

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

# DETAILDOKUMENT

**Selbsthilfe wirkt – gemeinsam geht es besser!**  
**Dachverband für Soziales und Gesundheit EO**  
**Jahr 2022/2023**

*Nur in deutscher Sprache verfügbar*



Dachverband für  
Soziales und Gesundheit EO

Federazione per il  
Sociale e la Sanità ODV

# Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung .....	2
Arbeitsschwerpunkte.....	3
Information und Beratung .....	3
Zusammenarbeit und Kooperation mit Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich .....	3
Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit.....	4
Aktivitäten und Veranstaltungen .....	4
Dokumentation .....	4
Bericht 2022 .....	5
1. Information und Beratung .....	5
2. Zusammenarbeit und Kooperation .....	7
3. Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit .....	9
4. Aktionen und Veranstaltungen.....	9
5. Nicht durchgeführte Tätigkeiten.....	10
6. Reflexion zur durchgeführten Tätigkeit .....	11
7. Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit.....	12
Programm 2023 .....	15
1. Information, Beratung und Begleitung .....	15
2. Zusammenarbeit und Kooperation .....	16
3. Sensibilisierung Öffentlichkeitsarbeit .....	16
4. Aktionen und Veranstaltungen.....	17
5. Neuorganisation und Standortbestimmung der Dienststelle für SHG durchführen.....	17

## Kurzbeschreibung

Die 2001 gegründete Dienststelle für Selbsthilfegruppen ist eine örtlich arbeitende, professionelle Beratungseinrichtung, die vom Dachverband für Soziales und Gesundheit (DSG) geführt wird. Die Tätigkeiten werden im Auftrag der Mitgliedsorganisationen und in enger Abstimmung mit den Behörden abgewickelt. Mittlerweile bestehen in Südtirol rund 190 Selbsthilfegruppen. Diese haben sich inzwischen - neben Krankenhäusern, Praxen und den öffentlichen Gesundheitsdiensten - als vierte Säule im Gesundheitssystem etabliert. Die positive und präventive Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen wird weitgehend anerkannt.

Ziele	Das Ziel der Dienststelle ist es, bereits bestehende bzw. zu gründende Selbsthilfegruppen in Südtirol zu unterstützen, zu stärken und fachlich zu beraten, um den Interessierten das Potenzial aufzuzeigen, welches die Selbsthilfe zur gegenseitigen Unterstützung haben kann.
Mittel	Die Kosten werden durch Förderbeiträge der Landesabteilungen Soziales und Gesundheit (ab 2023 beantragt) sowie durch Eigenmittel gedeckt. Eine Projektfinanzierung für die Junge Selbsthilfe erfolgte 2022 anlässlich ihres 100-Jahr Jubiläums durch die Raiffeisenkasse Meran
Kontakt	Telefon 0471 1888110 – E-Mail <a href="mailto:selbsthilfe@dsg.bz.it">selbsthilfe@dsg.bz.it</a> – 39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Team	Laura Harzenmoser (bis Januar 2023), Julia Kaufmann (bis März 2023), Günther Sommia, Federica Dalla Pria (ab März)

## Arbeitsschwerpunkte

### Leitbild

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen soll kompetenter Ansprechpartner für Selbsthilfe in Südtirol sein. Das Team **unterstützt** Menschen dabei, eine Selbsthilfegruppe **zu bilden**, und **befähigt** dann diese Gruppe für die teilnehmenden Menschen **ein Ort der Begegnung, und des Austausches** zu sein, um sich **gegenseitig zu unterstützen und zu beraten**. Dabei ist **professionelle Beziehungsarbeit** auf allen Ebenen, in allen Netzwerken und Systemen die wichtigste Tätigkeit.

### *Information und Beratung*

Die Dienststelle berät und informiert bestehende Selbsthilfegruppen sowie Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen oder sich über bestehende Selbsthilfegruppen informieren möchten.

### Information und Beratung von Selbsthilfeinteressierten

Es werden Information, Beratung und Unterstützung von Menschen angeboten, die sich über bestehende Selbsthilfegruppen informieren oder sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten.

### Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Wenn der Entschluss zur Gründung einer Selbsthilfegruppe feststeht, wird gemeinsam mit den Initiatorinnen individuell oder auch in Seminarform die weitere Vorgehensweise besprochen, die Zielsetzungen und Schwerpunkte der Gruppe und der angesprochene Personenkreis festgelegt. Die Dienststelle ist bei der Raumsuche und der Bekanntmachung der Treffen behilflich und auf Wunsch auch bei der Strukturierung des/der ersten Gruppentreffen.

Bei Bedarf werden die ersten 2-8 Treffen der Selbsthilfegruppe durch freiwillige Wegbegleiter/innen begleitet: Sie unterstützen die Teilnehmer/innen, bei den ersten Treffen zueinander zu finden, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen.

### Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen

#### Im organisatorischen Bereich durch:

- Tipps und Hilfestellungen bei der Raumsuche
- Hilfe bei der Erstellung von Faltpblättern
- Hilfe bei der Bekanntmachung der Gruppe/der Treffen
- Unterstützung bei der Öffentlichkeits- und Medienarbeit

#### Im inhaltlichen Bereich durch:

- Beratung und Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen
- Förderung eines Erfahrungsaustausches zwischen den Selbsthilfegruppen durch das Angebot von Treffen mehrerer Selbsthilfegruppen (Kollegiale Beratung)
- Fortbildungsangebote zu selbsthilfegruppenspezifischen Themen

### *Zusammenarbeit und Kooperation mit Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich*

Damit Selbsthilfegruppen umfassend beraten und unterstützt werden können, ist die Kooperation mit relevanten Einrichtungen im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich - regional aber auch überregional - notwendig. Schwerpunkte dabei sind:

- Information über Selbsthilfe
- gegenseitige Vermittlung von Betroffenen und Angehörigen
- Absprachen zur gemeinsamen Unterstützung von Selbsthilfegruppen

- Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen
- Teilnahme an Netzwerk- und Austauschtreffen

### ***Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit***

erfolgt mit dem Ziel, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen bzw. die Selbsthilfe einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen, Aktivitäten dabei sind:

- Medienarbeit (Aussendungen, Interviews), z.B. bei der Gründung von Selbsthilfegruppen oder anderen relevanten Themen
- Newsletter „SelbsthilfeINFO Autoaiuto“
- Pflege der Webseiten [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it), [www.rare-bz.net](http://www.rare-bz.net) (seltene Krankheiten) und kontinuierliche Bekanntmachung aller Initiativen über die Webseiten
- regelmäßige Aktualisierung/Aussendung/Verteilung des vorhandenen Infomaterials

### ***Aktivitäten und Veranstaltungen***

Im Laufe eines Jahres organisiert die Dienststelle:

- Online-Seminare
- Online-Stammtische
- Fortbildungstreffen in Präsenz
- Netzwerktreffen und kollegiale Beratungen

### ***Dokumentation***

Voraussetzung für die Arbeit in der Dienststelle ist eine ausführliche Dokumentation der durchgeführten Tätigkeiten. Anfragen von Selbsthilfegruppen, von Interessierten, von Institutionen und Experten werden unter Berücksichtigung des Datenschutzes erfasst.

