



# BERICHT PROGRAMM 2023/2024

Dienststelle für  
Selbsthilfegruppen



Dachverband für Soziales  
und Gesundheit KDS

Leitbild.....	3
Arbeitsschwerpunkte .....	3
Information und Beratung.....	3
Zusammenarbeit und Kooperation mit Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich.....	4
Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit.....	4
Aktivitäten und Veranstaltungen .....	4
Dokumentation.....	4
Bericht 2023.....	5
Information und Beratung.....	5
Zusammenarbeit und Kooperation.....	6
Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit.....	8
Aktivitäten und Veranstaltungen .....	8
Reflexion zur durchgeführten Tätigkeit 2023 und Ausblick auf 2024 .....	10
Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit .....	13
Programm 2024.....	14
Information, Beratung und Begleitung.....	14
Zusammenarbeit und Kooperation.....	15
Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit.....	17
Aktivitäten und Veranstaltungen .....	18

## Dienststelle für Selbsthilfegruppen

---

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 sowie durch Eigenmittel gedeckt. Projektfinanzierung erfolgt durch die Abteilung Präsidium.
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	Federica Dalla Pria, Patrizia Gfader, Günther Sommia, Julia Kaufmann (bis März) in Zusammenarbeit mit dem DSG-Team

### 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 **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.

## Arbeitsschwerpunkte

### Information und Beratung

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

#### Information und Beratung von Selbsthilfeinteressierten

Information, Beratung und Unterstützung von Menschen, 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 dem/der Initiator/in in mehreren aufeinander abgestimmten Schritten die weitere Vorgehensweise besprochen und dabei Zielsetzungen und Schwerpunkte der Gruppe und der angesprochene Personenkreis festgelegt. Die Dienststelle organisiert durch Presseaussendungen und durch die Mitwirkung bei der Gestaltung von Flyern oder anderen Informationsmaterialien die Bekanntmachung der Gruppe, ist bei der Raumsuche behilflich und steht auf Wunsch auch bei der Strukturierung des/der ersten Gruppentreffen zur Verfügung.

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.

Bestehende Gruppen können folgende Leistungen beanspruchen:

- Analyse der Gruppensituation, dabei analysiert die Selbsthilfegruppe Stärken und Schwächen der Gruppendynamik und des Gruppenprozesses und leitet entsprechende Maßnahmen für die künftige Entwicklung der Gruppe ab. Bewährtes wird bestätigt, neue Themen und Methoden für die nächsten Treffen können angedacht und schließlich umgesetzt werden.
- Kollegiale Beratung, dabei organisiert die Dienststelle Treffen zwischen diversen Selbsthilfegruppen, um den Erfahrungsaustausch und die Weitergabe von Expertenwissen zu fördern. Die Treffen können online oder in Präsenz stattfinden.
- 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.

### **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,
- Newsletter „SelbsthilfeINFO Autoaiuto“,
- Pflege der Webseite [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it) und kontinuierliche Bekanntmachung aller Initiativen über die Webseiten,
- Regelmäßige Aussendung/Verteilung des vorhandenen Infomaterials.

### **Aktivitäten und Veranstaltungen**

Im Laufe eines Jahres organisiert die Dienststelle Seminare, Workshops, Netzwerktreffen und kollegiale Beratungen.

Bei den soeben beschriebenen Tätigkeitsschwerpunkten geht es unter anderem auch darum, die sozialpolitische Dimension der Selbsthilfe deutlich zu machen bzw. zu stärken. Selbsthilfe stärkt die Resilienz der Betroffenen, fördert eigenverantwortliches Handeln und bringt vielfach nachhaltiges bürgerschaftliches Engagement auf den Weg.

### **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 und ausgewertet.

## Bericht 2023

Das Jahr 2023 war für die Dienststelle unter anderem durch die personellen Veränderungen im Team gekennzeichnet, die nach 2021 erneut eine Neuorganisation und Standortbestimmung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen erforderten. Ab Oktober 2023 erfolgte daher:

- eine neue Zuordnung der Selbsthilfegruppen nach Themen und Mitarbeiter/innen,
- die Aufteilung der Tätigkeiten mit klarer Zuständigkeit unter den Mitarbeiter/innen,
- die Wiedereinführung der wöchentlichen Besprechung, um Projektverläufe zu überprüfen und Arbeitsprozesse abzustimmen.

Die Arbeit wurde im Jahre 2023 bis Ende September von 2, ab Oktober 2023 von 3 hauptamtlichen Mitarbeiter/innen (2,4 Vollzeitäquivalente) abgewickelt.

Die Dienststelle bedient sich zur Dokumentation der eigenen Tätigkeit einer Datenbank, um die erbrachten Leistungen in Bezug auf die Arbeitsschwerpunkte qualitativ und quantitativ beschreiben zu können.

Die Kernaufgabe der Dienststelle ist es, bestehende bzw. zu gründende Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierte, Fachkräfte und Ehrenamtliche zu beraten bzw. zu informieren sowie zu sensibilisieren. Im Jahre 2023 erzeugten all diese Tätigkeiten rund 2.300 Kontakte (inklusive Versand der Informationsmaterialien, siehe Punkt 3).

### Information und Beratung

Die Kontakte werden dabei 5 unterschiedlichen Zielgruppen zugeordnet. In Bezug auf die Beratung bilden die bestehenden bzw. zu gründenden Selbsthilfegruppen mit 40 % den größten Teil der gesamten Nennungen auf sich, gefolgt von den Fachkräften mit 24 % und den Interessierten mit 19 %.

Die **Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen** konzentriert sich dabei überwiegend auf folgende inhaltliche Themen: Bearbeitung von Konflikten, Gestaltung von Gruppenprozessen, Beratung bei der Programmgestaltung, Rolle Begleiter/in, neue/zu wenig Teilnehmende, Generationenwechsel, neue Formen in der Selbsthilfe.

Bei der **Beratung von Selbsthilfeinteressierten** stehen hingegen schwerpunktmäßig folgende Themen im Vordergrund:

- Psychische Gesundheit, z.B. Depression, Trauer und AD(H)S, emotionale Abhängigkeit
- 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, Medikamente
- Gewalt- und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit

Die häufigste Form der Kontakte erfolgte auch 2023 zu 60% via E-Mail, gefolgt von den Telefonkontakten mit 26%. Die Anzahl der persönlichen Kontakte hat auch 2023 leicht zugenommen und liegt nun bei rund 6% (im Covid-Jahr 2021 lag dieser Wert unter 1%).

### Gründung von Selbsthilfegruppen

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

Im Jahre 2023 wurden insgesamt 8 Gruppen bei der Gründung unterstützt. Dafür stand die Dienststelle insgesamt 103-mal mit den Ansprechpersonen in Kontakt. 2 Gruppen wurden bei der Reaktivierung medial und organisatorisch unterstützt.

