nelle persone che avrebbe incontrato che, se richiesto, non avrebbero esitato a darle una mano. Certo a tutti piace sentirsi indispensabili, ci fa sentire bene e appagati ma tutto ciò è sempre rivolto solo a noi. Così soddisfiamo le nostre necessità che però nulla hanno a che fare con il volontariato, che dovrebbe essere rivolto verso gli altri. Il passo successivo è stato quello di starle vicino senza oppressione aspettando che fosse lei a chiedere ma anche questo doveva essere assimilato da entrambe le parti. La osservavo e lasciavo che se la sbrighasse da sola senza correre rischi, a volte mi lanciava uno sguardo in cerca di aiuto e un sorriso da parte mia poteva essere sufficiente perché riprendesse con grinta per superare l'ostacolo e solo allora esplodeva in una risata di soddisfazione! Ecco in quel momento avevo capito che quella era la strada giusta. Non dovevo anticipare l'aiuto ma dovevo solo affiancarla con discrezione affinché fosse lei a prendere la sua vita tra le sue mani. A fine corso era una ragazza sorridente che era riuscita ad intrecciare delle relazioni amicali che poi sono continuate nel tempo. Il mio lavoro era finito ... potevo dimettermi. La salutai con la speranza che quella forza e autonomia conquistata a fatica potesse durare. Ci sono state poche telefonate e qualche sms e poi nessuna notizia. Ogni tanto pensavo a lei e sotto sotto speravo che si facesse viva.

Qualche giorno fa ho incontrato sua madre che mi ha raccontato, con molta soddisfazione, che sua figlia lavorava e che abitualmente ci si recava con i mezzi pubblici. Per me è stata una grande gioia avere la conferma di aver svolto un buon lavoro senza creare ulteriori insicurezze e dipendenze. Sono convinta che per sostenere davvero qualcuno sia necessario rispetto ovvero pensare all'altro non come qualcuno bisognoso di aiuto, quindi al di sotto di noi, ma al nostro stesso livello pur rispettandone e riconoscendone la diversità. Quella diversità che fa di ognuno di noi un essere intero, libero e meravigliosamente Unico!

## Poesia

M. B.

*Ein ernstes Gesicht,  
dass mit einem Tanz  
ein Lächeln hervorruft.  
Dann der Tod. Können  
wir jemals derartige  
Emotionen vergessen?*

Lo sguardo fisso  
I solchi profondi  
di un viso severo  
I lunghi silenzi  
interrotti da secche parole dal tono profondo  
Quel corpo massiccio  
Davano l'impressione di un uomo duro,  
ma quel pomeriggio di metà dicembre  
quando chiedesti di ballare con me  
mi hai fatta entrare per un attimo nel tuo mondo,  
ai miei complimenti di bravo ballerino,  
ti sei tolto il velo che celava un sorriso  
e la dolcezza di un bambino.  
Dopo pochi giorni te ne andasti per sempre.  
Grazie per quella emozione che porterò sempre  
con me.

Ciao Denis



## *Palcoscenico*

Germana Busetto

*Emotionen im Theater in der Erwartung der ersten Kontaktaufnahme vor der Aufführung von Seiten der Schauspieler und der Zuschauer.*

L'incredibile è lì..... dove possiamo alzare il sipario di un palcoscenico e ci presentiamo ad un pubblico che attende incuriosito che si parli di noi...

Allora andiamo ad incominciare....da quel profondo noi...lì... dove ci sono tramonti e albe impercettibili al mondo... tempeste che travolgono l'anima ormai sciupata da piccoli e perseveranti pensieri....

Pensieri ....che protraggono le loro braccia alla ricerca di nuovi e infiniti simili ...portati via dal vento...in quell'angolo remoto....dove si celano i nostri più tormentati sentimenti....

Cala il sipario e tutti se ne vanno...increduli .... increduli di aver capito che sono come noi....

*Germana Busetto partecipa come volontaria alle attività culturali e ricreative dell'Associazione Assistenza Spastici (AIAS sede di Bolzano), rivolte a persone disabili. in qualità di volontaria e consigliera.*

*Germana Busetto nimmt als Freiwillige an den kulturellen Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen des **Italienischen Spastikerverbandes** (AIAS Bozen) teil.*



## Una mattinata a scuola di una volontaria AIDO

Annamaria Saviolo

*In unserer Gesellschaft ist der Tod ein Tabuthema, wir haben Angst davor und trotzdem ist es wichtig zu verstehen, dass NICHTS endgültig und NICHTS für immer ist. Das größte Geschenk ist, wenn ein Organspender dadurch ein anderes Leben retten kann. Ein Thema, angepackt von der Jugend, die eher das Recht hätte nicht an den Tod zu denken.*

*Annamaria Saviolo è attiva come volontaria nelle attività di informazione e di sensibilizzazione dell'Associazione per la Donazione di Organi, tessuti e cellule (AIDO).*

*Annamaria Saviolo engagiert sich ehrenamtlich in der Informations- und Sensibilisierungstätigkeit der Vereinigung Freiwilliger für Organ- und Gewebespende (AIDO).*

A dicembre per il volontariato bolzanino c'è un appuntamento fisso, atteso, sperato, temuto, parlo della giornata delle porte aperte in un Istituto superiore. Quest'anno l'avventura di incontrarsi con dei ragazzi a me del tutto sconosciuti è capitata a me, la mia prima volta senza l'esperto o il veterano di turno, e per farmi forza ho chiesto sostegno e aiuto a Matteo, ragazzo tra i ragazzi, neo iscritto.

Ho sempre creduto nel trapianto degli organi come il più semplice e gratuito modo di salvare vite umane, direi con ovvietà. Trasmettere questa convinzione è però molto meno ovvio; parlare di morte a dei diciottenni in una bella giornata di sole, ancora meno ovvio.

Eccola la classe, quindici colorati, un po' caotici alunni disposti a semicerchio, mi domando perché quei quindici hanno scelto di seguire la chiacchierata sul Trapianto degli organi, sembrano tutti così lontani nel loro beato mondo; è sabato, mattinata ormai tarda, per la discoteca, per la corsa in motorino, per il filarino di turno, per una pausa di libertà, ormai manca poco. E io mi domando ancora, mentre presento l'associazione, faccio qualche goffo tentativo di battuta, di coinvolgimento, devo dire ben sostenuta da Matteo, ma mi staranno ad ascoltare? cosa ci faccio qui, loro cosa ci fanno qui? Il tempo scorre, entra l'insegnante di filosofia che, fortuna vuole, è di quelli che partecipano, che coinvolgono. Mentre "sentito" che quei quindici bei visi di ragazze e ragazzi



sono sempre più attenti e piovono tante domande, alla mia destra ce n'è uno seduto sotto la finestra, le gambe allungate, quasi ci si inciampa dalla zona cattedra, non ha mai alzato la testa dal quaderno che sta riempiendo di chissà quali disegni, ma è estraniato dagli altri. Io continuo a parlare, approfitto di una pausa per lasciare a Matteo la parola, che se la sta cavando molto egregiamente, per osservare, sperando di non farmi scorgere, quel ragazzo sotto la finestra.

Mi arriva di colpo un ricordo lontano, quello di un altro ragazzo, seduto vicino alla radio, proprio nella stessa posizione, per arrivare alla credenza della cucina si rischia di inciampare sulle sue gambe, con lo stesso atteggiamento, che, a modo suo, così studiava.

Le due ore di "conferenza" volgono in qualche modo al termine, io non ho più altri argomenti, fosse per me i ragazzi potrebbero andarsene, le foto di



gruppo e di rito sono state già fatte, ma è pur sempre un'ora di lezione e vanno rispettati i tempi. Ecco il suono della campanella, familiare e liberatorio per me, forse più che per loro.

Il primo ad avvicinarsi alla cattedra, quasi furtivamente, è il "ragazzo della finestra" e depona la sua scheda di adesione all'AIDO, e dopo di lui altri sei suoi

compagni, sembra la consegna del compito in classe! Avere un riscontro così diretto ed immediato del proprio lavoro, è il sogno di tutti noi volontari operatori dell'informazione.

Sono incredula, emozionata, il groppo in gola si fa grosso mentre vedo "il ragazzo della finestra" aprire la porta e uscire dall'aula. Quante domande avrei l'istinto di fargli, o forse solo una: "Cosa ti porti dentro?" Forse non lo rivedrò più, d'altronde l'ho visto così poco in faccia, certo la privacy del suo nome non potrei violarla, neppure volendo; e le domande mi restano dentro, dolorose, accompagnandolo col pensiero.

E' allora che un altro ricordo, da anni sepolto, riaffiora improvviso.

E' l'altro ragazzo, per me rimasto tale per sempre, perché si sa fra fratelli si resta sempre ragazzi, non è più seduto vicino alla radio, ma su una sedia a rotelle ed entra nella sala dialisi di un ospedale romano; una porta si chiude dietro di lui, qualcuno mi informa che ne avrà per quattro ore, di non aspettare, tanto io là non posso entrare. Mai niente e nessuno era riuscito a creare fra me e lui, un distacco tanto invalicabile.

Il pensiero ritorna al presente, ormai sono fuori dalla scuola, salgo nell' auto di Matteo, il quale mette un CD di Fabrizio De Andrè, è la prima volta che non mi fa così male ascoltarlo; chissà come mai!

Forse il merito è de "il ragazzo della finestra", lui mi ha fatto andare oltre quella porta.

Grazie.

## Der Zaun: Schutz oder Ausgrenzung

Nikolaus Fischnaller

*Una poesia come un gioco di pensieri sul tema della libertà senza limiti.*

Gedanken hinter dem Zaun  
 „Ob Sommer, ob Winter, ein Zaun, ich dahinter!  
 Im Park vor dem Haus, da ruh ich mich aus!  
 Und hinter dem Tische, im Eck in der Nische,  
 da bin ich geborgen und ganz ohne Sorgen!

Vorn schützt mich mein Zaun, er stärkt mein Vertraun!  
 Der deckt mir den Rücken vor neugier'gen Blicken!  
 Und was ich hier mache, ist ganz meine Sache!  
 Ich schließ rundum zu und genieß meine Ruh!“

*Nikolaus Fischnaller ist Vorstandsmitglied des **Blindenzentrums St. Raphael**, des Italienischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (UIC) und des Dachverbandes der Sozialverbände Südtirols.*

*Nikolaus Fischnaller è consigliere del **Centro Ciechi “St. Raphael”**, dell’Unione Italiana Ciechi (UIC) e della Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali.*



Gedanken vor dem Zaun

„Mein Wandern ist schwer, denn ich komm von weit her!  
Jetzt seh ich ein Haus, hier ruh ich mich aus!  
Am Tisch in der Ecke, ganz unter der Hecke,  
da möchte ich nun rasten von all meinen Lasten.

Ich muss einmal ruhn, ein Glas Wasser würd's tun!  
Und vielleicht ein Stück Brot, das lindert die Not!  
Doch ringsum ist Zaun und zerstört meinen Traum,  
versperrt ist das Tor und ich stehe davor.“

Wirre Gedanken:

„Sei glücklich, du Reicher, wenn du tüchtig geschafft!  
Doch für Erben wird meistens zusammengerafft!  
Und „Glückhaben“ teilt manchmal den Reichtum ein!  
Nicht nur „untüchtig“ muss Grund für die Armut sein!“

„Wer glücklich sein will, der geb sich zufrieden!  
Mit dem, was er hat - und was ihm beschieden!  
Was einer gesucht, das hat er bekommen!  
Da braucht er nicht meinen, man hätt's ihm genommen.

