

E Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wird vom Dachverband für Soziales und Gesundheit im Auftrag der Mitgliedsorganisationen und in enger Abstimmung mit den Behörden geführt. Sie ist eine örtlich arbeitende, professionelle Beratungseinrichtung/Kontaktstelle rund um das Thema Selbsthilfe mit hauptamtlichem Personal und stellt bereichs- und themenübergreifend Dienstleistungsangebote zur Anleitung, Unterstützung und Stabilisierung von Selbsthilfegruppen bereit. Sie unterstützt aktiv bei der Gruppengründung und bietet infrastrukturelle Hilfen, Beratung von Gruppen sowie Fortbildungs- und Sensibilisierungsangebote an.



E Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Allgemeine Beschreibung

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wird vom Dachverband für Soziales und Gesundheit im Auftrag der Mitgliedsorganisationen und in enger Abstimmung mit den Behörden geführt.

Sie ist eine örtlich arbeitende, professionelle Beratungseinrichtung/Kontaktstelle rund um das Thema Selbsthilfe mit hauptamtlichem

Selbsthilfegruppen:

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet bzw. die mit herausfordernden Lebenssituationen oder Krankheiten konfrontiert sind. Sie teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

Selbsthilfegruppen haben sich in der gesundheitspolitischen Diskussion inzwischen neben Krankenhäusern, Praxen und den öffentlichen Gesundheitsdiensten als vierte Säule im Gesundheitssystem etabliert und ihre positive

Personal und stellt bereichs- und themenübergreifend Dienstleistungsangebote zur Anleitung, Unterstützung und Stabilisierung von Selbsthilfegruppen bereit. Sie unterstützt aktiv bei der Gruppengründung und bietet infrastrukturelle Hilfen, Beratung von Gruppen sowie Fortbildungs- und Sensibilisierungsangebote im Bereich Selbsthilfe an.

und präventive Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen wird weitgehend anerkannt. Sie sind eine wichtige ergänzende Ressource zu den Leistungen der Sozial- und Gesundheitsdienste. Damit Selbsthilfegruppen gut entstehen und arbeiten können, ist die Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen fundamental, weshalb 2001 auch in Südtirol die Dienststelle für Selbsthilfegruppen eingerichtet wurde.

Mitarbeiterinnen:

- Julia Kaufmann, Irene Gibitz

Allgemeine Tätigkeiten

Aufgabenbereiche der Dienststelle für Selbsthilfegruppen:

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 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/innenn begleitet: Sie unterstützen die Teilnehmer/innen, bei den ersten Treffen zueinan-

der 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 und –organisation
- Hilfe bei der Erstellung von Faltblättern
- Hilfe bei der Bekanntmachung der Gruppe/ der Treffen
- Hilfe bei der Öffentlichkeits- und Pressearbeit

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 unterstützt werden können, ist die Kooperation mit relevanten Einrichtungen im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich notwendig.

Schwerpunkte können dabei sein: Information über Selbsthilfe, gegenseitige Vermittlung von Betroffenen und Angehörigen, Absprachen zur gemeinsamen Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen.

Information, Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Ziel ist es, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen und für die Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfegruppentätigkeit zu sensibilisieren. Dazu gehören

- Pressearbeit
- Infoblatt/Newsletter SelbsthilfeINFO Autoaiuto



- Pflege der 3 Webseiten www.selbsthilfe.bz.it, www.join-life.it (Junge Selbsthilfe), www.rare-bz.net (seltene Krankheiten) und kontinuierliche Bekanntmachung aller Initiativen über die Webseiten
- Pflege der Facebook-Seite
- Organisation von Veranstaltungen und Weiterbildungen
- Abhaltung von selbsthilfespezifischen Vorträgen und Sensibilisierungsveranstaltungen
- Präsenz bei Veranstaltungen anderer
- Regelmäßige Aussendung des überarbeiteten Infomaterials (Selbsthilfegruppen-Verzeichnis, Plakat, Faltblatt)

Organisation und Dokumentation

Voraussetzung für die Arbeit in der Dienststelle sind eine ausführliche Organisation und Dokumentation. Es bedarf einer laufend aktualisierten Datensammlung, wo unter Berücksichtigung des Datenschutzes, alle Selbsthilfegruppen, spezifische Anfragen von Interessierten, (kooperationswillige) Institutionen und Experten und die zur Verfügung stehenden Mittel und Ressourcen erfasst sind.