Die Auswirkungen der Pandemie waren in den ersten Monaten des Jahres noch spürbar: Gruppen konnten sich weiterhin nicht in Präsenz treffen, Räumlichkeiten zu finden war schwierig, neue Gruppen-Initiativen entstanden im Online-Format.

Der im Jahre 2020 begonnene und 2021 fortgeschriebene Weg der Digitalisierung musste also fortgeführt werden. Die Weiterbildungsangebote der Dienststelle z.B. wurden im ersten Halbjahr 2022 alle im online-Modus ausgeschrieben. Einige Gruppen haben sich von Beginn an auf diese Veränderungen eingestellt und so sind insgesamt 4 der im Jahre 2022 gegründeten Selbsthilfegruppen im Onlineformat entstanden und fortgeführt worden.

Die für die Selbsthilfegruppen wichtigen persönlichen Treffen konnten ab dem Frühjahr 2022 wieder aufgenommen werden, zumal es auch wieder möglich wurde, dafür öffentliche Strukturen z.B. in den Bezirksgemeinschaften zu nutzen.

Die Dienststelle wird zu 85 % Prozent mit Landesbeiträgen der Abteilung Sozialwesen finanziert. Die Arbeit wurde im Jahre 2022 von 3 hauptamtlichen Mitarbeiter/innen (1,6 Vollzeitäquivalente) verrichtet.

Im Folgenden der Bericht anhand der fünf Tätigkeitsschwerpunkte:

### **1. Information und Beratung**

Bestehende bzw. zu gründende Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierte, Fachkräfte und Ehrenamtliche zu beraten und zu informieren, ist eine der Kernaufgaben der Dienststelle. Die mit dieser Tätigkeit verbundenen Kontakte werden in einer eigenen Datenbank erfasst, wodurch einige Aspekte der Dienstleistung detaillierter beschrieben werden können.

Im Jahre 2022 wurden rund 1.350 direkte Kontakte erfasst. Seit 10 Jahren überwiegen die Kontakte via E-Mail. 2022 stand die Dienststelle mit den verschiedenen Zielgruppen zu 66% über diese Kommunikationsform in Verbindung, gefolgt von den Telefonkontakten mit 25%. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass die persönlichen Kontakte nach 2 Jahren Pandemie wieder leicht ansteigen, wenngleich die Zahlen noch weit unter dem Niveau von 2019 und den Jahren davor liegen.

Bei der **Beratung von Selbsthilfeinteressierten** (207 Kontakte im Jahre 2022) stehen schwerpunktmäßig folgende Themen im Vordergrund:

- psychische Gesundheit, z.B. Depression, Trauer und AD(H)S
- seltene Erkrankungen
- besondere Lebenssituationen wie z.B. Eltern von erwachsenen Kindern und Jugendlichen LGBTQIA+
- Angehörigen- und Elterngruppen zu verschiedenen Themen
- Chronische Erkrankungen
- Sucht, z.B. Alkohol, emotionale Abhängigkeit

### **Gründung von Selbsthilfegruppen**

Eine zentrale Tätigkeit der Dienststelle ist die Begleitung und Beratung von Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

Im Jahre 2022 wurden insgesamt 18 Gruppen bei der Gründung unterstützt. Dafür stand die Dienststelle insgesamt 218-mal mit den Ansprechpersonen in Kontakt. Für 2 Gruppen steht die Gründung unmittelbar bevor, sie starten Ende Januar bzw. Anfang Februar 2023.

#### **Im Jahr 2022 bei der Gründung begleitete Selbsthilfegruppen**

- Selbsthilfegruppe für Eltern von Jugendlichen mit AD(H)S (online)
- Ally – Selbsthilfegruppe für Eltern von erwachsenen Kindern und Jugendlichen LGBTQIA+ Bozen

- Angeleitete Selbsthilfegruppe - YOU für Eltern von Jugendlichen mit einer unerwarteten sexuellen Identität, Bozen
- „Das Schweigen brechen“ - Angeleitete Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern bei Fehl- und Totgeburt, Branzoll
- Angeleitete Selbsthilfegruppe für Sterneltern, Brixen
- Angehörigengruppe zur Psychischen Gesundheit: Mut zur Selbstfürsorge, Überetsch
- Selbsthilfegruppe zur emotionalen Abhängigkeit, (online)
- Selbsthilfegruppe für myalgische Enzephalomyelitis - Chronic Fatigue Syndrome, online
- Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit Autismus im Alter von 0-10 Jahren Ort; Brixen
- Autoimmunenzephalitis – Angehörige suchen Angehörige
- Selbsthilfegruppe für Mütter von Kindern mit Down-Syndrom Bozen (gestartet und aufgelöst)

#### **Gruppen, die 2022 begleitet wurden, jedoch nicht gestartet sind**

- Selbsthilfegruppe für "long covid" Erkrankte
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Lebenserfahrung
- Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit AD(H)S Vinschgau
- Angeleitete Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Tumorerkrankung Bozen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Heimbewohnern

#### **Vorarbeiten für einen anstehenden Start zu Beginn des Jahres 2023**

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Entwicklungsverzögerung mit und ohne Diagnose, Lana
- Gruppe pflegender Angehöriger der Anlaufstelle Hochpustertal, Innichen

### **Beratung von Selbsthilfegruppen**

In Bezug auf die **Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen** überwiegen inhaltlich folgende Themen:

- Abhaltung und Moderation/inhaltliche Gestaltung von Online-Treffen
- Konflikte, Gruppenprozesse
- Beratung bei der Programmgestaltung
- Rolle Begleiter/in
- neue/zu wenig Teilnehmende, Generationenwechsel
- neue Formen in der Selbsthilfe

### **Coronavirus: Befragung der Selbsthilfegruppen zu Erfahrungen, Gedanken und Anliegen**

**Im Jahre 2022 hat die Dienststelle die 2021 begonnene telefonische Befragung der SH-Gruppen abgeschlossen und damit alle 185 Gruppen kontaktiert.**

Mit dieser Maßnahme verfolgte das Team der Dienststelle das Ziel, ein umfassendes Stimmungsbild nach rund 2 Jahren Pandemie bei den Gruppen einzuholen. Die Erhebung diente zudem dazu, den Kontakt und den Austausch der Mitarbeitenden mit den Selbsthilfegruppen zu stärken und zu pflegen.