#### **Im Jahr 2023 bei der Gründung begleitete Selbsthilfegruppen**

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Entwicklungsverzögerung mit und ohne Diagnose, Lana
- Gruppe pflegender Angehöriger der Anlaufstelle Hochpustertal, Innichen
- Selbsthilfegruppe für Eltern/Angehörige von Kindern mit Autismus, Bozen
- Selbsthilfegruppe für Eltern/Angehörige von Kindern (0-11 Jahre) mit Autismus, Bozen
- Selbsthilfegruppe für Emotionsregulation, Meran
- Angehörige um Suizid, Pustertal
- Selbsthilfegruppe AD(H)S für Erwachsene II, Bozen
- Gesprächsgruppe für Häftlinge mit alternativen Strafmaßnahmen (ODOS), Bozen

#### **Folgende Gruppen wurden nach langjähriger Pause wieder reaktiviert**

- Selbsthilfegruppe für AD(H)S für Erwachsene I, Bozen
- Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatient/innen, Meran

#### **Vorarbeiten für einen anstehenden Start zu Beginn des Jahres 2024**

- Lungenhochdruck
- Narzisstischer Missbrauch

#### **Zusammenarbeit und Kooperation**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen strebte auch 2023 die kontinuierliche Zusammenarbeit und Vernetzung mit nationalen und internationalen Fachleuten und -diensten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich weiter an. **Insgesamt 129 Kontakte fanden mit Fachkräften anderer Dienste und Organisationen statt.**

Inhalte beim Austausch mit Kooperationspartner/innen waren:

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

#### **Austauschtreffen mit den Sozial- und Gesundheitssprengeln**

Für eine umfassende Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen ist die Zusammenarbeit mit relevanten Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich bedeutsam und notwendig. Zu diesem Zweck hat die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit im Jahr 2023 insgesamt sieben Sozialsprengel aufgesucht, wodurch ein Informationsaustausch mit 58 Fachkräften möglich war. Der Austausch mit den Fachkräften über die aktuelle Situation der Selbsthilfe im jeweiligen Bezirk stand dabei im Fokus. Es wurden die Tätigkeiten und Dienstleistungen der Dienststelle vorgestellt mit dem Ziel, gemeinsam an der Unterstützung von Selbsthilfegruppen zu arbeiten, beziehungsweise bei deren Entstehung zu helfen.



Der Austausch mit Kooperationspartnern soll der Dienststelle ermöglichen, in Kenntnis über begleitete, angeleitete und Therapiegruppen zu kommen, um Interessenten diese Informationen vermitteln zu können. Auch können sich aus der Zusammenarbeit mit den relevanten Einrichtungen Kenntnisse darüber ergeben, wo Selbsthilfegruppen für die Auseinandersetzung der Betroffenen mit ihrer Thematik nicht die geeignete Methode sind, um dies dann rückzumelden und Alternativen zu benennen: Die Dienststelle kann somit zu einer weitreichenderen Information der Bevölkerung beitragen.

Ferner können sich Anregungen für Selbsthilfegruppen in Bereichen ergeben, die noch nicht abgedeckt sind, um eine entsprechende Gründung anzuregen.

Ein erster Schritt in diese Richtung war eine Informationsveranstaltung für Eltern von Kindern mit Störungen aus dem autistischen Spektrum in Salurn am 6.12.2023, die gemeinsam mit dem Sozialsprengel Unterland organisiert wurde. Am Treffen nahmen insgesamt acht Eltern teil. Allein in Salurn sind 14 Kinder betroffen. Es wurde das Konzept der Selbsthilfe vorgestellt, um den Eltern die Möglichkeit, der gegenseitigen Unterstützung in einer Gruppe deutlich zu machen. Das nächste Treffen ist für den 18. Januar 2024 geplant.

Im Herbst 2023 hat die Dienststelle für Selbsthilfegruppen die Treffen auf die Psychologischen und Psychiatrischen Diensten ausgeweitet, und sich dabei bereits mit 59 Fachkräften vernetzt. Diese Treffen werden im Jahr 2024 fortgesetzt. Der persönliche Kontakt mit den Fachkräften bietet die Möglichkeit einerseits Fragen zu klären, aber auch Kooperationsmöglichkeiten zu erörtern.

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

Im Jahre 2023 hat sich die Dienststelle 3-mal mit den Kolleg/innen der Selbsthilfe Tirol, Osttirol, München und Zürich getroffen. Die Erfahrungen der Kolleg/innen anderer Dienststellen zeigen, dass sich die Selbsthilfe weiterentwickeln muss, um den Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden (siehe dazu auch Punkt 6, Reflexion zur durchgeführten Tätigkeit).

Es ist wichtig, dass die Selbsthilfe nicht nur auf die klassische Gesprächsrunde im Stuhlkreis beschränkt bleibt, sondern auch Alternativen wie etwa sportliche Initiativen oder Treffen in Cafés anbietet, wo sich Menschen ungezwungen und auch ohne ein festgelegtes Thema treffen können. Es geht darum, Gelegenheiten zu schaffen, damit die Menschen nach außen gehen und sich vielleicht in einem nächsten Schritt einer Selbsthilfegruppe anschließen.

### **Netzwerk Gewaltprävention**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen steht mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes für Gewaltprävention in Kontakt und hat im Jahre 2023 an 1 Austauschtreffen teilgenommen.

### **Arbeitsgruppe Postvention**

Es fanden insgesamt 2 Treffen in dieser Arbeitsgruppe statt - und zwar am: 07.06.2023 und am 05.12.2023. Die Arbeitsgruppe befasst sich mit der Unterstützung von Angehörigen und weiteren Bezugspersonen, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

### **Initiative für Häftlinge in Zusammenarbeit mit Caritas Odós**

Im Laufe des Jahres 2023 ist die Dienststelle für Selbsthilfegruppen in Kontakt mit der von Caritas geführten Einrichtung Odós getreten. Odós nimmt Personen auf, die eine Hausarreststrafe verbüßen oder eine Strafe verbüßt haben, und kümmert sich um deren soziale Wiedereingliederung. Das Ziel der Kontaktaufnahme war die Gründung einer Gesprächsgruppe für die Klienten von Odós, welche als Raum des Zuhörens und der gegenseitigen Annahme in einem spannungsgeladenen Kontext eingeschränkter Freiheit gedacht ist. Es sollte die Methodik der Selbsthilfegruppen in einem Bereich angewandt werden, der durch starke persönliche Verletzlichkeit gekennzeichnet ist, um so zum Wohlbefinden des einzelnen Häftlings und zur Verringerung der Spannungen und Konflikte im Lebenskontext beizutragen. Im Rahmen eines „Hausmeetings“, das im Oktober stattfand, wurden die Gäste mit der Idee der Gruppe vertraut gemacht und ihnen die Möglichkeit der Anmeldung zu derselben gegeben; am 22.

November fand das erste Gruppentreffen statt, dem zwei weitere im Dezember folgten. Die Gruppe wird, unter Berücksichtigung der möglicherweise sehr sensiblen Themen sowie der früheren und aktuellen Lebensbedingungen der Teilnehmer/innen, von einem ausgebildeten Moderator geleitet, der Freiwilliger des Verbandes ist. Dieser Ansatz stellt eine Neuheit für den Dienst für Selbsthilfegruppen dar: einerseits auf Grund der proaktiven Rolle bei der Schaffung neuer Gruppen anstelle der üblichen Aktivierung nach Anfrage; andererseits wegen der Einführung einer externen Person in der Rolle des „Kommunikationsunterstützers“ bzw. des Begleiters innerhalb der Gruppe.