Zielgruppen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen:

- interessierte Personen
- Selbsthilfegruppen in der Provinz Bozen
- Fachleute im Sozial- und Gesundheitsbereich
- Öffentlichkeit

Arbeitsschwerpunkte 2020

Corona-Virus Pandemie

Die Corona –Pandemie und die darauffolgenden Verordnungen und Reglementierungen haben durch das Kontaktverbot auch die Selbsthilfegruppentreffen vor Ort für mehrere Monate aufs Eis gelegt. Geplante Treffen und Kontakte zwischen Personen, Projekte, Jahresprogramme der Selbsthilfegruppen waren bis aufs weitere aufgeschoben, vertagt, manches auch abgesagt.

Allerdings bekamen gegenseitige Hilfe, Solidarität und auch Selbsthilfe durch die Corona – Pandemie auch eine ganz neue, besondere Bedeutung. Viele Menschen engagierten sich, vielen Menschen wurde und wird durch Freiwillige geholfen.

Genau hier setzt auch die Selbsthilfegruppentätigkeit an und gerade deswegen waren und sind viele der Selbsthilfegruppen in Südtirol auch weiterhin aktiv: Vorbeugung von Einsamkeit, gegenseitige Ermutigung zum Durchhalten, Informationsaustausch, wertvolle Praxistipps und die so notwendige emotionale Unterstützung wurden und werden in der Selbsthilfe weiterhin gelebt. Die meisten Selbsthilfegruppen haben dabei den Kontakt untereinander über Telefon, Telefonketten, Whats- App Gruppen und Emails weiterhin aufrechtgehalten und unterstützten sich in kritischen Momenten, manche trafen sich auch weiterhin in Onlinemeetings.

Auch die Arbeit in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen hatte sich im Frühjahr aufgrund der Corona-Virus Pandemie ziemlich verändert: Eine Beratungstätigkeit vor Ort war nicht möglich, ebenso wenig wie die Abhaltung der geplanten Veranstaltungen. Dafür nutzten die Mitarbeiterinnen vermehrt Telefonkonferenzen und digitale Anwendungen, um weiterhin für Selbsthilfegruppen und Neu-Interessierte erreichbar zu sein.

Es war den Mitarbeiterinnen der Dienststelle in den ersten Monaten der Pandemie ein besonderes Anliegen, **proaktiv auf die Selbsthilfegruppen zuzugehen**, sie zu kontaktieren, um

ihre aktuelle Situation und ihren Bedarf zu erfassen, zentrale Themen waren in diesen Kontakten das gefühlsmäßige Erleben des Lock-downs, mögliche Formen der Vernetzung mit der Gruppe und den einzelnen Teilnehmern und das Näherbringen der Möglichkeit der digitalen Vernetzung.

Einzelberatungen hatten als Schwerpunkt vor allem die Folgen der Auswirkungen des Lock-downs: Einsamkeit, Verunsicherung, Arbeitsverlust, Suchtprobleme und das Wiederauftauchen von bewältigt erachteten psychischen Problemen.

Um die Perspektiven und Handlungsspielräume für Selbsthilfegruppen in Zeiten von Corona auszubauen wurde seitens der Dienststelle für Selbsthilfegruppen **von Beginn an auf die Unterstützung zur Digitalisierung der Selbsthilfe gesetzt**: Selbsthilfegruppen wurden eingeladen, bei Bedarf und nach Möglichkeit auf alternative Formen der digitalen Kommunikation zurückzugreifen, um weiter in Verbindung zu bleiben.