In Südtirol gibt es nach wie vor 185 Selbsthilfegruppen. Die Zahl bleibt stabil, daran hat auch die Corona-Pandemie nichts geändert, so das Ergebnis der Erhebung.

Die wichtigste Erkenntnis der Umfrage ist wohl, dass rund 2/3 der Gruppen trotz der widrigen Umstände in irgendeiner Form im Kontakt geblieben sind. Rund 1/3 griff auf die Form der Videokonferenz zurück, um sich regelmäßig zu treffen, während das andere Drittel telefonisch, per WhatsApp oder via E-Mail den Kontakt aufrecht hielt. Bei jenen Gruppen, die in dieser Zeit nicht aktiv waren, gibt es bei den Ansprechpartner/innen ein beachtliches Potential und eine hohe Motivation, die Gruppe zu reaktivieren.

Ab April/Mai 2022 haben auch die Treffen in Präsenz wieder zugenommen.

Ein wichtiges Thema für viele Gruppen ist das hohe Durchschnittsalter der Ansprechpartner/innen und der Teilnehmer/innen. Vielen Gruppen ist es in den letzten Jahren nicht gelungen, neue Teilnehmer/innen aufzunehmen, wodurch der Generationenwechsel in den kommenden Jahren zu einer großen Herausforderung werden wird.

## **2. Zusammenarbeit und Kooperation**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen strebte auch 2022 die kontinuierliche Zusammenarbeit und Vernetzung mit nationalen und internationalen Fachleuten und -diensten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich weiter an.

### **Insgesamt 375 Kontakte fanden mit Fachkräften anderer Dienste und Organisationen statt.**

Inhalte beim Austausch mit Kooperationspartner/innen waren:

- Digitalisierung
- Information über Gruppentreffen
- Sensibilisierung, Entstigmatisierung
- Bündelung der Ressourcen, gemeinsame Arbeit an Projekten/Themen
- Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Begleitung bestehender Gruppen
- gegenseitige Information und Unterstützung, Zusammenarbeit

### **Besuch der Sozial- und Gesundheitssprengel in Südtirol**

Ab September 2022 wurde damit begonnen, die Sozial- und Gesundheitssprengel zu besuchen, um die Tätigkeit der Dienststelle vorzustellen. Damit Selbsthilfegruppen umfassend beraten und unterstützt werden können, ist die Kooperation mit Einrichtungen im privaten und im öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich wichtig und notwendig. Bis Anfang Dezember fanden insgesamt 12 Treffen in den jeweiligen Sprengelsitzen statt, an denen 82 Fachkräfte, 6 Gemeindereferentinnen sowie eine Gemeinderätin teilgenommen haben. Im Fokus der Treffen steht der Austausch mit den Fachkräften über die aktuelle Situation der Selbsthilfe im jeweiligen Bezirk mit dem Ziel, gemeinsam an der Unterstützung von Selbsthilfegruppen zu arbeiten bzw. Menschen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern. Für das Jahr 2023 sind weitere 8 Treffen geplant.

### **Internationaler Austausch Deutschland, Österreich, Schweiz, Südtirol**

Der im November 2021 begonnene Austausch mit den Kolleg/innen der Selbsthilfe Tirol, Osttirol und München wurde 2022 fortgesetzt und damit gewissermaßen „institutionalisiert“.

Dabei geht es darum, voneinander zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die drei Treffen des Jahres 2022 haben gezeigt, dass die Herausforderungen an die Selbsthilfeeinrichtungen über die Grenzen hinweg vergleichbar sind. Die zunehmende soziale Ungleichheit, die angespannte wirtschaftliche und politische Situation, die Digitalisierung des Lebens sowie die ökologische Krise stellen den Einzelnen aber auch die Gesellschaft als Ganzes vor neue Herausforderungen. Daher ist es sinnvoll, sich gemeinsam über Lösungsansätze und Konsequenzen für die Selbsthilfeunterstützung auszutauschen. Besonders wertvoll ist der Austausch zwischen Kolleg/innen unter dem Aspekt der Qualitätssicherung in den Kontaktstellen.

Mit der Teilnahme der Selbsthilfe Zürich ab November 2022 wurde der Kreis nun erweitert.

### **Netzwerk Junge Selbsthilfe Deutschland & Südtirol**

Im Rahmen der Jungen Selbsthilfe findet seit Oktober 2021 zweimal monatlich ein Online-Austausch zwischen Fachkräften in Form einer Kollegialen Beratung statt. Des Weiteren wurden mehrere Arbeitsgruppen gegründet, die sich mit verschiedenen Themen wie bspw. rechtliche Fragen in der Jungen Selbsthilfe, Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung auseinandersetzen.



### **Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit**

Die Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit der Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit hat sich im Jahr 2022 insgesamt drei Mal getroffen. Es wurden verschiedene Themen, u.a. die Wohnmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Belastungen und die Sicherung der statistischen Daten zu psychiatrischen Patient/innen in Südtirol vertieft.

### **Netzwerk Gewaltprävention**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen steht mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes für Gewaltprävention in Kontakt und hat im Jahre 2022 an insgesamt drei Austauschtreffen teilgenommen.

### **Netzwerk Suizidprävention**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen hat im Jahr 2022 an der Fachtagung zum Thema „Vertrauen aufbauen – eine grundlegende Voraussetzung in der Suizidprävention“ sowie an zwei Austauschtreffen des Netzwerkes zur Suizidprävention teilgenommen.

### **Arbeitsgruppe Postvention**

Im Rahmen des Netzwerkes zur Suizidprävention wurde Ende 2022 eine Arbeitsgruppe zur Postvention gegründet, die sich einerseits auf die Begleitung von Menschen im Umfeld mit Suizid fokussiert und die sich andererseits die Sensibilisierung der Themen Suizid, Tod und Trauer in den Schulen zum Ziel gesetzt hat.