### **Netzwerktreffen Abhängigkeitserkrankungen**

Am Montag, 11. Dezember 2023 fand ein Netzwerktreffen der Abhängigkeitserkrankungen statt.

### **Initiative mit dem Therapiezentrum Bad Bachgart**

In Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum Bad Bachgart hat die Dienststelle am 27. September die Tagung "Mach dich stark" organisiert. Bei diesem Netzwerktreffen zum Thema Selbsthilfe wurden Erfahrungen ausgetauscht und künftige Herausforderungen diskutiert.

Mit dabei waren neben mehreren Fachleuten auch 24 Vertreter/innen von insgesamt 14 Selbsthilfegruppen und Vereinen aus den Bereichen psychische Gesundheit und Abhängigkeitserkrankungen. Frau Dr.in Marion von Sölder, langjährige Leiterin des Dienstes für Abhängigkeitserkrankungen, betonte in ihrem Referat die Bedeutung der Selbsthilfe und belegte dies mit einer eindrucksvollen Zahl: Gut die Hälfte der Alkoholiker, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, sind nach einem Jahr noch abstinent, im Gegensatz zu jenen, die eine Therapie durchlaufen: hier sind lediglich 30% nach einem Jahr rückfallfrei.

### **Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit**

Für die Sensibilisierung bzw. die Information der Öffentlichkeit nutzt die Dienststelle unter anderem die eigenen Informationskanäle. So wurden im Jahre 2023 insgesamt 44 News auf der Homepage veröffentlicht und 4 Newsletter an rund 1.500 Adressen verschickt.

Die Dienststelle nutzt Treffen (wie z.B. den internationalen Austausch), Veranstaltungen (wie die mit Bad Bachgart) aber vor allem die Gründung von neuen Gruppen, um medial präsent zu sein. Im Jahre 2023 hat die Dienststelle insgesamt 11 Presseausendungen verschickt, die alle veröffentlicht wurden.

Daneben gab es zum Thema einen Fernsehbericht und eine Radio-Diskussionssendung auf Rai-Südtirol.

Im Jahre 2023 wurden alle Informationsmaterialien überarbeitet, z.T. gedruckt und verschickt; dazu zählen:

- ein Flyer mit dem Titel – Selbsthilfe wirkt
- ein Plakat
- ein Lesezeichen
- eine Informationsbroschüre für neue Gruppen bzw. neue Gruppenmitglieder
- eine Informationsbroschüre für die Fachkräfte

Ab Ende April begann die Dienststelle mit der kapillaren Verteilung des Informationsflyers, der Plakate und der Lesezeichen im ganzen Land; insgesamt wurden rund 14.700 Flyer, 16.500 Lesezeichen und 1.450 Plakate an 1.620 Adressen verschickt bzw. verteilt.

### **Aktivitäten und Veranstaltungen**

#### ***Praxisworkshops für freiwillige Wegbegleiter/innen inkl. Kollegiale Beratung***

in Präsenz in Bozen - in dt. Sprache am 22.03.2023 und 09.11.2023, Dauer: jeweils 3,5 Std.

In dem Seminar am 22.03.2023 fand eine kollegiale Beratung unter den Wegbegleiter/innen statt, wo sie sich über ein selbstgewähltes Thema ausgetauscht haben und nach Lösungsansätze suchen konnten.

In dem Seminar am 09.11.2023 hatten die Wegbegleiter/innen die Möglichkeit, den Ansatz der Bioenergetik und der Körperarbeit auszuprobieren, die auch für Selbsthilfegruppen nützlich sein könnten.



Der Einsatz von Körperarbeitstechniken könnte z.B. ein Gruppentreffen beleben, in dem Menschen sich energielos fühlen, oder neue Gesprächsanregungen geben, aber auch das Vertrauen zwischen den Teilnehmer/innen erhöhen und ihre Fähigkeit, sich selbst und anderen zuzuhören, verbessern.

Die Workshops dienen der Weiterbildung der Wegbegleiter/innen zu relevanten Themen der Gruppenmoderation sowie der kollegialen Beratung. Außerdem werden so die Kontakte innerhalb des Teams der Wegbegleiter/innen sowie zu der Dienststelle gepflegt.

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

In Präsenz in Bozen - in dt. Sprache am 16.09.2023, Dauer: 7,0 Std.

In Präsenz in Bozen - in it. Sprache am 30.09.2023, Dauer: 7,0 Std.

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

Beide Aufbauseminare waren gut besucht: Beim Aufbauseminar in deutscher Sprache haben 13 Personen, an jenem in italienischer Sprache 14 Personen teilgenommen.

Am 25.11.2023 fand ein Reflexionsworkshop statt, der für die Teilnehmer/innen beider Aufbauseminare angeboten wurde. Daran haben 6 Personen teilgenommen. In dem Workshop konnten die Inhalte des Aufbauseminars und gegebenenfalls erste Erfahrungen in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen reflektiert und vertieft werden.

### ***Workshop Herausforderungen und Chancen für die Zukunft der Selbsthilfe***

In den vergangenen Jahren und verstärkt durch die Pandemie ist ein Rückgang der Beteiligung der Menschen an Selbsthilfegruppen zu verzeichnen, der manchmal zu deren vollständigen Verschwinden führt, vor allem im ländlichen Bereich. Es stellt sich zunehmend die Frage, ob die Selbsthilfe noch eine interessante Option und ein attraktives Angebot für die Menschen ist und/oder ob und wie sie sich in Zukunft verändern muss, um ein ansprechendes Modell zu bleiben. Um über diese Fragen zu reflektieren und die Entwicklung gezielter Strategien zur Förderung des Erhalts oder des Wachstums der Gruppen zu begünstigen, wurde ein zweiteiliger Workshop mit dem Titel "Herausforderungen und Chancen" für die Selbsthilfe organisiert. Am ersten Treffen, das am 5. Dezember stattfand, nahmen 8 Personen von 5 Mitgliedsverbänden des Verbandes und von zwei Nichtmitgliedsverbänden teil, die Selbsthilfegruppen für ihre jeweiligen Zielgruppen anbieten. Im Laufe des Treffens erhielten die Vertreter/innen der Organisationen Anregungen, um über die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen für die Selbsthilfegruppen nachzudenken und damit zu beginnen, Strategien und Mittel zu erarbeiten, um neue Teilnehmer/innen zu finden. Das zweite Treffen, das für den 23. Januar 2024 geplant ist, soll es ermöglichen, die Definition von Strategien und Aktionsplänen zur Bewältigung der identifizierten Herausforderungen zu entwickeln.

### ***Infoveranstaltung in der Pflegehelfer/innenausbildung der Landesfachschule Hannah Arendt, Bruneck***

Allgemeines Referat zur Selbsthilfe in Bruneck in Kooperation mit dem Verein Lichtung am Mittwoch, 5. April 2023; es waren 14 Auszubildende anwesend.

### ***Infoveranstaltung Sozialbetreuer/innen Brixen***

Referat am 29. März 2023 online mit Schwerpunkt Gruppengründung; es waren 7 Schüler/innen anwesend.