Die Freude am Schaffen? - Die Freude am Gehn?  
Muss denn der mit dem Haus den Wanderer verstehen?  
Der eine hat ein Haus, - der andre kein Geld!  
warum muss einer wissen was Anderen fehlt?“

„Doch gibt es auch Fälle, wo es anders sein kann?  
Wo andre entschieden, was der Wanderer bekam?  
Er wollte hinüber und versperrt war der Steg?  
Er suchte ein Dach und es zwang ihn der Weg?

Da trennt jeder Zaun bis tief in die Herzen!  
Wir sollten dann öffnen und lindern die Schmerzen!  
Und wenn wir bereit sind mit anderen zu teilen,  
entfernen wir Schranken und Wunden, sie heilen.

## Tragen und getragen werden

Nikolaus Fischnaller

*„Si sorregge e ci si appoggia...“: questa poesia incoraggia al sostegno reciproco.*

Ob wir gemeinsam oder alleine die Lasten tragen müssen, ob man uns vielleicht später selber tragen muss. Was immer auf uns zukommt, es ist zu begrüßen, wenn wir uns gegenseitig tragen können bis zum Schluss.

Aber kann man andere tragen, ohne ihre Würde zu verletzen?  
schmerzt es sie nicht zu merken, getragen werden zu müssen?  
Wie können sie das Getragenwerden als Hilfe schätzen,  
wenn Helfer prahlen, damit alle um ihre Taten wissen?

Und wenn wir selbst hilflos müssen getragen werden!  
Werden wir dann ertragen, dass man uns trägt?  
gehen wir doch mit Mut, den Weg hier auf Erden!  
Damit uns das Vertrauen auf das Gute prägt.

Wie Glieder in einer Kette sich einander tragen, haben wir den Weg zum „EinanderTragen“ gefunden.  
Wir tun was zu tun ist und so lösen wir fragen  
Und sind in Liebe miteinander verbunden.

Man trägt und wird auch selbst getragen,  
es ist ein Wechsel hier auf Erden,  
wie immer es kommt, man kann es wagen,  
das Tragen und das Getragenwerden.

## Meine allererste Reise

Mariedl Pichler

*Nella seguente descrizione di un viaggio a Lourdes una persona vedente capirà certamente quanto possa essere difficoltoso per una persona non vedente viaggiare senza essere accompagnati!*

1952 im August bezahlte mein guter Onkel Toni mir, der schon fast Erblindeten, die Fahrt nach Lourdes.

Die Reise sollte für mich aus verschiedenen Gründen ereignisreich sein. Ich war mit der Anmeldung schon im Verzug und wollte aber auf jeden Fall mit. So schrieb ich dann ans Reisebüro in Wien, ich hätte noch einen kleinen Sehrest, sodass eine Begleitung nicht ständig an mir hängen müsste. (Es hieß nämlich, für Begleitung wäre gesorgt, da es ja der Krankenpilgerzug war.)

Im Zug stellte es sich heraus, dass wir fünf Blinde waren und so verräumte man uns gleich in ein Abteil zusammen mit einer Epileptikerin, die immer im Stockbett oben schlafen wollte. In der Nacht war es öfter sehr tragisch, weil sie ja auch herunterfiel. Niemand von uns hatte eine Ahnung, was dieses junge Ding quälte.

Logischgehörten die „Behinderten“ zusammen. Das Essen wurde einfach hereingestellt, die Kleine verschwand und ich hatte die anderen vier zu versorgen. An einem fremden Ort sah ich natürlich schon gar nichts mehr..... Ich wurde einfach eingeteilt, die anderen „armen Blinden“ zu betreuen.

Nun, bei der Ankunft im Asyl wurden zwar unsere Koffer irgendwohin gebracht - wie sich später herausstellte, in einen 300-Betten-Saal. Alles drängte in den Speisesaal fürs Abendessen. Wir fünf warteten geduldig, dass man uns von der Straße wegholte. Das fiel aber niemandem ein.

*Mariedl Pichler ist Präsidentin des **Blindenzentrums St. Raphael** und des Blindenapostolates Südtirol.*

*Mariedl Pichler è presidente del **Centro Ciechi "St. Raphael"** e dell'Apostolato per i Ciechi.*

Irgendwann packte ich sie alle zusammen und versuchte einen Eingang zu finden. Dem Lärm und der Nase nach kamen wir tatsächlich irgendwie in die unendlichen Hallen. Weil wir schon verspätet waren, verschwanden wieder alle unauffällig und plötzlich waren wir wieder allein. Auf irgendeine Weise kamen wir dann doch wieder vor das Haus, immer in Erwartung, dass einige Begleiter schon kommen würden. Wo hätten wir denn auch hin sollen? Nach geduldigem langem Warten nahmen zwei junge Engländer sich unser an. Sie schnappten, einer zwei unterm Arm, der andere hintendran mit den restlichen dreien. Eine Weile hatten wir auch kein Problem damit, denn sie marschierten tüchtig drauflos. Wir waren natürlich der Meinung, sie brächten uns endlich in unsere Schlafgemächer. Mit Verständigung war nichts, keine



Lautstärke konnte sie von ihrer guten Absicht abbringen. Langsam bekamen wir's mit der Angst zu tun. (Wer konnte wissen, was die beiden mit uns vorhaben konnten!) Ich zeterte immer lauter, „zurück, zurück!“ - es war aussichtslos! Dann fiel mir ein, wenn Lisl - so hieß die aus Braunau - ihn so fest am Arm hielt und rechts

herunterzog, könnte ich links hinaufziehen - womöglich würde es uns gelingen, sie direkt auf der Straße umzudrehen, und so vielleicht ihre Absicht zu ändern. Wie das Kunststück dann endlich gelungen war, (sie glaubten ja, sie müssten uns noch fester in Griff kriegen) sagte der „Meine“: „So besser?“ Sie schauten unsere Kärtchen an und brachten uns zur angegebenen Adresse. Ja nun, was jetzt? Sie waren wirklich fürsorglich, brachten uns in den Flur und dann begann das „Schauspiel“: Da ich wohl oder übel die frechste war, (die andern vier waren ganz brav, und ließen mich immer alleine kämpfen) - wie konnte ich wissen, dass hier die Treppe war, und wir sie auch zu machen hatten - o Schreck, o Graus, sie machten kurzen Prozess! Einer packte mich unter den Armen und der andere an den Füßen, sodass ich mich absolut nicht rühren konnte und ihnen zeigen, dass ich trotz Blindheit Treppen stei-

gen konnte. Die Guten schleppten mich also mit größter Anstrengung die zwei Stiegen hinauf. Ich rief nur mehr den anderen zu: Rettet euch auf irgendeine Weise her zur Treppe, und beginnt schon herauf zu gehen, damit euch nicht das gleiche Schicksal trifft!

Nun, oben angekommen, blitzten sie endlich, oder leider, davon. Das große Asyl war wie ausgestorben, denn bei der Grotte fand grade die Lichterprozession statt. Ich fand eine Tür, machte mich auf die Suche. Großer Gott! Eine gähnende Leere, so glaubte ich wenigstens, mit 300 Betten, wie sich dann herausstellte (während ich hier die Erinnerungen zu Papier bringe, schaudert es mich noch), keine Menschenseele, und irgendwo sollte ja unser Gepäck sein. Es waren drei unendlich lange Reihen von Bettgestellen. Nun begann ich unter einem jeden zu greifen,..... bis ich in der mittleren Reihe irgendwo in der Mitte mein Koffer fand. Ich hatte weder Zeit zum Heulen, Schreien, Fluchen - oder verrückt zu werden -, denn die vier mussten schon lange hin, wo sonst der Kaiser zu Fuß geht. Herr erbarme dich, wo soll ich ein Kloooooo finden! Eine musste ich zum Bett stellen, um es wieder zu finden, mit den anderen drei ging's im Gänsemarsch bis zur Tür. Da machte ich mich wieder alleine auf die Suche. Gott Lob, nicht weit weg gab's wieder eine Tür und dahinter wirklich ein Waschbecken und ein WC! Bei mir war's mindestens genauso dringend, aber die waren schon so verzweifelt, dass ich daran gar nicht denken konnte. Dann musste ich schleunigst die, die auf die Betten aufpasste, holen und eine andere hinstellen. Die Katastrophe wiederholte sich natürlich in der Nacht. Da konnte ich nicht lange Geschichten machen, denn der Saal wurde ja später mit lieben Pilgern gefüllt. Ich musste einen Trick finden, wie ich mein Bett, ohne zu suchen, wieder finde, und die anderen hin und zurück bringen konnte. So zählte ich, noch bevor andere kamen, die Betten, in der langen Reihe, und kroch dann in der Nacht von einer zur andern, die ich wieder aufs Örtchen bringen musste, so wie auch in der Früh zum Waschen. Es gab nur dies eine.

Hier schliefen lauter Italiener und Franzosen. Niemand von uns konnte auch nur ein einziges Wort davon. Heute kann ich selber nur darüber staunen, wie es vor 55 Jahren zuging. Kein Wunder, dass alles zu einer Bewusstseinsänderung beigetragen hat. Es hat dann im Laufe der Tage für mich noch mehrere Schrecken und ausweglose Situationen gegeben.

Am Bahnhof bei der Rückreise klopft mir plötzlich jemand auf die Schulter, „so besser?“ Es waren die beiden jungen Engländer, ohne die wir vielleicht heute noch herumirren würden.

Fazit: „Lourdes morgen wieder, aber niemals mehr ohne Begleitung!“



## La psoriasi e l'auto-mutuo aiuto

Hilda Platzgummer

*Das perfekte Aussehen der heutigen Kultur, hilft sicher nicht den Menschen, die eine dermatologische Krankheit haben. Sich verstecken hilft noch weniger. Es ist notwendig sich mit anderen zu treffen, denn zusammen ist man stärker.*

Hilda Platzgummer è vicepresidente della **Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili (LAPIC)**, delegata Gruppo PSO - Neurodermite e responsabile per i gruppi di auto mutuo aiuto.

Hilda Platzgummer ist Vizepräsidentin des **Unabhängigen Verbandes der Zivilinvaliden (UVZ)** Beauftragte für die Gruppe Psoriasis - Neurodermitis und Verantwortliche für die Selbsthilfegruppen.

Sono passati molti anni da quando mi fu diagnosticata dal dermatologo la psoriasi. In quel lontano tempo non si parlava molto di questa patologia e per molti era sconosciuta, si cercava di nascondere le parti visibili, nessuno doveva sapere, ci si vergognava di avere la psoriasi, molti pensavano che fosse contagiosa.



Fortuna volle, che un giorno venissi a sapere dell'esistenza del Gruppo Psoriasi che si trovava presso l'associazione LAPIC-UVZ di Bolzano: mi iscrissi subito, e capii che, se facevo parte di quel gruppo, non poteva che farmi del bene. Soprattutto mi aiutava molto parlarne con altre persone che avevano il mio stesso problema ed erano nella mia stessa condizione.