### **Austausch mit anderen Netzwerkpartnern in und außerhalb der Provinz**

Die Dienststelle steht im regen Austausch mit den Vereinen AMA (Auto Mutuo Aiuto) Trient und AMA Bozen. Gemeinsam mit AMA Bozen wurde auch ein Aufbaukurs in Italienisch organisiert (siehe auch Punkt 4).

### **Einzel-Initiativen**

#### **Vernetzungstreffen Therapiezentrum Bad Bachgart**

Am 30.06.2022 gab es in Rodeneck ein Austauschtreffen mit den Führungskräften der Einrichtung, um Kooperationsmöglichkeiten zwischen Bad Bachgart und der Dienststelle im Bereich der Sensibilisierung zu erörtern.

#### **Vernetzungstreffen La Strada – Der Weg**

Das Austauschtreffen mit dem Verein La Strada – Der Weg am 07.07.2002 hatte die Kooperationsmöglichkeiten bei der Gründung von Selbsthilfegruppen im Bereich LGBTQ+ zum Inhalt.

#### **Vernetzungstreffen Vereine AMA und Centaurus**

Das Austauschtreffen am 02.09.2022 hatte die Kooperationsmöglichkeiten bei der Gründung von Selbsthilfegruppen im Bereich LGBTQ+ zum Inhalt.

## Netzwerktreffen Spielsucht

Am 14. April 2022 fand beim Verein Hands ein Netzwerktreffen zum Thema Spielsucht statt. Alle Netzwerkpartner/innen haben bestätigt, dass die Anfragen nach Beratung in den vergangenen Jahren rückläufig sind.

## 3. Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Für die Sensibilisierung bzw. die Information der Öffentlichkeit nutzt die Dienststelle unter anderem die eigenen Informationskanäle. So wurden im Jahre 2022 insgesamt 28 News sowie 36 Termine auf der Homepage veröffentlicht und 4 Newsletter an rund 1.600 Adressen verschickt.

Die Dienststelle nutzt Treffen (wie z.B. den internationalen Austausch), Aktionen (wie die Erhebung) aber vor allem die Gründung von neuen Gruppen, um medial präsent zu sein. Im Jahre 2022 hat die Dienststelle insgesamt 10 Presseausendungen verschickt, die alle veröffentlicht wurden. Damit wurde das Jahresziel von 12 Ausendungen (1 pro Monat) knapp verfehlt.

Daneben gab es insgesamt 5 längere Interviews, die in ausführlichen Zeitungsberichten sowie in Radio- und Fernsehberichten ihren Niederschlag fanden.

### Sensibilisierungsprojekt Junge Selbsthilfe

Dem Dachverband für Soziales und Gesundheit war es im Jahre 2022 ein großes Anliegen, sich im Bereich der Jungen Selbsthilfe zu engagieren. Der Erlös einer Benefizveranstaltung zum 100-jährigen Jubiläum der Raiffeisenkasse Meran am 17.09.2022 wurde als Projektfinanzierung eingesetzt.

Ziel war die Sensibilisierung von Multiplikatoren aus dem Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen. Zwischen August und Oktober 2022 wurden insgesamt sieben aktivierende Befragungen in Form eines halbstrukturier-ten, leitfadengestützten Interviews (sechs in deutscher, eines in italienischer Sprache) durchgeführt. Die erhobenen Daten wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass gemäß Einschätzung der Expertinnen und Experten der Wunsch nach zwischenmenschlichen Beziehungen – aufgrund der Corona-Pandemie insbesondere in Präsenz – zugenommen hat und der Austausch unter Gleichaltrigen für Jugendliche und junge Erwachsene nach wie vor eine der wichtigsten Strategien im Umgang mit Sorgen und Belastungen darstellt. Eine Gruppe, in der sich junge Menschen über ihre Gefühle und Probleme austauschen, kann deshalb von großem Nutzen sein. Wichtig erscheint ein ansprechendes und motivierendes Gruppenangebot, welches von einer Fachperson begleitet wird, bei dem sich Jugendliche und junge Erwachsene jedoch als Teil des Prozesses fühlen und erfahren, sodass sie einen Spielraum zur Mitgestaltung haben.<sup>1</sup>

## 4. Aktionen und Veranstaltungen

### Webinar: Online-Meetings für Selbsthilfegruppen über Zoom

online - in deutscher Sprache am 25.01.2022, Dauer: 1,5 Stunden

### Online-Selbsthilfegruppenstammtisch inkl. Kollegiale Beratung

als niederschwelliges Angebot zum Austausch und gegenseitiger Beratung von Selbsthilfegruppen

online - in italienischer Sprache am 09.03.2022, Dauer: 1,5 Stunden

### Online-Fokus: Kommunikation und Konflikt (Einführung/Input)

Grundregeln der Kommunikation

online - in deutscher Sprache am 06.04.2022, Dauer: 1,5 Stunden

Umgang mit Konflikten

online - in deutscher Sprache am 10.05.2022, Dauer: 1,5 Stunden

---

<sup>1</sup> Ein detaillierter Bericht zum Projekt liegt vor.

## **2. Praxisworkshops für freiwillige Wegbegleiter/innen inklusive Kollegiale Beratung**

in Präsenz in Bozen - in deutscher Sprache am 11.05.2022 und 23.11.2022, Dauer: jeweils 3,5 Stunden

### **Krankheit erzählen: Wege der Narrativen Medizin**

in Präsenz in Bozen - in deutscher & italienischer Sprache am 07.06.2022, Dauer: 2,0 Stunden

### **Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen**

in Präsenz in Bozen - in italienischer Sprache am 15.10.2022, Dauer: 7,0 Stunden

online - Kollegiale Beratung in italienischer Sprache am 28.11.2022, Dauer: 1,5 Stunden

Inhalte: Merkmale, Inhalte, Regeln, Wirkung und Grenzen von Selbsthilfegruppen, Rolle des/der Initiators/in und/oder des/der Begleiters/in, Gestaltung der Gruppenarbeit, Bericht aus der Gruppenpraxis.

Im Jahre 2022 ist es gelungen, zum ersten Mal ein Aufbauseminar in italienischer Sprache abzuhalten. Das Seminar, das sich an Interessierte, Betroffene, Angehörige, Ehrenamtliche und soziosanitäre Fachkräfte richtet, ist aus einer Kooperation mit dem Verein AMA (Auto Mutuo Aiuto) Bozen entstanden. Am Kurs haben 7 Personen teilgenommen.