### ***Freiwilligenmesse Bozen***

Vertretung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen / Dachverband für Soziales und Gesundheit am 11. und 12. 11.2023.

## Reflexion zur durchgeführten Tätigkeit 2023 und Ausblick auf 2024

### Arbeiten (nach Corona) in Präsenz vor Ort

Die Entscheidung, Veranstaltungen wie das Aufbauseminar oder das Netzwerktreffen in Bad Bachgart wieder in Präsenz durchzuführen, hat sich als richtig erwiesen. Insgesamt 27 Teilnehmer/innen bei den beiden Aufbau Seminaren und rund 40 Personen in Bad Bachgart sind ein eindeutiger Beleg dafür. Der persönliche Austausch gewinnt wieder an Bedeutung. Dies ist die gute Nachricht. Allerdings muss man den Aufwand erhöhen, um die Menschen zur Teilnahme an Veranstaltungen zu bewegen. Das Versenden von Einladungen per E-Mail, die Veröffentlichung im Newsletter oder andere digitale Formen des Einladungsmanagements sind wichtig, sollten allerdings von persönlicher Kontaktaufnahme und anderen Maßnahmen der Interaktion mit möglichen Teilnehmer/innen ergänzt werden. In Bezug auf die Aufbau Seminare z.B. haben sich die Netzwerktreffen in den Sozial- und Gesundheitssprengeln sowie die Zusammenarbeit mit AMA als hilfreich erwiesen, da insgesamt 11 Personen (von 27) aus den Fachdiensten an den beiden Seminaren teilgenommen haben.

Die Kooperation mit den Netzwerkpartner/innen wird auch noch aus einem anderen Grund an Bedeutung gewinnen müssen. Bei der Netzwerkarbeit kann die Dienststelle sich bzw. die eigene Tätigkeit präsentieren und damit die Basis schaffen für eine weitere Implementierung von Selbsthilfe im Territorium. So führte z.B. der Besuch im Sprengel Hochpustertal zur Reaktivierung der Gruppe für pflegende Angehörige im Jahre 2023 und zu einer Fortführung dieser Gruppe auch im Jahre 2024. In der Bezirks-gemeinschaft Unterland soll das gemeinsame „Werben“ für die Selbsthilfe zu einer Gruppe für Eltern von Kindern mit Störungen aus dem autistischen Spektrum führen. Diese Erfahrungen werden künftig hilfreich sein, um die Kooperation mit den territorialen Diensten zu intensivieren und Aktivitäten dieser Art proaktiv anzubieten.

### Neue Formen der Selbsthilfe

Diverse Entwicklungen in der Gesellschaft führen zur Reflexion über die geeignete Form von Selbsthilfe, deren Bezeichnung sowie über die Rolle bzw. Tätigkeit der Dienststelle.

Allen voran sind das der demographische Wandel bzw. die Überalterung der Gesellschaft, die Digitalisierung, der Konsumismus und der Klimawandel, um nur einige der Herausforderungen zu nennen, denen sich Politik und Gesellschaft in unmittelbarer Zukunft stellen müssen und die auch Auswirkungen auf die Selbsthilfe haben werden. Die Dienststelle für Selbsthilfe hat begonnen diese Veränderungen gemeinsam mit verschiedenen Akteuren zu reflektieren, denn es stellt sich die Frage, wie auf diese Entwicklungen zu reagieren ist (siehe Projekt Nachwuchsmangel).

### Digitalisierung

Die Digitalisierung in der Selbsthilfe wurde zum Beispiel eindeutig durch Corona angestoßen. Einige Gruppen treffen sich seither online. Für viele stellt dies eine Erleichterung dar, speziell wenn lange Anfahrtswege in Kauf genommen werden müssen. Andererseits jedoch erschweren digitale Treffen zum Teil den für viele Menschen wichtigen emotionalen Austausch und verschieben den Fokus der Selbsthilfe auf die Weitergabe von Informationen. Diese Tendenz erhöht sich zudem, wenn Chats, APPs oder andere Möglichkeiten der Sozialen- und Community-Medien in der Selbsthilfe zur Anwendung kommen.

### Steigender Altersdurchschnitt

Die zunehmende Alterung der Gesellschaft hat Auswirkungen auf die Selbsthilfe. Die Ansprechpartner/innen bzw. Initiator/innen von Selbsthilfegruppe sowie die Mitglieder der Selbsthilfegruppen werden zunehmend älter. Hören sie auf, kommen nicht immer neue Interessierte bzw. Betroffene nach.

## Konsumismus und Individualisierung

sind weitere sogenannte Megatrends, die das Verhalten der Menschen entscheidend beeinflussen. Wer viel konsumiert und sich also viel leistet, muss in der Regel auch viel dafür arbeiten. Gleichzeitig werden individuelle Erlebnisse in Form von Reisen oder z.T. auch teure Freizeitbeschäftigungen immer wichtiger und stehen bürgerschaftlichem Engagement und ehrenamtlichen Tätigkeiten im Wege. All diese gesellschaftlichen Rahmenbedingungen haben Einfluss auf die Selbsthilfe und wie diese sich in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt hat. Der „klassische“ Stuhlkreis von 8-10 Personen, die sich regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zum Gespräch treffen und dabei Erfahrungen, Informationen und ja auch Stimmungen und Gefühle austauschen verliert an Anziehungskraft. Zwar gibt es viele Menschen, die in den „großen“ (groß in Bezug auf die Anzahl der bestehenden Selbsthilfegruppen) Bereichen chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen oder Abhängigkeitserkrankungen individuelle Beratung brauchen. Sie suchen und finden diese aber häufig in der individuellen Beratung der privaten und öffentlichen Einrichtungen. Darüber hinaus informiert man sich im Internet und in den sozialen Medien. Wer sich dann noch zum reinen Informationsaustausch in eine Selbsthilfegruppe begibt, verweilt dort in der Regel, bis er oder sie die gesuchten Informationen gefunden hat oder sich die eigene Lebenssituation verändert hat. Diese Art und Weise, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen, ist mehr als legitim. Sie führt allerdings auch dazu, dass weniger Selbsthilfegruppen entstehen bzw. jene, die keine neuen Mitglieder finden, sich auf Grund des hohen Durchschnittsalters bzw. auf Grund abnehmenden Interesses früher oder später auflösen.

## Reaktion auf die Veränderungen

Nun stellt sich wie gesagt die Frage, wie die Dienststellen für Selbsthilfe und die Netzwerkpartner/innen auf diese Entwicklungen reagieren können bzw. sollen. Der erste und wohl wichtigste Schritt liegt darin, diese Veränderungen gemeinsam mit verschiedenen Akteuren zu reflektieren. Damit hat die Dienststelle begonnen und zwei Workshops mit Vereinen organisiert, die Selbsthilfegruppen betreuen. Auch wenn das Ergebnis dieser Workshops noch offen ist, wird es wohl drauf ankommen, künftig aktiv Initiativen zu setzen, die den Menschen den Zugang zur Selbsthilfe (als eine Form des Dialogs und des Austausches) erleichtert. Dabei wird die Dienststelle auch in den kommenden Jahren auf die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk setzen, um das Hilfsangebot bedürfnisorientiert abzustimmen. Eine weitere Überlegung dabei könnte sein, ob die Dienststelle in Zukunft eine aktivere Rolle bei der Entstehung und Erhaltung der Gruppen einnimmt, z.B. indem Begleitpersonen eingesetzt werden, die Gruppen so lange begleiten, wie dies von der Gruppe gewünscht wird. Diese Gruppen werden dann konsequenterweise als begleitete Gruppen bezeichnet und nicht als Selbsthilfegruppen. Die Begleit-Personen sind entsprechend ausgebildet und arbeiten als Freiwillige. Dies kann insbesondere im Falle neuer Themen nützlich sein, für die es keine oder nur wenige Gruppen gibt, oder falls niemand aus der Runde der interessierten Betroffenen als Ansprechperson zur Verfügung stehen kann.