Frequentando il Gruppo PSO volli subito far parte attivamente dell'associazione. Compresi che l'ammalato di psoriasi doveva essere maggiormente aiutato psicologicamente e preparato per affrontare con convinzione le cure mediche dermatologiche in modo non traumatico, che l'ammalato doveva essere aiutato ad accettare la malattia, perché la ribellione interna può portare il soggetto a gravi forme di nevrosi.

La mia esperienza personale mi ha insegnato che è importantissimo frequentare altre persone che vivono la stessa situazione e quindi emarginarsi, chiudersi nel proprio guscio non serve di certo a guarire o ad affrontare i propri problemi, che sono indubbiamente molti e complessi.

Da molti anni lavoro e collaboro con il Gruppo Psoriasi, LAPIC-UVZ come volontaria per cercare di confortare ed aiutare gli altri. Uno dei principali motivi per il quale il gruppo PSO lavora è l'informazione: crediamo che sia necessario educare la gente a capire che la nostra malattia prima di tutto **non** è contagiosa, che una persona psoriasica necessita di appoggio e comprensione da parte di tutti per convivere con la sua affezione e affrontarla in modo efficace. So che l'ammalato cerca di isolarsi, di nascondersi ed è per questo che ho voluto organizzare degli incontri di gruppi di auto mutuo-aiuto, per cercare di risolvere insieme i nostri problemi personali, oppure di imparare a convivere meglio: lo scambio regolare di esperienze e di informazioni può positivamente giovare per trovare una nuova via di contatto con la propria malattia; capire quali sono le cure e le medicine più efficaci e quali quelle fasulle.

Da alcuni anni il Gruppo PSO-Neurodermite LAPIC-UVZ organizza ogni primo giovedì del mese incontri di Auto Mutuo Aiuto per i propri soci e per tutte le persone interessate - il secondo mercoledì del mese questi incontri vengono fatti a Bressanone e il quarto mercoledì del mese a Silandro. Lo scopo di un gruppo di auto mutuo-aiuto è quello di entrare in contatto con un processo di sviluppo psicologico per affrontare se stessi, la propria vita e i propri limiti, quindi diventare maggiormente consapevoli di sé e riuscire ad affrontare le scelte ed il proprio agire in modo più sereno.

Purtroppo questi incontri rischiano di essere alquanto deludenti in quanto a presenze e quindi poco soddisfacenti per gli organizzatori. Forse non tutti

hanno capito cosa significa, quanto bene può fare allo psoriasico il poterne parlare, scambiare esperienze, aiutarsi reciprocamente attraverso il dialogo. In questi casi il disinteresse lo interpreto allora come menefreghismo o abulia o peggio ancora come fatto asociale.

Perciò mi chiedo dove stia effettivamente il problema: ho forse fallito io nel mio intento a voler fare questi incontri? Trovarsi nel gruppo può sollevare nuovi problemi nelle persone? Come potrei sapere dall'ammalato cosa desidera per essergli più vicino? Quali sono le proposte sostitutive? Dove è l'errore?

Avendo messo in gioco la mia esperienza di tanti anni di malattia e di contatti con scambi di esperienze con malati di mezza Europa, lascio in sospeso queste domande chiedendo agli associati PSO e a chi legge cosa si può fare per scuotere l'interesse degli psoriasici sudtirolesi. Si può pensare che tale malattia sia scomparsa nella nostra provincia, ma sappiamo benissimo, che purtroppo non è così. E allora.....?

Rimango in ansiosa attesa delle vostre risposte e proposte.

## Emozioni - 1

Luigina Binda

*Zwei Erfahrungen, die das Loslassen nicht als Einschränkung, sich den anderen zu widmen verstanden werden, sondern um besser und mit klarem Blick und Abstand die Situationen zu verstehen.*

Vivere le emozioni con distacco nel quotidiano permette di acquisire maggiore lucidità e capacità di giusta valutazione anche nei momenti di conflitto. Per questo avere distacco è molto importante nella gestione dei rapporti interpersonali ed in particolare nello specifico quando si decide di dedicarsi alla cura delle persone anziane.

Questo non va inteso come una limitazione del dare nel rapporto, ma come aiuto a comprendere anche le reazioni negative che possono manifestarsi. Brevemente espongo la mia esperienza e quali problematiche si sono manifestate nel periodo in cui ho dato la mia disponibilità a fare compagnia ad una signora che ora è novantenne, e che ancora vado a trovare.

*Luigina Binda è volontaria presso l'**Associazione Nazionale Terza Età Attiva per la Solidarietà** (ANTEAS) e si occupa di sostegno domiciliare a persone anziane.*

*Luigina Binda ist Ehrenamtliche bei **der Arbeitsgemeinschaft Aktiver Senioren Südtirol** (AGAS) und unterstützt Senioren zu Hause.*



**ANTEAS - AGAS TERZA ETÀ ATTIVA**

Il problema che sempre emergeva durante i nostri incontri era il continuo lamentarsi del suo stato di salute che, data l'età, non era dal mio punto di vista particolarmente compromesso.

Ma il mio punto di vista non era il suo, e questo continuo lamentarsi lentamente iniziava a frantumare quanto di positivo ero riuscita a costruire.

Ecco allora che ho iniziato a cercare il modo per non essere coinvolta nella sua negatività e nel contempo non farla sentire non ascoltata.

L'inizio era sempre uguale ma durante le pause del suo racconto inserivo, prendendo spunto da una frase, qualche cambiamento di argomento con molta delicatezza e dialogando su altro il suo umore pian piano cambiava, e quando arrivava il momento di congedarsi notavo con soddisfazione che riusciva anche a sorridere.

Il distacco dalla sua negatività, che non significa non ascolto, mi ha permesso di capire che attraverso le lagnanze manifestava la paura di essere allontanata dalla sua casa, la paura che i suoi familiari le imponessero una scelta che non divideva e, non potendo scaricare tutto questo sulle spalle di chi già giornalmente se ne faceva carico, ero diventata la sua ascoltatrice preferita. L'ascoltare senza avere la presunzione di essere in grado di consigliare, non facendosi coinvolgere ma mantenendo lucidità mi ha fatto vivere in un modo nuovo anche i momenti che per me stavano diventando troppo pieni di negatività.

Anche nel tempo che metto a disposizione non pongo limiti precisi ma un ragionevole orario, nella consapevolezza che la cognizione che lei ha del tempo è ben diversa dalla mia.

Ci muoviamo con molta calma, chiacchierando amichevolmente sono riuscita a raggiungere qualche volta anche gli obiettivi che mi ero prefissata: una passeggiata senza l'uso della sedia a rotelle, sicuramente ci vuole più tempo ma la sua soddisfazione diventa quasi tangibile ed io mi sento molto gratificata. Ascoltare i suoi racconti, i ricordi della sua vita è piacevole e per lei ha il significato di rivivere emozioni che aveva dimenticato.

Non sempre fare è meglio di non fare, il non fare lascia tempo per valutare e permette di trovare soluzioni migliori anche in situazioni difficili.

## Emozioni - 2

Tina Testa



*Tina Testa è volontaria presso l'Associazione Nazionale Terza Età Attiva per la Solidarietà (ANTEAS) e si occupano di sostegno domiciliare a persone anziane.*

*Tina Testa ist ehrenamtlich bei der Arbeitsgemeinschaft Aktiver Senioren Südtirol (AGAS) tätig und unterstützt Senioren zu Hause.*

Con l'associazione Anteas mi è stata data la possibilità di prestare il mio volontariato assistendo con grande gioia e donando un sorriso a chi ne ha bisogno: persone anziane in solitudine, bisognose di cure, di compagnia .

Durante questo percorso ho avuto modo anche di tenere la mano a malati terminali, questo mi ha fatto provare emozioni molto forti, ma nello stesso tempo un grande arricchimento interiore nella consapevolezza che la vita è un dono di Dio e va vissuta con grande gioia.

Da loro ho imparato il valore di essere in vita ed in buona salute.

Tutto questo senza rinunciare al tempo da dedicare a noi stessi, perché solo quando fisicamente e mentalmente stiamo bene possiamo donare gioia e sorrisi.

Lo spirito con il quale si intraprende la strada del volontariato non può basarsi sullo spirito di sacrificio ma sulla convinzione che questo porta grande ricchezza interiore e che tutto ci viene restituito raddoppiato in gioia e serenità.

E' molto importante comunque, anche nelle situazioni molto difficili, non farsi coinvolgere completamente dalle problematiche, vivendole, senza farle diventare parte integrante anche negli altri momenti della nostra vita.

## Manches zum Verschenken

Sr. Elisabeth Zöschg

*“Che una malattia non sia tanto facile da affrontare l’ho potuto constatare abbastanza in questi anni. Nonostante tutto trovo ancora qualcosa da donare. Come parkinsoniana ho imparato che una malattia non può ridurre il valore di una persona, anche ai nostri frenetici giorni dove conta più solo la prestazione. Vale per me e per chi si occupa di malati!”*

*Schwester Elisabeth Zöschg, Salvatorianerinnen, Obermais, Parkinsonbetroffene seit 13 Jahren. Sei knapp zweieinhalb Jahren schreibt sie Gedichte.*

*Suor Elisabeth Zöschg, dell’Ordine delle Salvatoriane, originaria di Maia Alta, è stata colpita dal Morbo di Parkinson da 13 anni. Da circa due anni scrive poesie e collabora con l’Associazione Parkinson.*

Fünf Schritte zuviel und ich kann nicht mehr laufen.

Muss ich denn bei jedem einzelnen Schritt verschnaufen.

Du lieber Gott, was denkst du dir so bei mir?  
Gibt es denn außer Geduld nichts mehr Wichtiges hier?

Lass mich doch nur um eine Ecke flitzen!  
Es macht keinen Spaß ständig nur zu sitzen.  
Trotzdem will ich wieder einmal bedenken was ich noch alles habe – sogar Manches zum Verschenken.

Also... mach weiter meine Liebe, weiter geht’s!  
Nicht immer mit lachenden Augen,  
man versteht’s.

Aber fang mit dem Trübsal blasen bloß nicht an.  
Das hat noch niemandem gut getan.

## *Neu jeden Tag*

Hast du dich schon einmal gefreut,  
dass du bist – neu bist jeden Tag?  
Nahmst du dir einmal die Zeit  
für das Schöne und nicht nur für die Plag?

Es tut gut den Horizont zu weiten,  
das zeigt sich immer wieder  
bei den verschiedensten Gelegenheiten  
und schlägt sich dann auch hautnah wieder.

Dabei gewinnst du selbst an Lebensqualität,  
wenn dein Sein stets vor deinem Handeln steht.  
Dein Urwert liegt in dir als einmaliger Person  
und nicht in dem Bereich von deinem Monatslohn.





## *Gesundheit und Krankheit*

Zwillingsschwestern

Hast du das Glück, gesund zu sein  
so danke Gott jahraus wie jahrein.  
Das Leben hat ein anderes Gesicht  
an kranken Tagen – ein schwereres Gewicht  
legt sich dir auf Körper und Geist.  
Wohl dem, der dann noch einen Ausweg weiß  
der den Mut nicht verliert  
auf dem Weg der durch pechscharzes Dunkel führt.  
Wer, was ist krank? Wer, was ist gesund?  
hör ich dich fragen – und dein Mund  
formt selber die Antwort.  
Krankheit und Gesundheit treten immerfort  
beide an die Menschen heran.  
Es scheint, dass eine ohne die andere  
nicht leben kann.  
Ein Kranker ist oft gesünder  
als ein Gesunder.....das ist kein Wunder.