Auf das ganztägige Seminar, das bei den Teilnehmer/innen gut angekommen ist, folgten zwei Kollegiale Beratungen und ein Feedbacknachmittag, bei dem die Inhalte und gegebenenfalls erste Erfahrungen in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen reflektiert und vertieft werden können.

### **Infoveranstaltung zur Selbsthilfe bei der LFS Hannah Arendt**

Angehende Sozialbetreuerinnen

in Präsenz in Bozen - in deutscher Sprache am 06.04.2022,

### **Freiwilligenmesse Bozen**

Vertretung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen / Dachverband für Soziales und Gesundheit vom 03. bis 06.11.2022

## **5. Nicht durchgeführte Tätigkeiten**

Im Bereich der **Veranstaltungen** konnten folgende geplante Seminare/Stammtische auf Grund mangelnder Anmeldungen nicht durchgeführt werden:

- Online-Meeting für Selbsthilfegruppen am 19.01.2022 in deutscher Sprache
- Online-Selbsthilfegruppenstammtisch am 08.03.2022 in deutscher Sprache
- Online-Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen am 18.03.2022 in deutscher Sprache
- Die im Frühjahr geplante Infoveranstaltung in Zusammenarbeit mit Young & Direct beim Realgymnasium Bozen wurde nicht durchgeführt.

In Bezug auf das **Informationsmaterial** wurde der Druck und die Verteilung auf Grund fehlender Finanzierungsmöglichkeiten auf Anfang 2023 verschoben, während der Großteil der inhaltlichen Überarbeitung und die graphische Gestaltung 2022 abgeschlossen wurde.

## 6. Reflexion zur durchgeführten Tätigkeit

In Bezug auf Beratungen sowie Informationsvermittlung zeigte sich, dass der **persönliche Kontakt** zu den Personen die häufigste Form der Kommunikation bleibt, während es immer schwerer wird, Menschen dazu zu bewegen, an Veranstaltungen wie Schulungen, Stammtischen oder kollegialen Beratungen teilzunehmen. Insbesondere die **Online-Veranstaltungen** haben nach über 2 Jahren Pandemie an Anziehungskraft verloren. Onlinetreffen bzw. Online-Veranstaltungen werden weiterhin wichtig bleiben, sollten jedoch selektiver eingesetzt werden und vor allem im Wechsel mit Präsenztreffen. Dieses Modell wurde beim Aufbauseminar in italienischer Sprache praktiziert. Das Seminar wurde in Präsenz abgehalten und in der Folge wurden 2 kollegiale Online-Beratungen und 1 Feedback-Nachmittag in Präsenz geplant.

Ein ähnliches Bild zeigt sich im **Sensibilisierungsprojekt Junge Selbsthilfe**. Insbesondere bei jungen Menschen hat der Wunsch nach zwischenmenschlichen Beziehungen – aufgrund der Corona-Pandemie insbesondere in Präsenz – zugenommen und der Austausch unter Gleichaltrigen für Jugendliche und junge Erwachsene bleibt nach wie vor eine der wichtigsten Strategien im Umgang mit Sorgen und Belastungen. Von besonderer Bedeutung ist die **Netzwerkarbeit bzw. die Kooperation** mit den Netzwerkpartner/innen in unterschiedlichen Kontexten. Bei der Netzwerkarbeit im Territorium (also den Sprengelbesuchen) kann die Dienststelle sich bzw. die eigene Tätigkeit präsentieren und damit die Basis schaffen für eine weitere Implementierung von Selbsthilfe in den Bezirken. So führte z.B. der Besuch im Sprengel Hochpustertal zur Reaktivierung der Gruppe für pflegende Angehörige, bei der die Dienststelle beratend zur Seite stand. Diese Erfahrungen könnten künftig hilfreich sein, um die Kooperation mit den territorialen Diensten zu intensivieren und Aktivitäten dieser Art proaktiv anzubieten. Durch die Kooperation mit anderen lokalen und auch internationalen Selbsthilfestellen wiederum entstehen neue Ideen und Kooperationsmöglichkeiten (siehe auch Programm 2023).

Die **Medienarbeit** bleibt eine wichtige Tätigkeit der Dienststelle, um auf die Bedeutung der Selbsthilfe und deren positive und präventive Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen hinzuweisen. Die Medien zeigen sich diesem Thema gegenüber aufgeschlossen, was darin zum Ausdruck kommt, dass im Jahre 2022 alle unsere Presseaussendungen veröffentlicht wurden und zusätzliche Medienkontakte mit den Betroffenen erzeugten. Nicht alle Ansprechpartner/innen von Selbsthilfegruppen sind allerdings dazu bereit, sich persönlich in der Öffentlichkeit zu präsentieren, womit dieser Aspekt der Selbsthilfe (also die persönliche Betroffenheit bzw. die persönliche Geschichte der Einzelnen) in geringerem Ausmaß vermittelt werden kann.

Es bleibt jedoch ein Ziel der Dienststelle, gemeinsam mit den Betroffenen nach Wegen und Mitteln zu suchen, um der Selbsthilfe im Rahmen der Möglichkeiten mediale Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Im Jahre 2022 blieb die Nachfrage nach der Dienstleistung der **Wegbegleitung** unter den Erwartungen.