Bereits ab Anfang April stand ein **kostenloser Online-Meeting Raum für Selbsthilfegruppentreffen** zur Verfügung.

Um die Selbsthilfegruppen entsprechend zu schulen, wurden **intensive Einzelberatungen** (technisch und inhaltlich) mit den jeweiligen Ansprechpersonen der Selbsthilfegruppen geführt.

4 Webinare zum Thema Online Meetings für Selbsthilfegruppen in dt. und it. Sprache am 22. & 29. April und am 19. & 27. Oktober ergänzten dieses Angebot.

Gruppengründungen: Gänzlich neu ist die Entwicklung, dass einige Online-Selbsthilfegruppen entstanden sind/vor dem Start stehen.

Schwerpunktmäßig konzentrierte sich die Dienststelle für Selbsthilfegruppen also auf die telefonische bzw. Video- Beratung in der Zeit der Corona-Pandemie, auf das Angebot von Fortbildungen in digitaler Form (Webinare) und

auf die Förderung der Möglichkeit für Gruppen, sich online zu treffen. Insgesamt fanden 156 Online-Treffen der Dienststelle mit den verschiedensten Zielgruppen statt.

Die Ansprechpartner/Kontaktpersonen der Gruppen nahmen das Angebot, sich zu diesen Themen mit den Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit auszutauschen, gut an und zeigten großes Interesse am Aufzeigen dieser Alternativvorschläge.

Coronavirus: Befragung der Selbsthilfegruppen zu Erfahrungen, Gedanken und Anliegen.

Die Selbsthilfegruppen in Südtirol hatten von Mitte Juli bis Anfang August die Gelegenheit, an einer von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit durchgeführten Befragung teilzunehmen, um zu erheben, wie sie den Lockdown erlebt haben, welche Formen des Austausches aufrecht erhalten wurden und wie gut dieser gelang und welche Anliegen die Selbsthilfegruppen für den Neustart im Herbst haben. An der Befragung nahmen insgesamt 67 Selbsthilfegruppen, also mehr als ein Drittel aller Gruppen in Südtirol teil. Die Ergebnisse zeigen, dass so gut wie alle Gruppen, die an der Befragung teilgenommen haben, auch während des Lockdowns den Kontakt untereinander aufrechterhalten haben, um den Teilnehmer/innen die Möglichkeit zu bieten, sich gerade in dieser schwierigen Phase gegenseitig zu unterstützen. Die Formen dafür waren sehr vielfältig und reichten von Telefon über WhatsApp bis hin zu Online-Treffen. Fast 80 Prozent der befragten Gruppen möchten sich in Zukunft wieder vor Ort in Präsenz treffen. Mehrere Gruppen hatten zum Zeitpunkt der Befragung ihre Treffen bereits wiederaufgenommen und gerade die warmen Sommermonate genutzt, um ihre Treffen im Freien abzuhalten. Für den Herbst zeichnete sich in einigen Bezirken ein Raumproblem ab, da nicht mehr alle Räume zur Verfügung stehen und zum Teil auch größere Räume gefunden werden müssen.

Fazit:

Die Corona Pandemie erforderte umfassende technische und organisatorische Maßnahmen,

um Mitarbeitenden die Chance zu geben, auch im Homeoffice zu arbeiten, um Kooperation und Vernetzung möglich und effizient zu machen, um Selbsthilfegruppen sichere digitale Räume für den so wichtigen gemeinsamen Austausch bei Bedarf zur Verfügung stellen können.

Es galt Programme und Arbeitsmodalitäten zu überdenken, Strategien und Arbeitsmodelle ein- und weiterzuführen, die die positiven Aspekte der Digitalisierung aufgreifen und es war notwendig, diese Entwicklung in die Arbeits- und Fortbildungsprogramme zu integrieren.

Das Thema Digitalisierung ist auch in der Selbsthilfe aktueller denn je und neue Kommunikationsmethoden werden immer wichtiger.

