



# MACH DICH STARK ! RICOMINCIO DA ME !

**Tagung in Bad Bachgart  
In Zusammenarbeit mit dem Dachverband  
für Soziales und Gesundheit**

**Convegno a Bad Bachgart  
in collaborazione con la Federazione  
per il Sociale e la Sanità**

**27.09.2023  
9.00 - 12.00**

## Thema: Selbsthilfe

### Ziel:

netzwerken - austauschen - informieren

Die Teilnehmer/innen an der Veranstaltung erfahren die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfe bzw. der Selbsthilfegruppen:

- Was bedeutet Selbsthilfe?
- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Was kann Selbsthilfe bewirken?

### Programm:

Einführung durch: Martin Fronthaler, Federica Dalla Pria und Günther Sommia

Präsentation der Selbsthilfegruppen im Bereich: Psychische Gesundheit

Fachreferat mit **Dr.in Marion von Sölder:**  
*“Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott, mein Kind - Selbsthilfe als Ausweg aus der Hilflosigkeit und Beginn der Verantwortungsübernahme”*

Diskussion

## Tema: auto aiuto

### Obiettivo:

fare rete - scambiare idee - informare

I partecipanti all'evento apprenderanno gli aspetti più importanti dell'auto aiuto e dei gruppi di auto aiuto:

- Cosa significa auto aiuto?
- Cos'è un gruppo di auto aiuto?
- Cosa si può ottenere con l'auto aiuto?

### Programma:

Introduzione di Martin Fronthaler, Federica Dalla Pria e Günther Sommia

Presentazione dei gruppi di auto aiuto nell'area: salute mentale

Relazione della **Dott.ssa Marion von Sölder:**  
*“Aiutati che Dio ti aiuta - l'auto aiuto come via d'uscita dall'impotenza e assunzione di responsabilità”*

Discussione