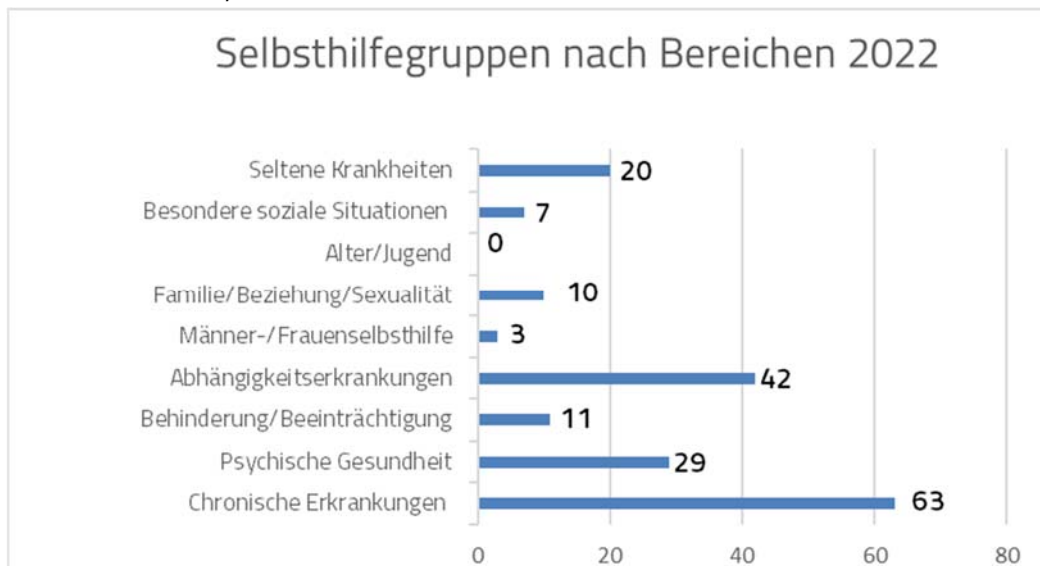
Wenn die Wegbegleitung in Anspruch genommen wird, wie z.B. bei der im Online-Modus entstandenen Selbsthilfegruppe für myalgische Enzephalomyelitis - Chronic Fatigue Syndrome, sind die Rückmeldungen dazu außerordentlich positiv. Die Erfahrungen, die die Wegbegleiter/innen wieder in die Gruppe bzw. in die Dienststelle einbringen, sind eine wichtige Reflexionsbasis für die weitere Entwicklung der Arbeit mit den Selbsthilfegruppen. Für die Initiator/innen von Selbsthilfegruppen stellt die Möglichkeit, auf eine Wegbegleitung zurückgreifen zu können, eine zusätzliche Sicherheit dar und fördert die Motivation, den Gruppengründungs-Prozess in Gang zu bringen.

## 7. Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit

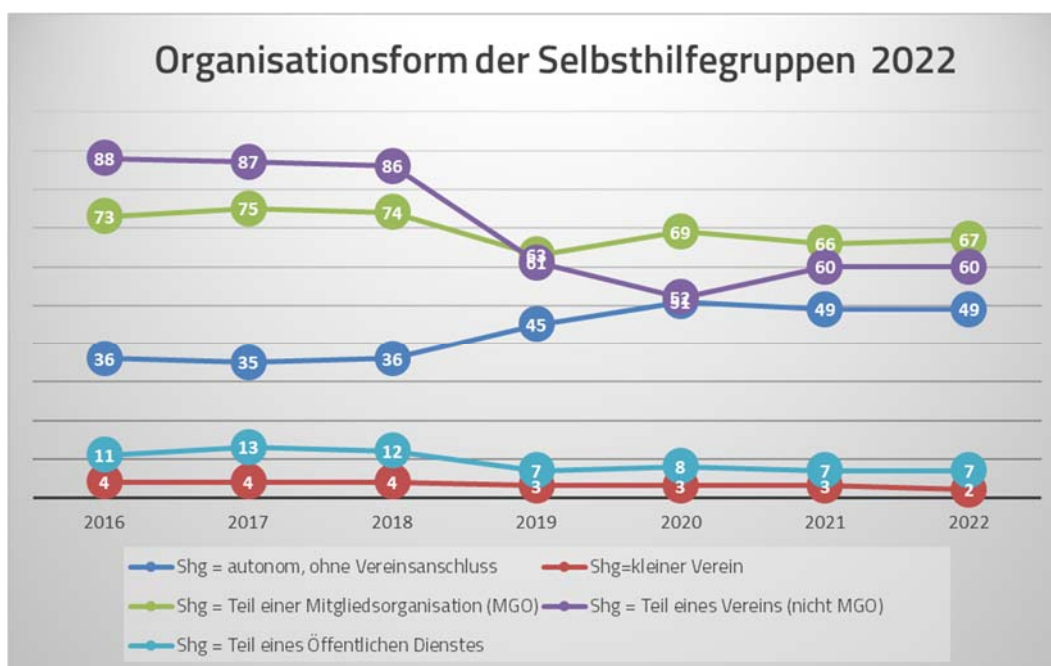
### Selbsthilfegruppen in Südtirol

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen listete zum 31.12.2022 insgesamt 185 Gruppen.

Grafik 1 zeigt die Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen. Der Bereich mit der größten Anzahl an Selbsthilfegruppen war jener der „chronischen Erkrankungen“ mit 63, gefolgt vom Bereich „Abhängigkeitserkrankungen“ mit 42. Der Bereich „Psychische Gesundheit“ zählte zum Ende des Jahres 2022 29 Selbsthilfegruppen.



Grafik 1



Grafik 2

Grafik 2 zeigt, wie die Selbsthilfegruppen in den letzten 7 Jahren organisiert waren. Während die Zahl Selbsthilfegruppen, die in Vereinen (Mitgliedsorganisationen und Nicht-Mitgliedsorganisationen) organisiert waren, leicht gesunken sind, haben die autonomen Selbsthilfegruppen leicht zugenommen. Im Gegensatz dazu haben in den vergangenen Jahren die Selbsthilfegruppen, die als eigenständiger, kleiner Verein organisiert sind, abgenommen.

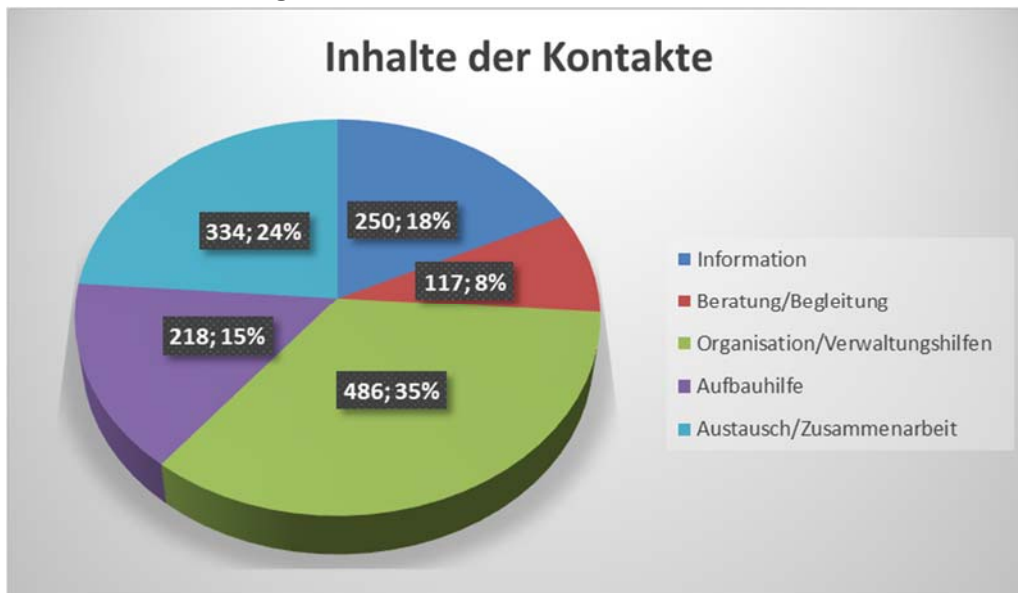
## Leistungen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Mit den Daten der Datenbank lassen sich auch einige Aspekte der Dienstleistung detaillierter beschreiben. Grafik 3 z.B. zeigt die Zuordnung der Kontakte nach Zielgruppen. Die Zielgruppe, die die meisten Kontakte auf sich vereinte, sind die (bestehenden bzw. zu gründenden) Selbsthilfegruppen mit 600 bzw. 42% der gesamten Nennungen, gefolgt von den Fachkräften mit 375 oder 28% und den Interessierten mit 207 bzw. 15,6%.