Die Selbsthilfe verändert sich, neue spannende Engagementformen entstehen, neue Themen drängen sich auf, auch bedingt durch die Coronapandemie (gesundheitliche, psychische, wirtschaftliche und soziale Folgeerscheinungen der Corona-Pandemie und der Lockdowns).

Und auch die Selbsthilfeunterstützung geht neue Wege, mit Zuversicht, da es Wege des gemeinsamen Lernens sein werden und das gemeinsame Lernen für Selbsthilfeaktive altbekannte Praxis ist.

Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen: Praktische Umsetzung des Projektes

Viele Menschen sind an der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe interessiert, wobei es aber nicht für alle angefragten Themen eine entsprechende Gruppe gibt. Häufig fühlen sich neustartende Gruppen auch unsicher, es fehlen oft die Erfahrungen und Kenntnisse, wie gemeinsam eine neue Gruppe auf den Weg gebracht werden kann. Deshalb versucht die Dienststelle für Selbsthilfegruppen über das Projekt Freiwillige Wegbegleiter für Selbsthilfegruppen die Bereitschaft der Menschen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, aufzunehmen und dadurch den Weg zur Selbsthilfe zu ebnet und Zugangsbarrieren abzubauen.

2018 wurden insgesamt 13 freiwillige Weg-



begleiter/innen geschult – durch sie kann eine zeitweilige Unterstützung und Begleitung für neue Selbsthilfegruppen in Start- und Übergangsphasen durch den Einsatz der Wegbegleiter bei professioneller Rückendeckung durch das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen geboten werden.

Projektlauf 2020:

2020 wurden die Wegbegleiter/innen im Jänner und Februar und in der Phase des Neustarts Juni – Oktober bei insgesamt 4 Starts von Selbsthilfegruppen bzw. bei 1 Begleitung einer Übergangsphase* eingesetzt:

- Gruppo madri single Laives
- Colibrì - Gruppo di Auto Mutuo Aiuto per genitori di bambini con ADHD Bolzano
- Hochsensibel - Gesprächsgruppe Bozen
- Selbsthilfegruppe für Mütter von jungen Erwachsenen mit Beeinträchtigung Bozen
- Selbsthilfegruppe für Parkinson - Erkrankte Unterland*

2020 ging es in einem ersten Moment darum, die ersten Wegbegleitungen von 2019 fortzusetzen. Durch den Ausbruch der Covid 19 Pandemie und durch die damit verbundenen Versammlungsverbote und Kontakteinschränkungen

wurden die Tätigkeit der Selbsthilfegruppen und damit auch das Projekt Wegbegleitung stark geprägt und eingeschränkt: Ab der ersten Märzwoche mussten Treffen von Selbsthilfegruppen für einen längeren Zeitraum ausgesetzt werden und damit auch die im Jänner und Februar noch weitergeführten Wegbegleitungen von Selbsthilfegruppen. Die Wiederaufnahme der Wegbegleitung im Zeitraum des Neustarts im Sommer- Oktober 2020 gestaltete sich durch die entstandenen Unsicherheiten bei den Gruppen, den Teilnehmern von Gruppen und den WegbegleiterInnen komplex:

Die Wegbegleiter/innen wurden in zwei Online-Workshop am 04.06.2020 und am 12.11.2020 mit dem Thema Online-Meetings für Selbsthilfegruppen vertraut gemacht, um auch in Zukunft Wegbegleitung des Starts von Online-Selbsthilfegruppen zu ermöglichen und auch, um Selbsthilfegruppen, die längerfristig, bedingt durch die Covid-Pandemie pausiert haben, in der Wiederaufnahme ihrer Tätigkeit in digitalen Meetings zu unterstützen.

Den Workshops vorausgegangen war im Mai 2020 ein online-Austausch mit der Projektleitung und der Ausbilderin in Deutschland zu

diesem Thema.

Aktualisierung aller Selbsthilfegruppendaten nach der neuen Datenschutz-Grundverordnung DSGVO

Die Aktualisierung aller bestehenden Daten im Jahr 2019 zu den in Südtirol tätigen Selbsthilfegruppen nach der neuen Datenschutz-Grundverordnung erforderte viele Ressourcen, um die entsprechenden Vorgaben so gut als möglich zu erfüllen.