Besonders bei jungen Menschen wird es darum gehen, die vielen Facetten der Selbsthilfe sichtbar zu machen, um das (bei dieser Personengruppe wahrscheinlich vorherrschende) Bild des „verstaubten Stuhlkreises“ zu korrigieren. Eine Antwort auf diese Situation wird also darin bestehen, der Selbsthilfe zu neuen, flexiblen Formaten zu verhelfen, die sich an die Bedürfnisse der Menschen in einem gemeinsamen Suchprozess anpassen.

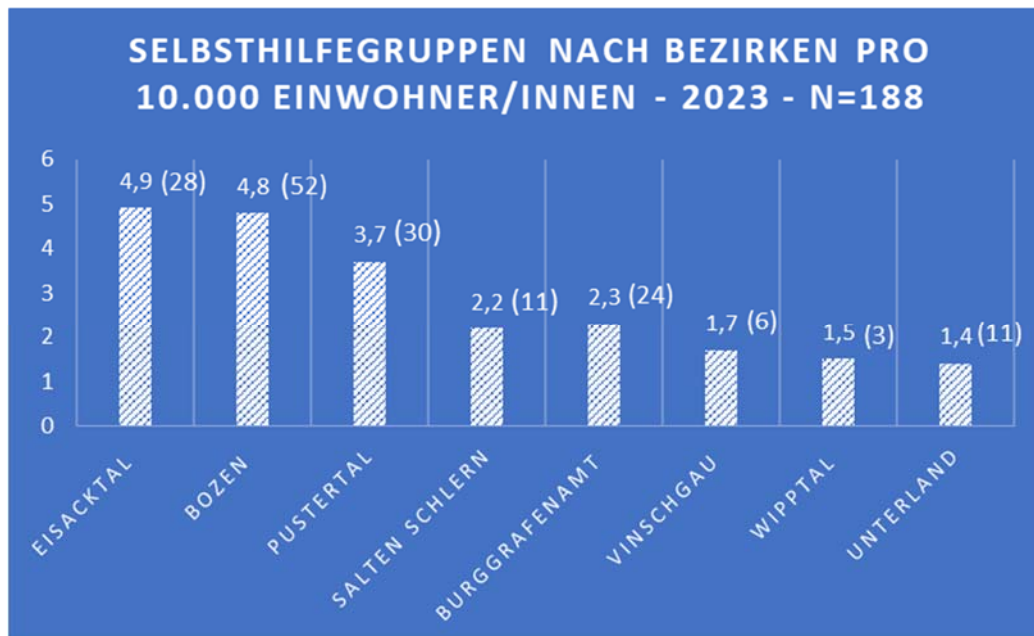
Abschließend bleibt für das Jahr 2023 zu erwähnen, dass die Nachfrage nach der Dienstleistung der Wegbegleitung wieder zugenommen hat, wenn gleich es auf Grund der zeitlichen Verfügbarkeit der Wegbegleiter/innen nicht immer gelungen ist, dieser Nachfrage zu entsprechen. Insgesamt wurden 2023 drei Selbsthilfegruppen in ihrer Entstehung von Wegbegleiter/innen unterstützt.

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.

## Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit

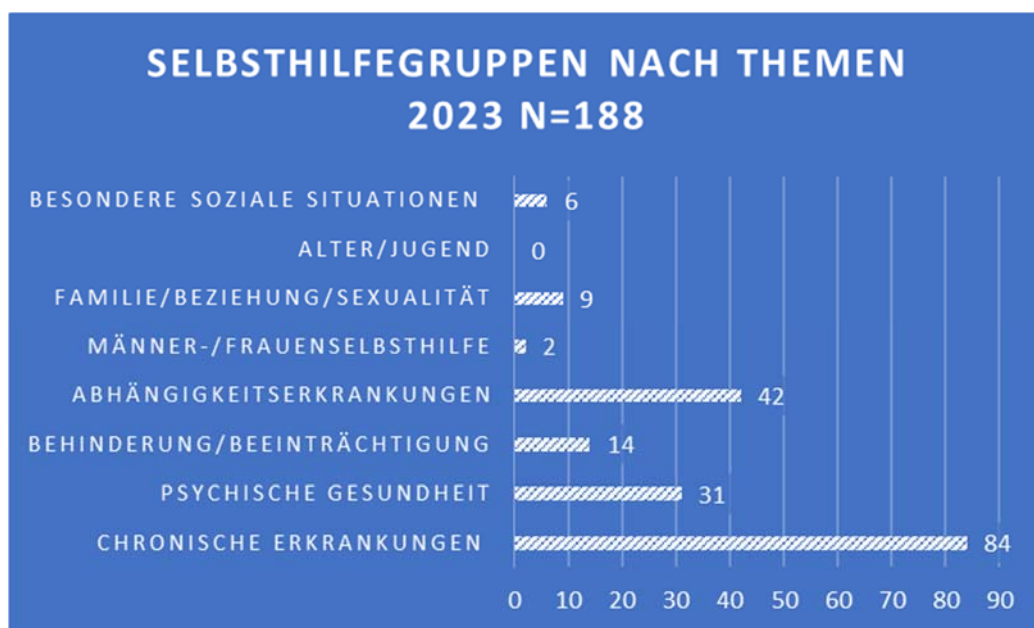
Grafik 1 listet die Anzahl der Selbsthilfegruppen nach Bezirksgemeinschaft pro 10.000 Einwohner/innen, zum 31.12.2023 (in Klammern die absolute Zahl der SH-Gruppen). Der Durchschnittswert für Südtirol beträgt 3,5 Selbsthilfegruppen auf 10.000 Einwohner/innen.