Dass ein Gesunder kranker sein mag  
als ein Kranker – erleben wir jeden Tag.  
Die Moral von dieser literarischen Exkursion:  
ob krank oder gesund  
dein Wert liegt in deiner Person  
und nicht in deinen Gebrechen oder Fähigkeiten –  
so lasse dich stets von deiner  
INNEREN STIMME nur leiten.

## La distanza nel mio pensiero

Rino Luppi

*Mit anderen Leuten zu reden ist die Basis für ein soziales Leben. Wenn die Stimme durch eine Operation sich ändert, fühlt man sich in Verlegenheit und man verliert den Glauben an sich selbst. Die Selbsthilfegruppe kann in solchen Situationen helfen wieder den Schritt in das soziale Leben zu gehen.*

Rino Luppi è presidente dell'**Unione Mutilati della Voce**, associazione che si occupa del sostegno pre- e postoperatorio ai pazienti laringotomizzati.

Rino Luppi ist Präsident des **Südtiroler Sprachbehindertenverbandes**, der sich um die prä- und postoperative Betreuung von Kehlköpferierten Menschen kümmert.

Il nostro compito è di andare a trovare all'ospedale le persone operate alla gola, fare loro sentire la voce, nel senso che, anche se al momento non ce l'hanno, potranno imparare a parlare come ho fatto io. Questi momenti sono molto delicati.



Adesso vi racconto una cosa: dopo l'operazione io ci ho messo un anno per entrare in panificio, non so il perché, ma bisogna acquistare fiducia in se stessi. Diciamo che forse parlando con una voce strana mi sentivo osservato, senza pensare che la gente ha già da pensare agli affari suoi senza guardare i nostri difetti. Forse deve entrare in testa questa convinzione, e ci vuole tempo. Questa è una prima misura del distacco, nel senso che si debba ricominciare a vivere in un nuovo modo di essere, lasciandosi alle spalle il passato, cercandosi hobby, uscendo in mezzo alle altre persone.

Il distacco non ha un significato completamente negativo, anzi stimola a reagire, ad attivarsi. Abbiamo un socio che fa artigianalmente degli oggetti in cuoio, e lo fa per noi, perché quelli fatti a collana ci servono come copristoma per coprire la cicatrice dove è stata fatta l'operazione. Lui si è trovato un hobby che non avrebbe mai altrimenti pensato di avere, e che per giunta è utile!

La distanza mi fa venire in mente che le persone che assistiamo si allontanano loro stesse da noi quando incominciano a sentirsi meglio, ad avere più fiducia in se stesse. Quindi è una bella sensazione sapere di allontanarsi perché più autonomi.

## Una volontaria racconta

Maria Paradisi

*Das erste Mal: Es ist trotz eigener Erfahrung nicht leicht Menschen zu begegnen, die sich speziellen Therapien unterwerfen müssen. Den richtigen Abstand und die wohlthuende Nähe zu erkennen ist oft schwierig. In der freiwilligen Arbeit kann man noch Vieles lernen.*

*Maria Paradisi è volontaria del gruppo di auto-aiuto "Fiocco Rosa" per donne operate al seno od utero, della Lega per la Lotta contro i Tumori.*

*Maria Paradisi ist Ehrenamtliche der Liga zur Krebsbekämpfung und dort Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe "Fiocco Rosa" für Frauen, die an der Brust oder Gebärmutter operiert wurden.*

Conservo ancora un ricordo vivissimo della prima mattinata passata in qualità di volontaria presso la sala d'attesa del reparto Chemioterapia dell'Ospedale di Bolzano. Il servizio, attivato dalla Lega per la Lotta contro i Tumori da più di due anni, è formato da volontari che in prima persona o attraverso i loro familiari hanno fatto l'esperienza della chemioterapia e che, selezionati, hanno seguito un corso formativo guidato dalla psicoterapeuta dott. sa Rigobello.

Mentre mi accingevo a raggiungere l'Ospedale, ricordo di essermi chiesta più volte se non mi fossi sentita troppo sicura di me, se l'entusiasmo col quale mi apprestavo a svolgere il compito assegnatomi non si sarebbe trasformato in delusione, se mi fossi infine sopravvalutata nel pensare di potermi rendere utile.

Eppure l'esperienza della malattia e delle sue cure, vissute in prima persona, le ansie, le paure già provate e il desiderio di condividerle, mi pareva bastassero a farmi entrare in immediata sintonia con chi stava affrontando questo sofferto percorso.

Per un attimo ho creduto di non riuscire a fronteggiare questa nuova realtà; l'emozione stava facendo vacillare la mia sicurezza, il cuore all'improvviso si è messo a pulsare velocemente, le gote arrossate mi facevano percepire in modo evidente il mio imbarazzo.

Entro in sala d'attesa e cerco col mio sorridente saluto di infondere un pizzico di serenità in un ambiente dove l'ansia e la sofferenza traspare tangibilmente.



Con la divisa in dotazione ed il vassoio mi accingo ad offrire caramelle, primo passo per prendere contatto con i malati ed i loro familiari. I nostri occhi si incontrano, si interrogano. Con molti di loro l'intesa è immediata, sono disposti a mettersi in relazione con me, altri mi fanno capire che avvertono il mio iniziale disagio e cercano di sostenermi, pochi altri chiusi in se stessi, occhi bassi, viso sofferente, in silenzio fanno percepire tutto il loro soffrire e la loro insofferenza alla costrizione della terapia.

La mattinata così scorre, rendendomi felice quando posso rendermi utile, sempre attenta a non violare il riserbo di alcuni e disponibile a chi chiede ascolto. Sento

di aver consumato molte energie, è stata la mia prima esperienza.

Una signora si allontana, mi prende le mani e ci ringrazia per l'iniziativa; incrocio altri sguardi che condividono questo gesto affettuoso. Mi sento all'improvviso ripagata, sento che ce la posso fare, che la testimonianza della mia guarigione può essere di aiuto. Sono quasi le una, dopo circa quattro ore il servizio è al termine. Ormai tutti hanno terminato la snervante attesa e la cura.

Sono grata a tutti per essermi arricchita di una nuova esperienza e mi auguro con tutto il cuore che ognuno di loro riesca a superare questo difficile percorso, come lo è stato per me.

## *Amico mio*

Amico mio,

oggi davanti ad un caffè mi hai aperto il tuo cuore, mi hai confidato di avere il cancro. Avevi bisogno di svuotare il tuo animo, di poggiare per un attimo il tuo capo sulla mia spalla, sicuro che ti avrei capito sino in fondo.

Turbata, mi sono subito ripresa, non è forse forza e coraggio che volevi attingere da me? Non ti posso deludere. Un forte respiro ed entro nella tua storia.

Alcune domande per riuscire a capire cosa ti sta succedendo, poi pian piano prendo coscienza del problema. Sei lucido, informato sulla tua malattia, descrivi ogni particolare della sua evoluzione ed io in silenzio a guardarti.

Occhiate profonde, sincere che esprimono tutta la mia partecipazione, tutto il mio dolore.

Mi sento impotente, peso attentamente le parole che non servirebbero data la nostra forte intesa. Ti prendo una mano, la stringo, ti sorrido.

Ci sono passata anch'io per questa maledetta strada, capisco tutto, troppo. Sono sopravvissuta alla malattia quindi rappresento per te la speranza che il miracolo si ripeta. Non ne sei troppo convinto, stai lottando con tutte le tue forze ma temi il peggio, i medici sono stati chiari ed impietosi nella diagnosi.

Stai subendo la chemioterapia, hai sopportato male la prima settimana ed altre due terapie e quando stavi riprendendoti, di nuovo incalzava la prossima chemio e così ancora daccapo.

Ti mancano le corse in bicicletta, tu che staccavi tutti con pedalate così forti che ti facevano gioire del tuo fisico atletico, allenato e le scalate che amavi tanto al punto di commuoverti come un bambino di fronte ad una natura così imponente, stupenda.

Ed i viaggi, quanti viaggi avevi intrapreso con la tua Gabriella, avevi visto mezzo mondo ed ogni volta facevi vivere anche a me le emozioni provate e le bellezze delle località visitate.

Mi guardi. I tuoi occhi arrossiscono, non potrò fare più nulla mi dici, mi sento improvvisamente vecchio, inutile, è una sofferenza atroce. Sei spaventato, pensieri ancora più gravi, più tristi ti angosciano. La realtà della morte non

l'avevi mai contemplata, pareva stesse lì, lontana ad aspettare che tutti i tuoi progetti fossero prima portati a termine.

Il lavoro che tanto ti ha entusiasmato, a cui hai dedicato una vita, non ha improvvisamente più senso, tutto inutile, ormai.

Di colpo smetto di tacere, lo guardo negli occhi, lo scuoto. Non accetto una resa così passiva. Gli infondo speranza, coraggio, tocco i tasti più sensibili della sua vita, la moglie, i figli; lo invito a lottare, ha me davanti, devo soccombere alla malattia, invece sono lì a dimostrargli concretamente come può essere possibile uscire dal tunnel.

Ha fiducia in me, conosce il mio impegno come volontaria nel reparto Oncologia medica, sa che sono in grado di rispondere alle sue domande. Sì, conosco i suoi sintomi, i suoi disagi e lo invito a sopportare, incoraggiandolo a non perdere la speranza, a giocare la partita sino in fondo.

All'improvviso alza lo sguardo verso di me e mi sorride, provo un brivido, so che forse sto solo per illuderlo e non lo vorrei.

Come possono fondersi due cuori amici in certi momenti! E' un'unione fatta di affetto, di comprensione, di stima, è un'accurata richiesta di aiuto che viene accolta col palmo delle mani.

Nel mio cuore viene racchiusa la tua confessione amico mio, e lì ti sono accanto col pensiero, con la consapevolezza che nessuno può dividere due veri amici, che ogni tuo grido d'aiuto sarà captato da me prima ancora che arrivi al mio cuore. E non finirò mai di starti vicino con tutta la mia amicizia, sino alla fine, i miei occhi fissi nei tuoi pieni di malinconia.

## La misura della distanza e del distacco

Enzo Dell'Antonio

*Nach einem tragischen Unfall beginnt der Autor „persönlichen Herausforderung“ um die eigenen Potenziale wiederzuerkennen und zu nutzen. Abstand kann helfen, die eigenen Kräfte zu erkennen und richtig einzuschätzen, um letztendlich auch anderen behilflich zu sein.*

*Enzo Dell'Antonio attualmente è direttore della **Cooperativa Sociale Indipendent I.**, da lui fondata assieme ad altre persone con disabilità motorie.*

*Enzo Dell'Antonio ist Präsident der **Sozialgenossenschaft Independent I.**, die von ihm und anderen Menschen mit Körperbehinderung gegründet wurde.*

Quando nell'aprile del 1997 decisi di lasciare la scuola presso la quale ero impiegato in qualità di bibliotecario - funzione che mi era stata assegnata dopo l'incidente che mi ha costretto come tetraplegico su una carrozzina, in quanto non più ritenuto idoneo all'attività di insegnamento - l'obiettivo che mi ero proposto era duplice: da un lato volevo dimostrare che anche una persona con una disabilità motoria grave era in grado di svolgere delle attività ad alto livello e soprattutto qualitativamente definite (sfida personale), dall'altra quello di realizzare un centro, un punto di incontro, nella nostra provincia che potesse servire da supporto a tutti i disabili motori e ai loro famigliari, offrendo loro attività di consulenza nei più svariati settori, attività di formazione propedeutica ad un possibile inserimento o reinserimento lavorativo e di conseguenza sociale.