2020 sollte die Broschüre „Selbsthilfegruppen Verzeichnis Südtirol“ neu veröffentlicht und großflächig verteilt werden. *Die Informations- und Sensibilisierungskampagne auf Basis der aktualisierten Datenbestände musste, ebenso wie die Standortbestimmung der Selbsthilfe im Suchbereich aufgrund der Corona-Pandemie auf nächstes Jahr verschoben werden:*

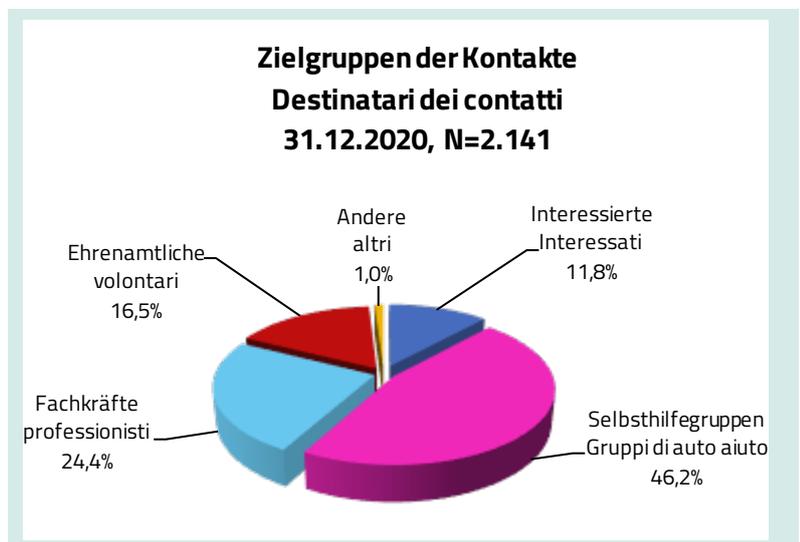
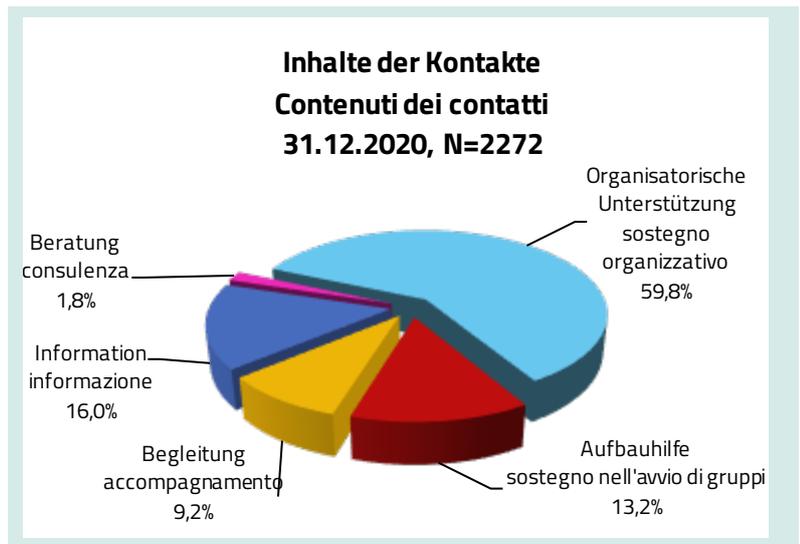
Aus jetziger Perspektive werden sich aufgrund der Corona-Pandemie voraussichtlich große Änderungen in der Selbsthilfegruppenlandschaft ergeben: Viele Gruppen treffen sich wieder bzw. haben den Kontakt untereinander nie abgebrochen. Aber nicht alle Gruppen hatten und haben diese Möglichkeit: einige Gruppen müssen ihre Treffen aussetzen, da sie keine Räumlichkeiten mehr zur Verfügung haben oder das Risiko eines persönlichen Treffens zu hoch ist, einige haben nicht die technischen Voraussetzungen oder auch nicht die Bereitschaft, sich online zu treffen. Inwieweit diese Gruppen nach einer langen Pause ihre Treffen wiederaufnehmen können und werden, ist derzeit nicht absehbar.