Bezogen auf die Bezirke ergeben sich folgende Werte:



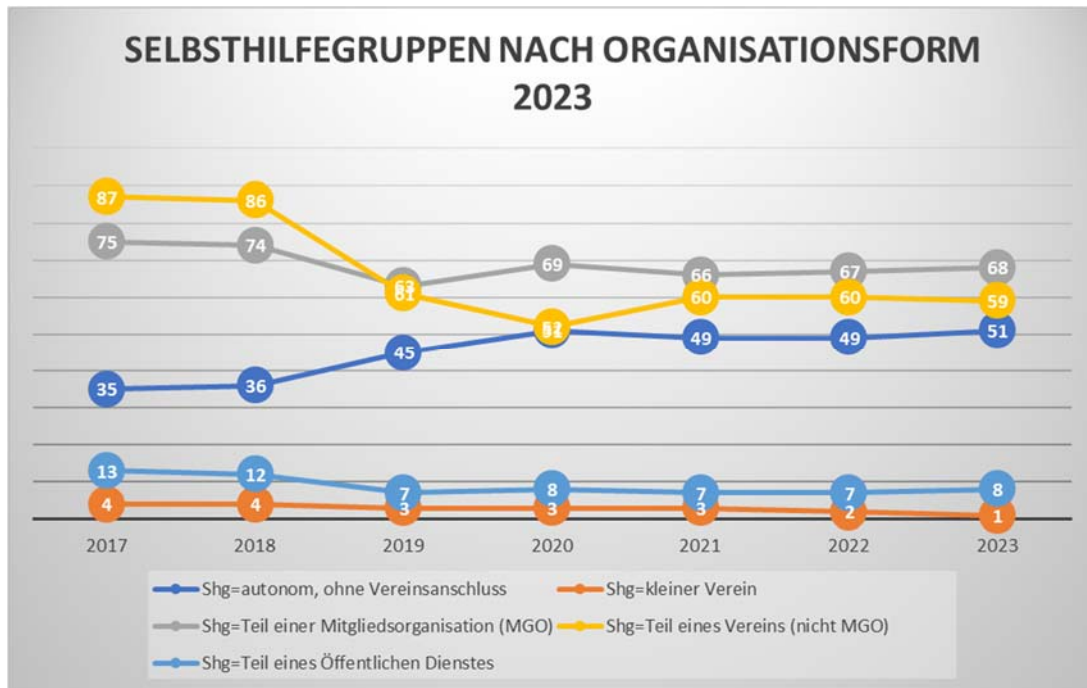
Grafik 1: Wie viele SH-Gruppen pro 10.000 Einwohner gibt es in den Bezirken?

Grafik 2 zeigt die Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen zum 31.12.2023. Der Bereich mit der größten Anzahl an Selbsthilfegruppen ist jener der „chronischen Erkrankungen“ mit 84, gefolgt vom Bereich „Abhängigkeitserkrankungen“ mit 42. Der Bereich „Psychische Gesundheit“ zählte zum Ende des Jahres 2021 31 SH-Gruppen.



Grafik 2 – Welchen Themenbereichen werden die Selbsthilfegruppen zugeordnet?

Grafik 3 zeigt, wie die Selbsthilfegruppen die letzten 7 Jahre hinweg organisiert waren. Während die Selbsthilfegruppen, die in Vereinen (Mitgliedsorganisationen und Nicht-Mitgliedsorganisationen) organisiert sind, leicht abgenommen haben, konnten über den Zeitraum der Betrachtung hinweg die autonomen Selbsthilfegruppen leicht zulegen.



Grafik 3 – Wie sind die Selbsthilfegruppen organisiert?

## Programm 2024

Hauptaufgabe der Dienststelle für Selbsthilfegruppen als zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfegruppentätigkeit in Südtirol ist es auch für das Jahr 2024, 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.

Vor dem Hintergrund der unter Pkt. 6 beschriebenen Entwicklungen sollen im Jahre 2024 Erfahrungen durch das Initiieren und Begleiten von Selbsthilfegruppen durch die Dienststelle gesammelt werden. In der Sensibilisierung und der Netzwerkarbeit soll die stärkende Wirkung, die Selbsthilfe auf Einzelpersonen, soziale Netzwerke und eine demokratische Kultur haben, hervorgehoben werden.

Selbsthilfe vertraut auf die Fähigkeit von Menschen, eigene Ressourcen freizusetzen und damit eigene Lebenswege und Lebensräume selbstbestimmt zu gestalten. Die Erfahrung eigene Kompetenzen und Fähigkeiten zu nutzen, sie im Austausch mit anderen zu teilen oder dadurch neue zu entdecken, gibt Kraft und Halt – besonders auch in krisenhaften Situationen.

Über die laufenden Tätigkeiten hinaus, sind folgende Tätigkeiten geplant:

### Information, Beratung und Begleitung

In Bezug auf die Beratung bestehender Selbsthilfegruppen wird im Jahre 2024 ein Schwerpunkt auf den gemeinsamen Lern- und Entwicklungsprozess gesetzt.



## Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen

Begleitung, Unterstützung und Evaluation der Wegbegleitungsprozesse - Weiterführung des Projektes

- Wegbegleitungen starten bzw. die laufenden Wegbegleitungen beenden – in Anhängigkeit vom angemeldeten Bedarf und der Vereinbarkeit aller beteiligten Partner/innen.
- Zudem werden 2 Praxisworkshops für die Wegbegleiter/innen und 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.

### Praxisworkshops

Die Praxisworkshops dienen dem Austausch und der Reflexion der Erfahrungen, die die Wegbegleiter/innen während ihrer Gruppenbegleitung sammeln.

1. Praxisworkshop am 10.04.2024 von 18.00 – 20.30 Uhr
2. Praxisworkshop im Oktober 2024 von 18.00 – 20.30 Uhr

### Vorbereitungen für die Entstehung von weiteren folgenden Selbsthilfegruppen:

- Eltern von Kindern mit ADHS
- selektiver Mutismus

## Zusammenarbeit und Kooperation

### Netzwerk pflegen und erweitern;

#### *Sprengel, Bildungseinrichtungen und andere Facheinrichtungen*

- Sprengel bei der Gründung von Selbsthilfegruppen unterstützen und Aktivitäten mit anderen Kontaktstellen durchführen
- gezielt mit den Sprengeln Gruppen gründen bzw. reaktivieren. Ziel: 1 Gruppe pro Bezirksgemeinschaft
- neue Zielgruppen für die Präsentation der Dienststelle dazu nehmen: Landeskoordinierungszentrum für seltene Krankheiten, Hausärzte, Familienberatungsstelle, psychologische und psychiatrische Dienste
- Austausch mit Bildungseinrichtungen  
Ziel ist es, den Studierenden im Rahmen einer Vorlesung den Dienst für Selbsthilfegruppen, die Besonderheiten der Methode der Selbsthilfe, ihre Stärken und Grenzen vorzustellen, dies soll in folgenden Bildungseinrichtungen stattfinden:
  - Hannah Arendt, die Dienststelle wird sich dem Lehrkollegium vorstellen, welches seinerseits das Thema der Selbsthilfegruppen in den Unterricht einbringen wird.
  - Ein Treffen mit der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana ist für das Frühjahr geplant.
  - Mit der Freien Universität Bozen - Fakultät für Bildungswissenschaften in Brixen (Studiengang in Sozialpädagogik, Studiengang in Sozialer Arbeit) ist ein Termin für April und mit dem
  - Studiengang Master in Innovation in Forschung und Praxis der sozialen Arbeit für Mai geplant.