Inserimento nel centro stesso di persone disabili altamente qualificate in settori emergenti che prevedono l'uso dell'informatica e della telematica, attività di ricerca e pubblicazioni, incentivazione nell'uso delle tecnologie e delle tecnologie assistitive, sia nel campo del lavoro, ma anche della quotidianità con l'obiettivo principale di mutare progressivamente il modo di vedere e percepire il disabile da parte della società (scuola, lavoro, sanità, politiche sociali), e contestualmente il modo di vedere "se stessi" da parte delle persone disabili. Il riconoscere le proprie potenzialità, il rimettersi in



**INDIPENDENT I**

gioco, la presa di coscienza del diritto di ognuno di essere parte integrante della società stessa, il riconoscere i problemi e le difficoltà e trovare le strategie per affrontarli e per risolverli, la giusta rivendicazione ad una vita indipendente, al diritto delle proprie scelte e delle proprie azioni.

Ricordo una mia ex-collega quando mi ha rivisto a scuola dopo l'incidente esprimere vivo e sincero stupore: "ma E. tu parli normalmente?". Si trattava dunque di un compito che avrebbe dovuto inevitabilmente incidere contestualmente sia sulle persone disabili, sia sul mondo che le circondava.

Il concetto cardine era quello del peer counselling, ovvero della consulenza alla pari; in altre parole disabili che danno dei consigli - o meglio dei suggerimenti - basati sull'esperienza diretta, sul proprio vissuto, sulle proprie conoscenze e competenze ad altre persone con difficoltà analoghe; cercando di stimolarle ad abbandonare timori (anche giustificati), ad uscire di casa o da ambienti e situazioni protette, e proiettarsi verso una vita "reale" con tutti i rischi, ma anche le soddisfazioni che ne possono derivare. Tale concetto nel corso degli anni e dell'esperienza accumulata ha subito nella mia interpretazione un'evoluzione concettuale, ovvero il semplice fatto di "vedere" con i propri occhi che un tetraplegico dirige una struttura, oppure accorgersi che persone con difficoltà motorie gravi svolgono delle attività ritenute qualificate hanno un effetto motivazionale e di emulazione che sovente dà maggiori stimoli di tante attività di supporto (psicologo, assistente sociale, educatore



ecc.) o di strategie complesse messe in atto da personale specializzato.

Per perseguire questo obiettivo scelsi di fondare una cooperativa assieme ad altre persone in carrozzina che condividevano gli obiettivi di fondo. La scelta di fondare una cooperativa anziché un'associazione non è da ritenersi casuale. Mi ricollego a quanto già precedentemente affermato: dato che si trattava di una sfida, l'intenzione era quella di riuscire a dimostrare che eravamo in grado di realizzare e di gestire una vera e propria azienda. Queste erano le premesse.

Ho iniziato dunque nell'appartamento in cui abitavo con la mia compagna, che è sempre stata al mio fianco in questa avventura che è ormai giunta al decimo anno. Senza il suo sostegno, il suo continuo incoraggiamento con tutta probabilità sarei finito come altri in una residenza sanitaria protetta o in qualche reparto per lungodegenti. Nell'autunno del 1999 abbiamo quindi iniziato a lavorare attivamente sul territorio partendo con 2 dipendenti e realizzando le prime attività tenendo sempre presente quella che era la filosofia di fondo: favorire in tutti i modi la vita indipendente.

D'altronde io ne sapevo qualcosa: sapevo cosa significa dipendere dalla volontà di un infermiere di un centro di riabilitazione, oppure da persone che svolgono servizi a domicilio e che decidono al posto tuo come devi essere vestito e cosa è meglio per te, fidarsi di un medico o di personale infermieristico e poi ritrovarsi con piaghe da decubito che ti costringono a letto per 6 mesi, sapevo cosa significava subire la volontà di un preside e essere re-

legato in un'aula 38 ore la settimana a guardare il soffitto perché mancava l'attrezzatura, sapevo cosa significa dipendere da altri per il trasporto e essere "dimenticato" sotto il sole per ore (oggi mi capita di maledire i cellulari, ma a quel tempo.....), oppure venire trasportato in ambulanza non assicurato con le apposite cinture di sicurezza nonostante una richiesta esplicita, e poi ritrovarsi con tibia e fibula fratturata. Sapevo cosa erano e cosa sono le barriere architettoniche, l'impossibilità di salire su un treno o di entrare in un ufficio pubblico, e l'elenco potrebbe continuare per pagine, condito di aneddoti più o meno divertenti o grotteschi, a seconda del punto di vista.



Il continuo lavoro, la sensazione di quanto ci fosse da fare mi ha portato a sopravvalutare le mie forze fisiche e psichiche, non esisteva sabato o domenica, non esistevano giorni festivi. Finché nel 2003 ho ceduto e sono stato ricoverato oltre 6 mesi, subendo anche diversi interventi operatori. In quel periodo di riposo forzato ho avuto modo di riconsiderare e valutare quella che era stata ed è tutt'ora un'esperienza che non rinnego assolutamente, ma che col trascorrere degli anni ha subito inevitabili variazioni. Quella che all'inizio del sogno era l'esigenza e l'obiettivo primario, cioè il parlare, il confrontarsi con altre persone che vivevano una situazione simile, è progressivamente scemata e delegata ad altri collaboratori.

Certo il contesto in cui opera la cooperativa è mutato: il mio ruolo volente o nolente è progressivamente diventato quello di un dirigente "volontario" di un'azienda che ha l'obbligo di garantire lo stipendio ai propri dipendenti. L'orgoglio per ogni persona disabile inserita nel mondo del lavoro o accompagnata verso una propria autonomia è sentimento che ormai mi appartiene solo di riflesso. Il dialogo, il confronto non si svolge più con i nostri utenti, ma con i numeri, con le istituzioni, con lo scrivere progetti e relazioni, con l'attività di rappresentanza. Si tratta di un processo inevitabile, cresce l'organizzazione e cresci anche tu, anche se guardandomi indietro mi trovo più di una volta a rimpiangere i primi anni, il realizzare centimetro per centimetro le nostre attività, le battaglie fatte, i risultati raggiunti, le barriere abbattute.

## *Sich einlassen und loslassen können*

*Luis Ferdinand Trenker*

*È il periodo della Seconda Guerra Mondiale e un ragazzo è colpito da una paralisi. Racconta le sue avventure per riprendersi l'autonomia e muoversi da solo, reagisce al suo destino e si butta nello studio prima e nel lavoro e le attività poi. Quando riesce finalmente ad accettare la sua condizione, si ritira a una vita a dimensione d'uomo.*

*Luis Ferdinand Trenker ist Verwaltungsrat der **Nationalen Vereinigung der Zivilinvaliden und Versehrten** (ANMIC).*

*Luis Ferdinand Trenker è consigliere provinciale dell'**Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili** (ANMIC).*

Im Juni 1943 sollte ich in der Pfarrkirche von Kitzbühel gefirmt werden, aber es sollte nicht mehr dazu kommen. Am 5. Juni schieb Mutter in ihr Tagebuch: „Ferdl wird krank, Kinderlähmung“. Ich lag etwa einen Monat im Innsbrucker Krankenhaus. Mein rechtes Bein war von der Hüfte an kraftlos. Ich hatte zwar Gefühl im Bein, konnte es aber nicht mehr bewegen.

Am 5. Juli brachte Mutter mich nach Salzburg in die Klinik zu Vaters Freund Dr. Untersteiner. Am 29. Oktober schrieb Mutter in ihr Tagebuch: „Ferdl kommt von Salzburg heim, er kann nicht mehr laufen.“

Durch die Kinderlähmung hatte ich nicht nur körperlich einen Schlag bekommen, sondern auch seelisch. Die Erkenntnis, nicht mehr auf beiden Beinen stehen zu können, nicht mehr gehen zu können, war für mich als neunjährigen Buben auch ein seelisches Trauma.

Die Tage und Wochen vergingen. Nach einem Aufenthalt in Johannisbad fuhr Mutter mit mir nach Wien. In Onkel Ludwigs orthopädischer Firma sollte ich einen Stützapparat bekommen. Im August



kam ein Herr aus Wien und brachte die Schiene. Mit dieser Schiene und zwei Stöcken lernte ich wieder allein laufen. Onkel Ludwig hat mir als guter Geist im wahrsten Sinne des Wortes wieder „auf die Beine geholfen“. Bei gutem Wetter unternahm ich Spaziergänge auf dem Leberberg. Bei einem dieser Spaziergänge lernte ich einen Buben kennen, der auch an zwei Stöcken ging. Im Vergleich zu ihm, war ich besser dran. Seine Beine waren im Wachstum sehr zurückgeblieben. Mit Schienen an beiden Beinen bewegte er sich nur mühsam. Damals lernte ich nicht nur die zu sehen, denen es körperlich besser geht, sondern auch die, denen es schlechter geht. Ich entdeckte den Spruch: „Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einen sah, der keine Füße hatte!“

Anfang Mai 1945 kamen die Amerikaner nach Kitzbühel. Ich erinnere mich genau an die schier endlose Kolonne von gepanzerten Fahrzeugen und Lastwagen. Der Krieg war zu Ende und auch die Zeit in Kitzbühel. Am 31. August 1945 schrieb Mutter in ihr Tagebuch: „Übersiedlung in 2 Autos und Lastauto nach Bozen“.

Bis zur Freigabe der vom amerikanischen Militär besetzten Villa Guntschna in Bozen wohnten wir in St. Ulrich. Im Herbst 1945 konnte die Familie endlich einziehen. Nach Abzug der Amerikaner besetzten nun englische Truppen die Villa. Wir verbrachten den Winter in Meran. Erst im Frühjahr 1946 wurde die Villa frei und ein geregeltes Leben konnte beginnen.

Die Schiene wurde unsicher und zu klein. Im Jänner 1946 fertigte ein Orthopäde in Bozen eine neue Schiene an. Sie war aus Leder und mit Eisendraht verstärktem Plastik. Damit konnte ich zwar laufen, aber schlecht, Hüfte und Knöchel hatten keinen Halt. Dazu die Unbequemlichkeit, das Knie nicht abbiegen zu können. Eines Tages nahmen die Eltern mich im Auto mit nach Innsbruck. In der Orthopädie der Universitätsklinik empfing uns Dr. Platzgummer. Er betrachtete mein Bein und die Plastikschiene, schüttelte den Kopf. Schließlich sagte er „Paß auf was ich dir jetzt sage, dein Bein bleibt so, wie es ist, besser wird es nicht, da kann ich gar nichts machen, nimm es so, wie es ist. Ich mache jetzt einen Gipsabdruck von deinem Bein und dann gehst du zum Orthopäden Danner in der Anichstraße. Der macht dir eine gute Schiene und dann vergißt du die ganze Sache. Und dieses Ding wirfst du auf den Müll.“. Endlich war die neue Schiene fertig. Dieser Stützapparat gab mir ein neues Gefühl der Festigkeit und Sicherheit. Statt des Spazierstockes gab Herr Danner mir zwei Krücken, wie sie die beinamputierten Soldaten verwendeten. Dr. Platzgummer hatte recht, wenn er sagte, nur das Hinsehen macht frei, nicht das Wegsehen, so ist es und so bleibt es, vergiss die Sache.