Grafik 3

Grafik 4 beschreibt die inhaltliche Zuordnung der Kontakte im Jahre 2022. Dabei werden 5 verschiedene Themenbereiche unterschieden. 35% (oder 486 in absoluten Zahlen) der Kontakt-Inhalte bezogen sich auf den Bereich „Organisatorische Hilfe“, während 24% (334) mit „Austausch und Zusammenarbeit“ zu tun hatten. An dritter Stelle befand sich mit 18% die Kategorie „Information“, gefolgt von „Aufbauhilfe“ (15%). Beratung und Begleitung stand mit 117 Nennungen auf Platz 5.



Grafik 4

Diese Grafik spiegelt das Ergebnis der Grafik 3 „Kontakte nach Zielgruppen“ wider, da die Zielgruppe mit den häufigsten Nennungen (nämlich die Selbsthilfegruppen) überwiegend „Unterstützung im organisatorischen Bereich“ benötigten, während bei der Zielgruppe mit den zweithäufigsten Nennungen (die Fachkräfte) der „Austausch und die Zusammenarbeit“ im Vordergrund standen.

### **Insgesamt hatte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen rund 1.350 Kontakte im Jahr 2022.**

Im Jahre 2022 fiel die Anzahl der Kontakte von 2055 auf rund 1.350. Dafür gibt es im Wesentlichen 3 Gründe:

1. Während bisher jedes E-Mail eines Gesprächsverlaufs (z.B. für die Vereinbarung eines Termins) erfasst wurde, wird ab Januar 2022 nur noch der Verlauf (oft mit 3-4 E-Mails pro Betreff) als 1 Kontakt gezählt. Dadurch hat sich die Anzahl der E-Mail-Kontakte von 1262 im Jahre 2021 auf 872 im Jahre 2022 reduziert. Am deutlichsten zeigt sich diese Veränderung im Bereich „Organisatorische Hilfe“, wo die Anzahl der Kontakte von 1.185 auf 486 zurück gegangen ist.
2. Im Jahre 2022 wurde im Rahmen des Projektes „Selbsthilfe online“ eine Postwurfsendung durchgeführt, die allein 250 Kontakte erzeugte.
3. Ein weiterer Grund liegt in der geringeren Teilnahme von Personen an den angebotenen Veranstaltungen. Damit reduzierte sich die Anzahl der Kontakte, die im Zusammenhang mit der Organisation von Kursen entstehen.

## Programm 2023

Hauptaufgabe der Dienststelle für Selbsthilfegruppen als zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfegruppentätigkeit in Südtirol ist es auch für das Jahr 2023, die allgemeinen Tätigkeiten weiterzuführen, um die Selbsthilfegruppentätigkeit im Land zu stärken, Interessierten den Zugang zu Gruppen zu erleichtern, neue Gruppen in Ihrer Entstehung zu unterstützen, bestehende Gruppen auf Anfrage zu begleiten und die Zusammenarbeit zwischen soziosanitären Fachkräften und Selbsthilfegruppen zu stärken.

### **1. Information, Beratung und Begleitung**

In Bezug auf die Beratung bestehender Selbsthilfegruppen wird im Jahre 2023 ein Schwerpunkt auf den gemeinsamen Lern- und Entwicklungsprozess gesetzt. Konkret sollen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit bekommen, am Beispiel anderer Gruppen die eigene Gruppensituation zu reflektieren und daraus Rückschlüsse für die eigene Entwicklung ziehen.

#### **Gruppeninventur**

Spezifische Beratung ausgewählter, aktiver Gruppen (ca. 3-4 Gruppen); Beratung und Lernen am Beispiel anderer als Pilotprojekt:

- Analyse der eigenen Gruppensituation anhand eines offenen, halbstandardisierten Fragebogens
- Gemeinsame Treffen (April und Mai 2023) mit anderen Gruppen zur Reflexion der eigenen Situation
- Ableitung konkreter Maßnahmen für die eigene Gruppe
- Individuelle Beratung einzelner Selbsthilfegruppen und Monitoring der umgesetzten Maßnahmen durch die Dienststelle als laufender Prozess im zweiten Halbjahr 2023

#### **Reaktivierung**

Unterstützung bei der Reaktivierung der Selbsthilfegruppen in Südtirol, die während der Pandemie ihre Aktivitäten reduziert haben:

- Individuelle Beratung einzelner Selbsthilfegruppen (ca. 4-5 Gruppen) zur aktuellen Situation und Unterstützung bei der Reaktivierung der Gruppentätigkeit: Neuauflage der Medienarbeit, Überarbeiten oder Neugestaltung des Flyers, Suche nach Räumlichkeiten oder/und technische und inhaltliche Beratung und Begleitung bei der Anwendung von Online-Meetings für Gruppentreffen  
Termine: zu vereinbaren (September und Oktober 2023)

#### **Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen**

Begleitung, Unterstützung und Evaluation der Wegbegleitungsprozesse - Weiterführung des Projektes:

- Wegbegleitungen starten bzw. die laufenden Wegbegleitungen beenden – in Abhängigkeit vom angemeldeten Bedarf und der Vereinbarkeit aller beteiligten Partner/innen.
- Zudem werden 2 Praxisworkshops für die Wegbegleiter/innen & ein individuelles Gespräch zur Standortbestimmung angeboten, um die Tätigkeit zu begleiten.
- Zur diesbezüglichen Begleitung der Tätigkeit der Mitarbeiter/innen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen sind Austauschgespräche und kollegiale Beratungen in Form von Videotreffen mit anderen Selbsthilfekontaktstellen und den Projektträger/innen in Deutschland vorgesehen.