#### *Bad Bachgart*

Wie bereits 2023 soll auch im September/Oktober 2024 wieder ein Vernetzungstreffen mit dem „Zentrum für stationäre Psychotherapie Bad Bachgart“ stattfinden. Die Veranstaltung richtet sich an PatientInnen von Bad Bachgart, Vertreter von Selbsthilfegruppen sowie Netzwerkpartner/innen. Die Selbsthilfe soll vorgestellt werden und Interessenten für eine Teilnahme an oder die Gründung einer Selbsthilfegruppe motiviert werden, bzw. sollen Netzwerkpartner wie etwa öffentliche Dienste sensibilisiert werden, um in weiterer Folge Klient/innen und Patient/innen auf die Möglichkeit der Inanspruchnahme

einer Gruppe hinzuweisen. Es soll sowohl ein Fachreferat zu einem selbsthilferelevanten Thema stattfinden als auch die Möglichkeit für die Selbsthilfegruppen, sich vorzustellen und sich in einem offenen Austausch einzubringen.

### ***Neue Initiativen für sozial benachteiligten und/oder ausgegrenzten Personengruppen***

2024 wird die im Jahr 2023 begonnene Netzwerkarbeit fortgesetzt werden, die zur Entstehung von Gruppen in sozial benachteiligten und/oder ausgegrenzten Bevölkerungsgruppen führen soll.

Ziel ist es, durch die Selbsthilfegruppen/Gesprächsgruppen einen Raum des Zuhörens und der gegenseitigen Annahme zu bieten, um zum Wohlbefinden des einzelnen Gefangenen und zur Verringerung von Spannungen und Konflikten beizutragen. Das Reflektieren der eigenen Situation und die Auseinandersetzung mit derselben soll deren Bewältigung erleichtern.

Zu diesem Zweck sind geplant:

- die Zusammenarbeit mit der von Caritas geführten Einrichtung Odòs und mit UEPE bei der Umsetzung einer Gesprächsgruppe für Personen, die unter Hausarrest stehen, fortzusetzen; die begleitete Gruppe startete im November 2023 und wird bis April 2024 als experimentelles Projekt mit der Unterstützung eines Freiwilligen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen fortgeführt; die Treffen finden alle zwei Wochen statt;
- eine Kooperation mit der Strafanstalt in Bozen zu beginnen, um die Entwicklung von Selbsthilfegruppen innerhalb des Gefängnisses vorzuschlagen, sowohl in Form von moderierten Gesprächsgruppen als auch in Form von Gruppen zum Thema der Abhängigkeiten (Anonyme Alkoholiker und Anonyme Drogenabhängige);
- den Austausch und das gemeinsame Reflektieren mit den Gruppen der Anonymen Alkoholiker und Anonymen Drogenabhängigen zum Thema der Selbsthilfegruppen für Personen im Zustand der Freiheitsbeschränkung fortzusetzen, auch mit AMA Trento und mit dem Verein Dalla Viva Voce di Trento (über das Thema des Peer Support).

### ***Initiative mit Migrantenvereinigungen***

Mit den Einwanderervereinen für und mit den Beiräten der ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger von Bozen und Meran Kontakt aufnehmen, um über das Thema der Selbsthilfegruppen zu informieren und Multiplikatoren zu suchen, die als Vermittler fungieren und ihre Mitbürger/innen sensibilisieren können. Kontakt mit den Gemeindereferent/innen für Integration/Einwanderung und dem Koordinierungsdienst für Integration der Provinz Bozen aufnehmen, um für das Thema der Selbsthilfe zu sensibilisieren. Darüber hinaus Austausch mit anderen Expert/innen in Italien und im Ausland suchen, die Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen für und mit Menschen mit Migrationshintergrund haben.

### ***Austausch mit italienischem Netzwerk***

Der Kontakt mit dem italienischen Netzwerk wird wieder aufgenommen, ausgehend von AMA Trient, um Gelegenheiten zum Austausch und zur Diskussion zu schaffen, z.B. über die Zukunft und die neuen Formen der Selbsthilfe. Am 22.02.2024 findet ein Austauschtreffen mit AMA Trient und AMA Bozen statt.

### ***Netzwerkbildung für neue Ausdrucksformen Junger Selbsthilfe***

Es besteht das Vorhaben, mit der Arbeit der Sensibilisierung des Netzwerks für das Thema der Selbsthilfe für Jugendliche fortzufahren, indem man weitere Stakeholder der Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt (Jugendzentren, Streetworker, Jugenddienst) trifft und mit einigen von ihnen darüber diskutiert, wie Angebote von Gruppen für Jugendliche im Sinne der Grundsätze der Selbsthilfe entwickelt werden könnten. Das Projekt wird unterstützt von der Raffeisenkasse Meran.

In Zusammenarbeit mit dem Dienst für Freiwilligenarbeit ist außerdem die Organisation von Sensibilisierungstreffen in einigen Oberschulen von Meran zwischen 2024 und 2025 vorgesehen, um den Jugendlichen die Selbsthilfe vorzustellen, zum Beispiel auch mit der Anwesenheit von jungen Teilnehmer/innen, die bereits in einer Gruppe aktiv sind.

## Teilnahme an Arbeitsgruppen und Netzwerk-Plattformen

### **Netzwerk Gewaltprävention**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen nimmt mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes für Gewaltprävention auch im Jahre 2024 an den Austauschtreffen teil; das nächste Treffen findet am 01.02.2024 statt.

### **Arbeitsgruppe Postvention**

Im Rahmen des Netzwerkes zur Suizidprävention beteiligt sich die Dienststelle an der Arbeitsgruppe zur Postvention; das nächste Treffen findet am 7. Juni 2024 statt.

### **Netzwerk Suizidprävention**

Das Netzwerk Suizidprävention trifft sich hingegen am 24.01.2024. Weitere 2 Treffen folgen im Laufe des Jahres.

### **Netzwerk Sternenkinder**

Ab 2024 beteiligt sich die Dienststelle auch am Netzwerk Sternenkinder; das erste Treffen findet am 22.01.2024 statt. Weitere Treffen sind für Juni und September geplant.

### **Internationales Treffen mit anderen Dienststellen**

Austausch mit anderen SH-Kontaktstellen im In- und Ausland; Planung gemeinsamer Aktivitäten

1. Treffen: Donnerstag, 10. April 2024; weitere Treffen: Juni 2024 und November 2024 (Termine noch zu definieren).

### **Kollegiale Beratung**

Lösungsorientierter, fachlicher Austausch mit anderen Dienststellen zu Problemen und Herausforderungen der Dienststellentätigkeit. Treffen finden Online statt am:

18. Januar 2024, 21. März 2024, 16. Mai 2024, 18. Juli 2024, 19. September 2024 und 21. November 2024.

## **Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit**

Medienplan erstellen.

Medienpräsenz mit 12 Presseaussendungen pro Jahr (1 x pro Monat).

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

Ein Video erstellen, das auf einfache und verständliche Weise die Aktivitäten verschiedener Selbsthilfegruppen vorstellt, dank der Beteiligung einiger ihrer Mitglieder. Die Themen, zu denen sich die Teilnehmer/innen mit kurzen Statements äußern, sind:

- Vorstellung der Gruppe
- Wie ein Treffen abläuft
- Was am Anfang schwierig war
- Was die Teilnahme bewirkt hat
- Ob man es anderen empfehlen würde (warum).

Das Video wird sowohl bei Treffen des Dienstes mit Institutionen und Stakeholdern als auch auf sozialen Plattformen (Facebook, Website des Verbandes) und auf der Youtube-Plattform verwendet, um die Medienpräsenz zu erhöhen und neue Zielgruppen zu erreichen.