Die Jahre vergingen. Nach dem Lyzeum in Bozen bestand ich die Matura am wissenschaftlichen Lyzeum in Brixen und im Jahr darauf auch die Matura am klassischen Lyzeum in Meran. Damit schrieb ich mich zum Studium der Rechtswissenschaft an der Universität Florenz ein. Im Winter 1954 wurde ich Gründungsmitglied der Südtiroler Hochschülerschaft und war jahrelang im Vorstand. Im Sommer 1960 wurde ich zum Doktor promoviert. Nach Lehrjahren bei Rechtsanwälten in Bozen fand ich eine Stellung bei der Südtiroler Landesverwaltung. Dort wurde ich in den Vorstand der Gewerkschaft gewählt. Blutspender und Vorstandsmitglied der Vereinigung der freiwilligen Blutspender war ich schon ein Jahr zuvor geworden.

Eines Tages sprach mich ein Herr Palmosi an. Er kümmerte sich um die Kriegsversehrten. Er riet mir, mich beim Provinzialarzt als Zivilinvalide anerkennen zu lassen.

Anfang der 70er Jahre kehrte ich mit Frau und Kindern vom Urlaub in Hamburg nach Bozen zurück. Ein Herr Lanteri sprach mich an. Er suchte Personen für die Gründung der Sektion Bozen der staatlichen Vereinigung der Zivilinvaliden ANMIC. Ich sagte zu und durch tatkräftigen Einsatz besonders des Herrn Lanteri, der erster Präsident wurde, entstand die ANMIC Bozen mit Büro und Telefon. Möbel erbettelten wir von der Landesregierung und Geld bei der Region in Trient. Wer zählte die Besprechungen, Telefonate, Vorsprachen und Sitzungen?

Weil zu der Zeit an den Schulen die Schulräte eingerichtet wurden, war ich dann auch jahrelang im Schulrat der Volksschule, der Mittelschule und der Oberschule. Bei der Südtiroler Landesverwaltung wurde ich nach einigen Jahren Amtsdirektor, kurz und gut, ich hatte mit Arbeit, Gewerkschaft, Vereinigung der Blutspender, Vereinigung der Zivilinvaliden, Landeskommission für die Gewährung der Pensionen und Begleitzulage an Zivilinvaliden und den Schulräten mehr als genug zu tun. Ja, eine Zeit lang war ich auch im Ausschuss des Familienverbandes. Das ging viele Jahre gut, aber auf die Dauer konnte das nicht gut gehen. Ich wurde immer nervöser, schlief schlecht, bekam Nierensteine und schlechte Laune. Ich merkte, so kann ich nicht weitermachen, ich musste auch an mich und meine Familie denken. Ich hatte mich auf zu viele gemeinnützige Aktivitäten «eingelassen», der Zeitpunkt war gekommen «loszulassen». Ich kündigte alle Verpflichtungen und blieb nur Mitglied der Vereinigung der Zivilinvaliden.

Bozen, März 2007

## *Volontariato con gli anziani: esperienza di un cammino mano nella mano per crescere insieme*

Gabriella Bissacco

*Ofi kann auch das „Nein Sagen“ rehabilitierend sein, wodurch es uns möglich wird, betagte Menschen trotz ihrer Pflegebedürftigkeit als Personen respektvoll zu behandeln.*

*Gabriella Bissacco è volontaria dell'Associazione AUSER, coordinatrice dei volontari animatori al Circolo "La Ruota AUSER", dei volontari strutture residenziali di Bolzano Villa Europa, Villa Armonia e Don Bosco e dei volontari all'Ospedale di Bolzano (Reperto Geriatria).*

*Gabriella Bissacco ist Freiwillige im Verein AUSER als Koordinatorin der Freiwilligen im "Circolo La Ruota", der Bozner Altenheimen Villa Europa, Villa Armonia und Don Bosco, sowie der Geriatrie-Abteilung im Landeskrankenhaus Bozen.*

Molte volte il volontario è visto come il buono che tutto concede, non è facile non cadere nel tranello del "buonismo" invece di tenere presente che l'anziano ha la sua dignità di persona. Molte volte i "no" sono riabilitativi, ci consentono di trattare gli anziani da persone che hanno diritto al rispetto anche quando sono dipendenti nell'assistenza.

Fare volontariato porta a sapersi difendere dal coinvolgimento, anche per non creare dipendenza a coloro che noi avviciniamo.

Non è facile, molte volte le persone dietro ad un continuo lamentarsi nascondono il vero bisogno.

Ricordo un episodio di una signora incontrata in casa di riposo: era insofferente, esigeva dalle volontarie un servizio totale e indiscutibile che molte volte queste non sapevano negare.

Un giorno alla signora ho chiesto cosa si poteva fare per toglierle i disagi che creavano malessere alle volontarie e, come per magia, la signora mi prende la mano e mi apre il suo cuore:

la sofferenza del rispettare i tempi all'interno della "casa del riposo" che non erano i suoi, il sentirsi in tutto organizzata dagli altri la faceva sentire "un'ospite".

Quello che però la faceva soffrire di più era non avere salutato la sua casa, dal momento che dopo la degenza in ospedale era stata mandata direttamente in clinica nell'attesa del posto al "ricovero". Ho fatto presente all'assistente sociale questo bi-

sogno ed insieme abbiamo organizzato una visita al quartiere della signora. Quel giorno la signora "vestita da festa" non nasconde l'emozione. Arrivati al quartiere con la carrozzina giriamo i vialetti, molte persone la salutano sorprese e una signora con la quale aveva avuto il giardinetto comunicante ci invita in casa per un caffè.

Parlano dei tempi passati e si viene a sapere che la casa è stata assegnata a una giovane famiglia, dalla finestra vediamo due bimbi giocare e una giovane donna stendere i panni. Usciamo, veniamo presentate, la giovane donna prende la signora e la porta in casa.

Non so cosa si siano dette ma quando escono si salutano con un abbraccio. E finalmente la signora aveva "salutato la sua casa".

Mi trovo spesso a soffermarmi che l'essere buono deve andare al di là e vedere il vero bisogno, altrimenti non ascoltando possiamo fare anche del male.

I volontari con gli anziani vivono gli stessi giorni ma non lo stesso tempo, perché diversa è l'età, altre sono le domande e altro è ciò che vedono, sentono





e vivono come attuale. Il nostro servizio si fa diverso e i riti di ogni giorno, le cadenze di sempre, le piccole cose, assumono un significato inatteso di affetto e di certezze insieme.

Il sapere di essere al posto giusto cancella l'ansia del tempo che passa, delle cose che non arrivano; rende pazienti oltre ogni merito personale, e, come per miracolo, tutto intorno la vita si aggrega.

Ecco spiegato il nostro "fare" con gli anziani, che quando si trovano ad un certo punto della vita si accorgono di essere come un giocattolo rotto: sì, un giocattolo che non rispetta più i propri impegni.

I volontari si trovano a ricreare situazioni nuove senza ricorrere agli effetti speciali, attenzioni ed affetti, ma con qualcosa di speciale per rimettere in moto "la voglia di sognare".

Creare qualcosa per "i giocattoli rotti", anche solo cose per i sogni, piccoli nidi o angoli d'affetto, è l'attenzione che i volontari dedicano con l'ascolto paziente, la relazione fatta non solo di parole ma di sguardi, sorrisi e carezze. Tutto questo senza cadere nella "dipendenza" anziano-volontario, che sarebbe dannosa per entrambi.

Insieme invece proviamo a definire i contorni di un domani possibile per far ritrovare "la voglia di futuro".

Ai volontari non basta stendere la mano, ascoltare, dialogare e fare animazione, ma sono motivati perché gli anziani non abbiano solo anni dati alla vita ma anni di vita da vivere.

## Parole e azioni

Giorgio Ballarin

*Die ehrenamtliche Tätigkeit wird fast zu einer Art Lebensstil, der eine eigene Sprache und Verhaltensweise erfordert, um sich zu ermutigen und Kraft zu geben.*

*Giorgio Ballarin partecipa come volontario del Consiglio di Amministrazione della **Cooperativa sociale CasaHaus** e vicepresidente del Consiglio Direttivo della Federazione delle Associazioni Sociali; professionalmente è impegnato come educatore presso l'Azienda dei Servizi Sociali di Bolzano e per lo sviluppo di diversi progetti rivolti al potenziamento e lavoro in rete del volontariato.*

*Giorgio Ballarin ist als ehrenamtlicher Funktionär im Verwaltungsrat der **Sozialgenossenschaft CasaHaus** und stellvertretender Vorsitzender im Ausschuss des Dachverbandes der Sozialverbände tätig; beruflich befasst er sich im Sozialbetrieb Bozen unter anderem auch mit der Entwicklung von verschiedenen Projekten zur Stärkung und Vernetzung des Ehrenamtes.*

Quante volte nella nostra azione, quasi quotidiana, di volontariato ci pensiamo come "cittadini" che vorrebbero poter dire ad altri "cittadini" che fare qualcosa per il prossimo fa "bene" alla mente ... ma anche al corpo. Pensate, per chi come me è sempre in giro in bicicletta, alle sgroppate che si devono fare per andare da una parte all'altra della città, per raggiungere ed incontrare una particolare persona o per partecipare ad un incontro che ha come scopo quello di rimettere in gioco situazioni o sistemi attraverso nuove idee o nuovi progetti.

Fare volontariato diventa quasi uno stile di vita che utilizza, per darsi forza e coraggio (oltre alla bicicletta ... come nel mio caso), parole e atteggiamenti particolari, a volte sconosciuti ad altri.

Ma quante sono le parole che conosciamo? Che conosciamo noi e non gli altri? Che gli altri sanno di avere ma che non usano, per paura di aprirsi troppo, per paura di mettersi in gioco senza sapere che cosa può tornargli indietro?

Le parole che usiamo e che conosciamo sono il nostro mondo. Sono ciò che siamo ... e anticipano ciò che si vorrebbe essere concretamente.

Le parole che io conosco sono quelle che fanno parte di me e che utilizzo per rappresentarmi agli altri. Ognuno di noi si esprime e si racconta agli altri con le parole che più lo rappresentano, che meglio conosce. Per farsi capire meglio, per non tralasciare nessun dettaglio, per gratificarsi in ciò che si dice, come forma di rinforzo e autostima personale, e per conoscere gli altri ... che a loro volta utilizzeranno le parole che meglio conoscono per farsi capire.



Le parole che meglio conosciamo vengono quindi utilizzate per dialogare con gli altri, in modo continuo, per capire meglio, per trarre da queste nuove parole nuovi significati e nuove riflessioni su chi siamo e cosa facciamo. E per far accrescere in noi nuove parole, nuove conoscenze, nuove disponibilità

E' ciò che succede, per esempio, facendo volontariato. Chi lo fa ... lo sa. Sono le parole che entrano in gioco con gli altri e attraverso gli altri. Sono le parole che accompagnano le azioni, l'essere con il fare.

Quante cose abbiamo detto o raccontato agli altri mentre svolgiamo attività di volontariato. Ma quanto parole desideriamo che gli altri ci narrino, che ci raccontino. Sono tantissime ...