## 2. Zusammenarbeit und Kooperation

### Netzwerk pflegen und erweitern

Sprengel bei der Gründung von Selbsthilfegruppen unterstützen und Aktivitäten mit anderen Kontaktstellen durchführen:

- Auf der Ebene der Sozial- und Gesundheitssprengel Besuche und Präsentation der Dienststelle zur Sensibilisierung fortsetzen; geplant sind 8 Besuche mit Start am 27. Februar bis Mitte April 2023.
- In Zusammenarbeit mit den sozio-sanitären Sprengelfachkräften Gruppen gründen bzw. reaktivieren; angepeiltes Ziel: 1 Gruppe pro Bezirksgemeinschaft
- Ab Herbst 2023 neue Zielgruppen für die Präsentation der Dienststelle und zur Sensibilisierung der Selbsthilfe dazu nehmen: Landeskoordinierungszentrum für seltene Krankheiten, Zentrum für psychische Gesundheit, psychologische Dienste, Dienste für Abhängigkeitserkrankungen
- In ausgewählten Ausbildungseinrichtungen (Anfrage an Claudiana, Hanna Ahrendt, Universität – Soziale Arbeit und Sozialpädagogik) ab Herbst 2023 Informationsveranstaltungen durchführen
- Austausch mit anderen SH-Kontaktstellen im In- und Ausland; Planung gemeinsamer Aktivitäten:
  1. Treffen 2023: Donnerstag, 16. März 2023; weitere Treffen: Juni 2023 und November 2023 (Termine noch zu definieren)

### Teilnahme an Arbeitsgruppen und Netzwerk-Plattformen

#### Netzwerk Junge Selbsthilfe Deutschland & Südtirol

In Abhängigkeit der vorhandenen Personalressourcen ist eine Teilnahme am Online-Austausch mit Fachkräften in Form einer Kollegialen Beratung bzw. eine Mitwirkung in den Arbeitsgruppen geplant.

#### Netzwerk Gewaltprävention

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen nimmt mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes für Gewaltprävention auch im Jahre 2023 an den Austauschtreffen teil; das nächste Treffen findet am 09.02.2023 statt.

#### Arbeitsgruppe Postvention

Im Rahmen des Netzwerkes zur Suizidprävention beteiligt sich die Dienststellen an der Arbeitsgruppe zur Postvention; das nächste Treffen findet am 23.02.2023 statt.

## 3. Sensibilisierung Öffentlichkeitsarbeit

### Medienarbeit intensivieren

Medienplan erstellen

Medienpräsenz mit 12 Presseaussendungen pro Jahr (1 x pro Monat); die nächsten Aussendungen:

Januar 2023: Gründung der Selbsthilfegruppe „Entwicklungsverzögerungen bei Kindern“

Februar 2023: Die wichtigsten Daten aus dem Jahresbericht oder Tag der seltenen Krankheiten

Pro Trimester 1 weiteren Pressekontakt in Form von Interview, Hörsendung etc.

### Infokampagne 2023

- Da das Selbsthilfegruppenverzeichnis nicht mehr gedruckt wird, ist jede einzelne Gruppe online auf der Webseite inkl. eventuell vorhandener Faltblätter abrufbar (Vorteil: Ausführlichere Informationen zu einzelnen SHG & Daten immer auf aktuellem Stand).
- Das bestehende Faltblatt zur Dienststelle, das Plakat und ein Lesezeichen werden mit Jahresbeginn neu aufgelegt, gedruckt und versendet.

## 4. Aktionen und Veranstaltungen

### Kollegiale Beratung

- Die Kollegiale Beratung mit den Teilnehmerinnen des Aufbau-seminars in italienischer Sprache wird fortgesetzt, 1. Termin 26. Januar um 17.30 Uhr. Weitere Termine nach Vereinbarung.
- Neue Gruppen für kollegiale Beratung im Anschluss an die Aufbau-seminare anbieten.

### Mut zum Tun – Online-Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen in deutscher Sprache

September 2023, 09.00 – 12.30 & 14.00 – 17.30 Uhr

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe aufbauen möchten, bietet dieses Seminar eine Anleitung zum Start, vermittelt Einblick in die Arbeitsweise der Gruppe und die Rolle der Begleiter/innen.

Zusätzliches Angebot: gemeinsamer Reflexionsnachmittag 6-8 Wochen nach Veranstaltung, kollegiale Beratung oder Einzelbegleitung (online)

### Mut zum Tun – Online-Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen in italienische Sprache

Oktober 2023, 09.00 – 12.30 & 14.00 – 17.30 Uhr

Der Kurs wird wieder in Zusammenarbeit mit dem Verein AMA Bozen angeboten.

### Praxisworkshops für Wegbegleiter/innen

Zusätzliches Angebot: gemeinsamer Reflexionsnachmittag 6-8 Wochen nach Veranstaltung, kollegiale Beratung oder Einzelbegleitung (online)

1. Praxisworkshop am 22.03.2023 von 18.00 – 20.30 Uhr
2. Praxisworkshop am 18.10.2023 von 18.00 – 20.30 Uhr

### Mitarbeit bei anderen Veranstaltungen/Projekten

- Teilnahme an der Herbstmesse/Freiwilligenmesse im Herbst 2023
- Tag der Seltenen Erkrankungen 28. Februar 2023
- Arbeitsgruppe psychische Gesundheit im Dachverband

## 5. Neuorganisation und Standortbestimmung der Dienststelle für SHG durchführen

Auf Grund der sich veränderten Personalsituation wird es eine Neuorganisation, Standortbestimmung und Ausrichtung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen geben.

Um die vorhandenen Personalressourcen effektiver zu nutzen, werden folgende Maßnahmen ergriffen:

- neue Zuordnung der SHG nach Themen und Mitarbeiter/innen,
- Aufteilung der Tätigkeiten mit klarer Zuständigkeit unter den Mitarbeiter/innen,
- wöchentliche Besprechung, um Projektverläufe zu überprüfen und Arbeitsprozesse abzustimmen.

### **Bericht 2022 und Programm 2023 der Dienststelle für Selbsthilfegruppen Dachverband für Soziales und Gesundheit EO**

Dr.-Streiter-Gasse 4, 39100 Bozen

Tel. 0471 1888110 – [selbsthilfe@dsg.bz.it](mailto:selbsthilfe@dsg.bz.it) - [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

Bozen, Januar 2023

Redaktion: Laura Harzenmoser, Julia Kaufmann, Günther Sommia in Abstimmung mit dem Ausschuss