Der Dienst möchte eine Zusammenarbeit mit lokalen Radiosendern (Radio Tandem, Radio Südtirol ...) suchen. Geplant ist, Interviews mit Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen oder mit Expert/innen und/oder kurze Radiobeiträge zu dem Thema Selbsthilfe zu realisieren, um ein breiteres Publikum zu erreichen und über die Selbsthilfe zu informieren.

## **Aktivitäten und Veranstaltungen**

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

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.

Im Jahre 2024 wird das Konzept des Seminars überarbeitet. Anders als 2023, wo das Seminar auf zwei Einheiten mit einem Abstand von einigen Wochen aufgeteilt wurde, soll das Seminar nun an zwei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden und praktische Übungen verstärkt im Kursprogramm einbauen.

19. April 2024, von 14.30 – 18.00 Uhr und 20. April 2024 von 09.00 – 12.30 & 14.00 – 16.30 Uhr in dt. Sprache

18. Oktober 2024, von 14.30 – 18.00 Uhr und 19. Oktober 2024 von 09.00 – 12.30 & 14.00 – 16.30 Uhr in it. Sprache

### ***Workshop Herausforderungen und Chancen für die Zukunft der Selbsthilfe***

Am 23. Januar 2024 ist der zweite Teil des Workshops "Herausforderungen und Chancen" für die Selbsthilfe geplant, welcher sich an die Verbände, sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder, richtet, die ihrerseits Selbsthilfegruppen anbieten. In diesem Seminar wird die im Jahr 2023 begonnene Reflektion bezüglich der aktuellen Herausforderungen für die Selbsthilfe und die möglichen Antworten darauf fortgesetzt. Die Teilnehmer/innen werden die Entwicklung möglicher Strategien zur Bewältigung einer von ihnen bestimmten besonderen Herausforderung abschließen und einen Aktionsplan erstellen, um dies zu konkretisieren.

Dank des im Workshop stattgefundenen Austauschs werden die Verbände über neue oder zusätzliche Ideen, Beispiele und Erfahrungen verfügen, die sie weiterentwickeln und vertiefen können - selbstständig oder mit der Unterstützung des Verbandes - um weitere Strategien und Projekte auszuarbeiten.

Der Workshop steht im Zeichen der Überlegungen über die gesellschaftlichen Veränderungen und deren Auswirkungen auf die Selbsthilfe, die der Dienst seit 2023 auch dank des Austauschs mit den österreichischen und deutschen Kolleg/innen vorantreibt. Falls von den Vereinen gewünscht, werden im Laufe des Jahres zusätzliche bedarfsorientierte Workshops zu bestimmten Inhalten organisiert.

### ***Fachtagung zu Jungen Selbsthilfe***

Mit der ersten Tagung zum Thema der Jungen Selbsthilfe am 13. November möchte der Dachverband über die Dienststelle für Selbsthilfegruppen zusammen mit anderen Netzwerkpartnern am Beispiel des Pilotprojekts Meran Ansätze aufzeigen, wie und in welcher Form auch junge Leute Formen gegenseitiger Hilfestellungen verwirklichen und nutzen können, um schwierige Lebenssituationen besser bewältigen zu können.

Schwerpunkte der Tagung werden sein:

- Erfahrungen in SH-Gruppen und Vereinen in Südtirol mit jungen Leuten
- aus der Praxis der Arbeit als/mit junge/n Leute/n in Problemsituationen
- Kommunikation und Stützen junger Leute in Phasen, wenn es schwierig ist
- Social Network (Erfahrungen und Anregungen, Beispiel App „Youngle“)

### ***Narzisstischer Missbrauch***

2024 soll die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Opfer narzisstischer Gewalt angeregt werden. Partner/innen narzisstisch gestörter Menschen sind oft psychischer, aber auch ökonomischer und nicht selten physischer Gewalt ausgesetzt. Diese Form der Gewalt wirkt sehr subtil und über lange Zeit äußerst schädigend auf die Opfer ein und ist zumeist schwer zu identifizieren.

Am 19.04.2024 soll eine Informationsveranstaltung stattfinden, bei der zwei selbst betroffene Referentinnen und Gründerinnen entsprechender Selbsthilfegruppen in Österreich Interessierte bezüglich der von ihnen erlebten Gewalt sensibilisieren und aufklären. Die Referentinnen wollen von der Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen für dieses Thema berichten, was die Anwesenden dazu motivieren soll, eine

Selbsthilfegruppe zu gründen bzw. sich dieser anzuschließen. Bereits im Vorfeld sollen Vorbereitungen für die Entstehung einer solchen Gruppe getroffen werden, eventuell durch eine Wegbegleiterin, die bereits der Veranstaltung beiwohnt, oder durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen selbst.

### ***Übergang in den Ruhestand – Chancen und Krisen einer neuen Lebensphase***

In den nächsten 7 Jahren werden in Südtirol rund 40.000 Menschen in den beruflichen Ruhestand treten. Diverse Studien zeigen, dass die heutigen und künftigen Rentner/innen länger und dabei gesünder leben. Doch was tun mit der nun zur Verfügung stehenden Zeit über all die Jahre hinweg, insbesondere, solange man noch gesund und aktiv ist bzw. sein will.

Während die Phase des Überganges vom Berufsleben in die Pensionierung von vielen Menschen als interessante und spannende Zeit erlebt wird, kommt es einige Monate später dann doch zu der Frage, wie das Leben nun weitergehen kann. Nicht alle finden auf diese Frage eine sinnerfüllte Antwort und für einige beginnt in diesem Moment eine krisenbehaftete Zeit der Leere und der Resignation.

Um diesen Zustand vorzubeugen, ist es sinnvoll sich beizeiten auf die Post-Eintrittsphase vorzubereiten und zu reflektieren, was in emotionaler, sozialer und finanzieller Hinsicht mit diesem prägenden Übergang verbunden ist.

Die Dienststelle wird in Zusammenarbeit mit anderen Akteuren (Amt für Senioren, Wirtschaftsverbände, KVW, Bildungsausschüsse...) in größeren Ortschaften Informationsabende zum Thema organisieren. Dabei wird auch die Selbsthilfe vorgestellt und die vielfältigen Möglichkeiten Ehrenamtlichen Einsatzes erwähnt (in Zusammenarbeit mit der Dienststelle für Freiwilligenarbeit).

### ***Tag der Seltenen Erkrankungen:***

Zusammenarbeit mit dem Dienst für Patientenorganisationen anlässlich des Welttages der seltenen Erkrankungen am 29. Februar. Es ist geplant, eine kleine Bücherausstellung zum Thema seltener Erkrankungen in Zusammenarbeit mit der Bibliothek einzurichten.

### ***Mitarbeit bei anderen Veranstaltungen/Projekten***

Teilnahme an der Herbstmesse/Freiwilligenmesse im Herbst 2024 in Kooperation mit der Dienststelle für Freiwilligenarbeit im DSG

**Bericht 2023 und Programm 2024 der Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS**

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 2024

Redaktion: Federica Dalla Pria, Patrizia Gfader, Günther Sommia in Abstimmung mit dem Ausschuss