C'è voglia di conoscere, attraverso le nostre parole e quelle degli altri, perché siamo lì in quel momento e perché. Per capire se gli altri la pensano allo stesso modo e se ciò che facciamo lo facciamo bene o male.

La parola ci accompagna e nel tempo dà sempre più significato alle nostre azioni.

E quando vogliamo far capire una cosa usiamo le parole che meglio conosciamo ... quelle più dirette, quelle che si fanno intendere ... per capirci!

Ma quante parole nuove impariamo, quanti modi di dire, espressioni, esperienze, vissuti, sofferenze, gioie...attraverso le parole degli altri. Ma anche attraverso le nostre parole. Che spesso usiamo per renderci conto poi che magari hanno un altro senso o significato. Magari diverso o più profondo di quello che immaginavamo avessero.

E diventano nostre nuove parole. Che conosciamo meglio. Che ci fanno conoscere meglio ... anche agli altri. Quindi nuovi stilemi di parole, di immagini, di significati e fatti che condividiamo insieme ad altri. E diventano le parole che conosciamo in tanti. Non solo in pochi.

Ed è l'uso di parole comuni, che conosciamo meglio, che condividiamo che poi nella nostra quotidianità generano appartenenza ed aggregazione, rete e solidarietà, amicizia e amore, rispetto e disponibilità.

Sono le parole che conosco ... insieme agli altri. Sono le parole che meglio conosciamo.

## Mit meinen Worten

Maria Tschaupp

*Vivere e condividere la malattia dei propri familiari rappresentano spesso un arricchimento umano reciproco e si traducono in nuove energie per aiutare anche altre persone.*

*Maria Tschaupp ist Vorstands- und Ausschussmitglied im **Verein AEB**, sowie Ansprechpartnerin für Eltern von Behinderten im Burggrafenamt, zur Unterstützung der Familien in schulischen und beruflichen Angelegenheiten in Zusammenarbeit mit den lokalen Ämtern.*

*Maria Tschaupp fa parte del Consiglio Direttivo e del Consiglio Esecutivo dell'**Associazione AEB**, ed ha funzione di interlocutrice per i genitori di persone in situazione di handicap offrendo alle famiglie sostegno in ambito scolastico e lavorativo in collaborazione con gli enti pubblici.*

Dieser Titel animierte mich, einen kurzen persönlichen Lebensbericht zu schreiben. Durch die Geburt unserer Tochter Milena, Jüngste von fünf Kindern, durften wir erfahren, wie wichtig es ist, Menschen um uns zu haben, die uns zuhören und helfen. Milena ist von Geburt an schwerstbehindert. Die Ärzte



waren keine große Hilfe, denn durch die Besonderheit ihrer Chromosomenanomalie wäre sie zwar für die Forschung sehr interessant gewesen, aber der Alltag hat sich alles eher als interessant erwiesen. Auf Empfehlung unseres Hausarztes haben wir versucht, alle nur verfügbaren Therapien auszunützen, um die Lebensqualität von Milena zu verbessern. Im Kindergarten trafen wir auf eine Tante, die alles in die Wege leitete, um unsere Milena bestmöglich zu integrieren. Sie gab uns den wichtigen Ratschlag, auf keinen Fall unser Kind zu unterschätzen. So forderten wir immer mehr von Milena und vor allen Dingen, lernten wir mit ihr zu sprechen und Antworten mit Gesten einzuholen. Milena hat nie die Sprache entwickelt, doch kann sie sich durch Ton und Gesten das holen, was sie braucht. Wer sie gut beobachtet, versteht sie innerhalb kürzester Zeit.




Für meinen Mann war die Situation oft sehr schwer. Einerseits fühlte er die Verantwortung der Familie gegenüber, andererseits empfand er oft Hilflosigkeit. Doch auch er lernte, aus der Situation das Beste zu machen.

Ein weiterer schwerer Schicksalsschlag und wieder eine große Prüfung für uns war, als unser zweitältester Sohn, mit seinen erst achtzehn Jahren, erkrankte. Obwohl auch in dieser Situation Hilfe auf uns zukam, merkten wir trotzdem, dass wir in der schweren Zeit als Familie alleine dastanden. Die drei Jahre bis zum Tod meines Sohnes sind schwer zu beschreiben. Durch seine Klinikaufenthalte in Innsbruck und Wien, wo ich ihn immer begleitete, fehlte ich natürlich zu Hause und unsere Kinder mussten mit dem Vater den Haushalt führen, Milena betreuen und selbst auch noch zur Schule gehen. Insgesamt neun Monate war Peter im Krankenhaus, doch war es sein Wunsch, seine verbleibende Zeit zu Hause zu verbringen. Durch den Hauspflegedienst, Krankenschwestern und vor allem durch unseren ehemaligen Hausarzt, der schon unsere Milena betreute, war es möglich, Peter zu Hause zu pflegen. Ich bin noch heute dankbar, dass wir so die Möglichkeit hatten, mit unserem Sohn die letzte Zeit intensiv zu leben und jeden Tag ein bisschen Abschied zu nehmen. Mit einundzwanzig Jahren starb Peter und die erste Zeit nach seinem Tod schafften wir ein Vakuum um unsere Familie, um uns zu trösten und uns zu schützen.

Erst später stand für mich fest, dass ich etwas tun musste, was mir Kraft geben würde, mit Milena weiterzumachen und selbst weiterzuleben. Es dauerte noch einige Zeit, bis ich das Richtige fand. Jetzt bin ich Ansprechpartnerin für Eltern von Behinderten beim AEB-Arbeitskreis Eltern Behinderter. Durch diese Aufgabe habe ich die Möglichkeit, betroffenen Eltern zu helfen und ihnen Mut zu machen den eigenen Weg zu gehen.



**MITGLIEDSORGANISATIONEN IM DACHVERBAND | ORGANIZZAZIONI ASSOCIATE ALLA FEDERAZIONE**














Bezeichnung - Denominazione		Adresse – Indirizzo	Tel. – Fax
<b>AEB</b> - Arbeitskreis Eltern Behinderter Associazione Genitori di Persone in situazione di Handicap		G.-Galilei-Straße 4 / Via Galilei, 4 39100 Bozen / Bolzano info@a-eb.net / www.a-eb.net	t: 0471 289100 x: 0471 261750
<b>AFB</b> - Arbeitsgemeinschaft für Behinderte Associazione per handicappati		Manzonistr. 31-33 / Via Manzoni 31-33 39012 Meran / Merano info@afb.bz.it / www.afb.bz.it.	t: 0473 211423 x: 0473 210072
<b>AIAS</b> - Ass. Italiana Assistenza Spastici Italianischer Spastikerverband		Via Piacenza 29a / Piacenzastraße 29a 39100 Bolzano / Bozen info@aias-bz.it / www.aias-bz.it	t: 0471 204476 x: 0471 506243
<b>AIC</b> - Associazione per la Celiachia Südtiroler Zöliakie Gesellschaft ONLUS		Via G. Galilei 4/A / G.-Galilei-Str. 4/A 39100 Bolzano / Bozen aicbolzano.bozen@libero.it	t: 0471 051626 x: 0471 1969134
<b>AIDO</b> - Ass. Italiana per la Donazione di Organi e Tessuti - Vereinigung Freiwilliger für Organ- und Gewebespende		Piazza Gries 18 / Grieserplatz 18 39100 Bolzano / Bozen info@aido-bz.it / www.aido-bz.it	t: 0471 285188 x: 0471 285188
<b>ALIR</b> - Associazione per la Lotta contro l'Insufficienza Respiratoria Verband zur Bekämpfung der Ateminsuffizienz		Via Galileo Galilei 4/a / G.-Galilei-Str. 4/a 39100 Bolzano / Bozen alirbolzano@tin.it	t: 0471 933227 x: 0471 933227
<b>ANMIC</b> - Ass. Nazionale Mutilati ed Invalidi Civili / Nazionale Vereinigung der Zivilinvaliden und Versehrten		Via Amba Alagi 26 / Amba-Alagi-Str. 26 39100 Bolzano / Bozen info@anmicbz.it / www.anmicbz.it	t: 0471 270700 x: 0471 405900
<b>ANMIL</b> - Ass. Nazionale Mutilati ed Invalidi del Lavoro Nationale Vereinigung der Versehr- ten und Arbeitsinvaliden		Via Cappuccini 11 / Kapuzinergasse 11 39100 Bolzano / Bozen anmilbz@yahoo.it / www.anmil.it	t: 0471 978504 x: 0471 978504
<b>ANTEAS - AGAS</b> Ass. Nazionale Terza Età Attiva per la Solidarietà Alto Adige Arbeitsgem. Aktiver Senioren Südtirol		Via S. Quirino 34 / Quireinerstr. 34 39100 Bolzano / Bozen antea.bz@virgilio.it	t: 0471 283161 x: 0471 407392
<b>Associazione Famiglie Affidatarie</b> Vereinigung der Pflegeeltern Südtirols		Via Orazio, 34 / Horazstr. 34 39100 Bolzano / Bozen associazione@affidobolzano.191.it / www.affidobz.it	t: 0471 271873 x: 0471 271873
<b>Blindenzentrum St. Raphael</b> Centro Ciechi St. Raphael		Schießstandweg 36 / Vicolo Bersaglio, 36 39100 Bozen / Bolzano info@blindenzentrum.bz.it www.blindenzentrum.bz.it	t: 0471 442323 x: 0471 442300
<b>Casahaus</b> - Coop. di solidarietà sociale Genossenschaft für soziale Solidarität		Via Carducci 9 / Carduccistr. 9 39100 Bolzano / Bozen casahaus@virgilio.it / www.socialcoop.it	t: 0471 978477 x: 0471 976914
<b>AUSER - VSSH</b> - Associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà / Vereinigung für solidarische Selbsthilfe		Via Aosta 25/A / Aosta-Str. 25/A 39100 Bolzano / Bozen presidenza@auserbz.org / www.auserbz.org	t: 0471 200588 x: 0471 500600



## MITGLIEDSORGANISATIONEN IM DACHVERBAND | ORGANIZZAZIONI ASSOCIATE ALLA FEDERAZIONE

<b>CF</b> - Mucoviszidose-Hilfe Südtirol - Cystische Fibrose / Associazione Mucoviscidosi Alto Adige - Fibrosi Cistica		Mailandstr. 15 / Via Milano 15 39100 Bozen / Bolzano geo.p@dnet.it	t: 0471 201116 x: 0471 202278
<b>CIRS</b> - Comitato Italiano Reinserimento Sociale / Italienisches Komitee für soziale Wiedereingliederung		Via Combattenti, 3/2 / Frontkämpferstr. 3/2 39100 Bolzano / Bozen cirs.bz@virgilio.it	t: 0471 271707 x: 0471 271707
<b>EhK</b> - Elternverband hörgeschädigter Kinder Ass. Genitori Bambini Audiolesi		Latemarstr. 8 / Via Latemar 8 39100 Bozen / Bolzano info@ehk.it / www.ehk.it	t: 0471 974431 x: 0471 977939
<b>ENS / GTV</b> - Ente Nazionale Sordomuti Gesamtstaatlicher Taubstummverband		Via Galilei, 4 / Galileistr. 4 39100 Bolzano / Bozen bolzano@ens.it	t: 0471 203737 x: 0471 204871
<b>FSD-LANA</b> - Familien- u. Seniorendienste Sozialgenossenschaft / Assistenza alle famiglie ed agli anziani Cooperativa Sociale		Garten-Straße 2/A / Via Giardini 2/A 39011 Lana fsd-lana@bzgbga.it	t: 0473 553030 x: 0473 553033
<b>gliAmicidiSari-Sari'sFreunde</b> Cooperativa Sociale		Via Mendola 49/c / Mendelstr. 49/c 39100 Bozen / Bolzano info@gliamicidisari.org / www.gliamicidisari.org	t: 335 7753626
<b>GWB</b> - Genossenschaft Werkstätiger Behinderter Cooperativa Lavoratori Handicappati		J.-Mayr-Nusser-Str. 58 / Via J.- Mayr-Nusser, 58 39100 Bozen / Bolzano info@gwb.191.it	t: 0471 976541 x: 0471 976541
<b>HandiCar</b> - Service für Menschen mit Behinderung Service per persone con handicap		G.-Galilei-Str. 4/d / Via G. Galilei, 4/d 39100 Bozen / Bolzano info@handicar.it / www.handicar.it	t: 0471 930932 x: 0471 932920
<b>independent L.</b> - Soziale Genossenschaft Cooperativa Sociale		Via Laurin 2/d - Laurinstr. 2/d 39012 Merano / Meran info@independent.it / www.independent.it	t: 0473 200397 x: 0473 200453
<b>IVHS grain</b> - Integrierte Volkshochschule für Menschen mit Behinderung grain Associazione Educazione Permanente per Soggetti Portatori Handicap		Nordring 25 / Anello Nord 25 39031 Bruneck / Brunico info@grain-bz.org / www.grain-bz.org	t: 0474 555819 x: 0474 554701
<b>IVHS</b> Kulturverein Brixen - Integrierte Volkshochschule für Menschen mit Beh. / Ass. Educazione Permanente per Soggetti Portatori Handicap		Großer Graben 29 / Via Bastioni Maggiori 29 39042 Brixen / Bressanone info@kulturverein.it / www.kulturverein.it	t: 0472 836424 x: 0472 801171
<b>LAPIC / UVZ</b> - Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili / Unabhängiger Verband der Zivilinvaliden		Via Duca d'Aosta 70/1 / Duca-d'Aosta-Str. 70/1 - 39100 Bolzano / Bozen info@lapicuvz.it / www.lapicuvz.it	t: 0471 287336 x: 0471 409780
<b>Lebenshilfe</b> - Landesverband Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung / Ass. prov.le assistenza per handicappati		G.-Galilei-Straße 4/c / Via G. Galilei 4/c 39100 Bozen / Bolzano info@lebenshilfe.it / www.lebenshilfe.it	t: 0471 062501 x: 0471 062510
<b>Lega per la lotta contro i tumori</b> Liga zur Krebsbekämpfung		Via Amba Alagi 26/c / A.-Alagi-Str. 26/c 39100 Bolzano / Bozen e: info@legatumoribolzano.com www.legatumoribolzano.com	t: 0471 402000 x: 0471 406529

**MITGLIEDSORGANISATIONEN IM DACHVERBAND | ORGANIZZAZIONI ASSOCIATE ALLA FEDERAZIONE**

<b>Lichtung</b> - Verein zur Förderung der psychischen Gesundheit Ass. A sostegno della salute psichica		Dantestr. 4 / Via Dante, 4 39031 Bruneck / Brunico lichtung@dnet.it	t: 0474 530266 x: 0474 537198
<b>MSV / ASM</b> - Multiple Sklerose Vereinigung Associazione sclerosi multipla		Mailandstr. 15 / Via Milano 15 39100 Bozen / Bolzano info@ms-sm-bz.org / www.ms-sm-bz.org	t: 0471 201116 x: 0471 202278 t: 329 3673487
<b>NOVUM</b> - Sozialgenossenschaft Novum Cooperativa Sociale Novum		Schlachthofstr. 49 - Via Macello, 49 39100 Bozen/Bolzano e: novum@katamail.com	t: 0471 971713 x: 0471 327679
<b>Parkinson</b> - Südt. Gesellschaft für Parkinson u. verwandte Erkrankungen / Ass. per Parkinson e Malattie Affini		G.-Galilei-Str. 4/a / Via G. Galilei 4/A 39100 Bozen / Bolzano info@parkinson.bz.it / www.parkinson.bz.it	t: 0471 931888 x: 0471 513246
<b>Peter Pan</b> - Vereinigung für krebserkrankte Kinder - Südtirol / Associazione per bambini con tumore Alto Adige		Lorenz-Böhler-Str. 5 / Via Lorenz Böhler 5 39100 Bozen/Bolzano info@peterpan.bz.it / www.peterpan.bz.it	t: 0473 222666 x: 0473 222666
<b>PJ</b> - Pro Juventute Burggrafenamt Pro Juventute Burggraviato		Verdi-Str. 10 / Via Verdi 10 39012 Meran / Merano projuventutemeran@tiscali.it / www.projuventute.it	t: 0473 446350 x: 0473 208042
<b>Pro Positiv</b> - Lotta all' AIDS Südtiroler Aidshilfe		Via Bari, 14/a / Baristr. 14/a 39100 Bolzano / Bozen info@propositiv.bz.it / www.propositiv.bz.it	t: 0471 932200 x: 0471 932200
<b>SGKS / GS Disabili</b> - Sportgruppe für Körperbehinderte Südtirols Amateursportverein / Gruppo Sportivo Disabili Alto Adige - Ass. Sportiva Amatoriale		Brennerstr. 14 - Via Brennero 14 39040 Atzwang/Campodazzo info@sgks.bz.it / www.sgks.bz.it	t: 335 6001813 x: 178 6065078
<b>Südtiroler Kinderdorf</b> - Genossenschaft ONLUS / Südtiroler Kinderdorf - Cooperativa ONLUS		Burgfrieden 28 / Via Castelliere 28 39042 Brixen/Bressanone info@kinderdorf.it / www.kinderdorf.it	t. 0472 270500 x: 0472 270560
<b>UIC</b> - Italienischer Blinden- und Sehbehindertenverband Onlus / Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus		Garibaldistr. 6/62 - Via Garibaldi 6/62 39100 Bozen / Bolzano uicbz@uiciechi.it / www.blindenverband.bz.it	t: 0471 971117 x: 0471 970002
<b>UILDm / VBMD</b> - Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare / Verein zur Bekämpfung der Muskeldystrophie		Via Bari 16 / Baristr. 16 39100 Bolzano / Bozen uildm.bz@gmail.com	t: 0471 920909 x: 0471 921909
<b>Unione altoatesina mutilati della voce</b> Südtiroler Sprachbehindertenverband		Via Napoli 5 / Neapelstr. 5 39100 Bolzano/Bozen / rinoluppi@virgilio.it	t: 0471 203823
<b>Verband Angehöriger und Freunde          psychisch Kranker</b> Ass. Parenti ed amici di malati psichici		G.-Galilei-Str. 4 / Via G. Galilei 4 39100 Bozen / Bolzano info@selbsthilfe.it / www.selbsthilfe.it	t: 0471 260303 x: 0471 408687
<b>Verein Freunde der Behinderten</b> Associazione Amici degli handicappati		G.-Galilei-Str. 4a / Via G. Galilei 4 a 39100 Bolzano / Bozen amici@handynet.bz.it - www.aadh.it	t: 335 1209945 335 1209946 x: 0471 284125

**Dank für die Zusammenarbeit:**

- allen Personen, die sich dafür bereitgestellt haben,
- den Mitgliedsorganisationen im Dachverband und insbesondere
- AIAS (Anna Sini und M.B.), AIDO (Annamaria Saviolo), Peter Pan (Renate Tschager),
- Nadia Vieider, Praktikantin im Dachverband,
- Linda Pappangeli, Gaia I., Philippa Erlacher und Karoline Comarella, Schülerinnen vom Klassischen Lyzeum „G. Carducci“ Bozen, und Prof. Sandro Tarter mit dem „Gruppo Cinema Notte“,
- „Centro Audiovisivi Bolzano“ und Herrn Massimiliano Miotto,
- das Team im Dachverband.

**Ringraziamo per la collaborazione:**

- tutte le persone che hanno partecipato al progetto,
- le organizzazioni associate alla Federazione ed in particolare
- AIAS (Anna Sini e M.B.), AIDO (Annamaria Saviolo), Peter Pan (Renate Tschager),
- Nadia Vieider, tirocinante presso la Federazione,
- Linda Pappangeli, Gaia I., Philippa Erlacher e Karoline Comarella, studentesse del Liceo Classico „G. Carducci“ di Bolzano, ed il coordinatore del „Gruppo Cinema Effetto Notte“ prof. Sandro Tarter,
- il „Centro Audiovisivi Bolzano“ con il sig. Massimiliano Miotto,
- il personale della Federazione.

Gestaltung / A cura di:

Simonetta Terzariol,

Dienststelle für das Soziale Ehrenamt - Servizio per il Volontariato Sociale

Dachverband der Sozialverbände Südtirols

Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali

39100 Bozen / Bolzano, Dr.-Streiter-Gasse 4 / Via Streiter 4

**Dienststelle für das Soziale Ehrenamt  
Servizio per il Volontariato Sociale**

Texte und Bilder wurden freundlicherweise von den Mitgliedsorganisationen und vom Dachverband zur Verfügung gestellt.

I testi e le fotografie sono stati messi cortesemente a disposizione da parte delle organizzazioni socie e dalla Federazione.

Bei Angabe der Quelle und der Autoren ist die Vervielfältigung erlaubt.

La riproduzione è libera, salvo citare fonte e autore.

Diese Broschüre konnte durch Unterstützung der Autonomen Provinz Bozen und der Stiftung Sparkasse verwirklicht werden.

La realizzazione di questo opuscolo è stata resa possibile con i contributi della Provincia Autonoma di Bolzano e della Fondazione Cassa di Risparmio.



STIFTUNG SÖDTIROLER SPARKASSE  
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO

**Wir stiften Kultur**  
**Promuoviamo cultura**

Finito di stampare  
nel mese di novembre 2007  
Nuove Arti Grafiche - Trento

*Per questa edizione è stata utilizzata carta ecologica TCF*



## **Dachverband der Sozialverbände Südtirols**

**39100 Bozen, Dr. Streiter-Gasse, 4  
Tel. 0471.324667 - Fax 0471.324682**

[www.social-bz.net](http://www.social-bz.net) - [info@social-bz.net](mailto:info@social-bz.net)

*Der Dachverband der Sozialverbände Südtirols ist ein Volontariatsverein und wurde 1993 gegründet, um Koordinierung, Beratung und Unterstützung der Mitgliedsorganisationen, sowie die Ziele der Unterstützung, des Schutzes und der sozialen Solidarität zugunsten der Menschen mit Behinderungen oder sozialbenachteiligten Menschen besser zu verirklichen. (Satzung, Art. 2)*

## **Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali**

**39100 Bolzano, via Streiter, 4  
Tel. 0471.324667 - Fax 0471.324682**

[www.social-bz.net](http://www.social-bz.net) - [info@social-bz.net](mailto:info@social-bz.net)

*La Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali è un'associazione di volontariato fondata nel 1993, che opera per il coordinamento, la consulenza ed il sostegno delle organizzazioni ad essa associate, al fine di ottimizzare le finalità di assistenza, difesa e solidarietà sociale a favore delle persone disabili o socialmente svantaggiate (Statuto, art. 2)*