Insgesamt hatte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen 2020 Kontakte im Jahr 2020.

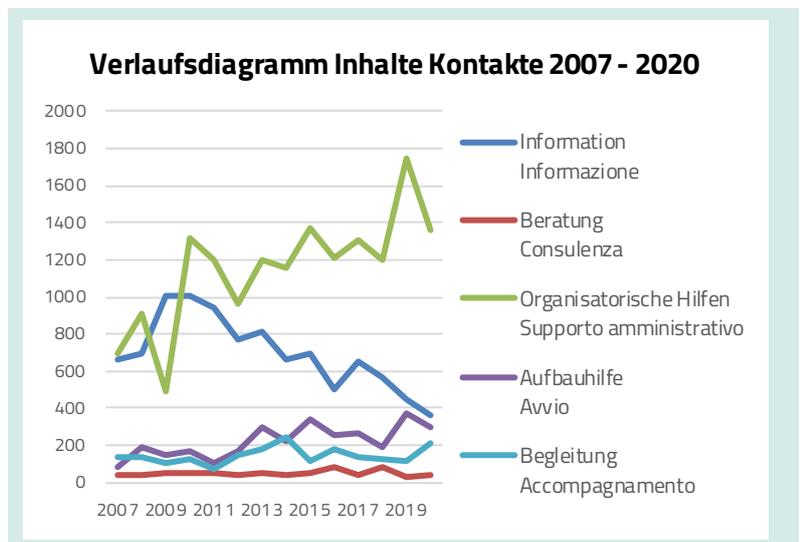
Inhalte der Kontakte (Mehrfachnennungen möglich)

363 Kontakte fanden im Bereich Information, **301** Kontakte fanden im Bereich Aufbauhilfe (siehe eigener Punkt)

208 Kontakte fanden im Bereich Begleitung, **1.359** Kontakte im Bereich Organisations- und Verwaltungshilfen (siehe eigener Punkt) und **41** Kontakte im Bereich Beratung statt.



Mehrfachnennungen möglich



Information und Beratung von Selbsthilfeinteressierten

Die Information und Beratung für Interessierte zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Südtirol und zum Thema Selbsthilfe erfolgte im Jahr 2020 in insgesamt 363 direkten Kontakten. Zudem werden vermehrt Informationen zu den Gruppen über die Webseite der Dienststelle für Selbsthilfegruppen eingeholt.

Die Anfragen konzentrierten sich schwerpunktmäßig auf die Bereiche:

- Seltene Erkrankungen
- chronische Erkrankungen, z.B. Schlaganfall, Demenz
- Sucht, z.B. Alkohol, Spielsucht, Drogenabhängigkeit
- Psychische Gesundheit, z.B. Depression, Angststörungen,
- Elterngruppen für Kinder mit Beeinträchtigungen,
- Angehörigengruppen, z.B. Suizid, Demenz,
- besondere Lebenssituationen wie z.B. Einsamkeit, Alter, Hikikomori

Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen war im Jahr 2020 – trotz der Corona-Pandemie – sehr intensiv – insgesamt fanden in diesem Bereich 301 Kontakte statt und es wurden 21 Initiativen zur Gruppengründung begleitet, wobei mehrere Selbsthilfegruppen erfolgreich gestartet sind und einige Selbsthilfegruppen voraussichtlich im Laufe des Jahres 2021 starten werden, falls es die Entwicklung der Covid-Pandemie zulässt. Für einige wenige Thematiken dagegen hat sich gezeigt, dass ein Start vorläufig nicht sinnvoll oder dass die Gründung einer Selbsthilfegruppe nicht die anzustrebende Lösung ist.

Im Jahr 2020 neu gegründete Selbsthilfegruppen

- Leben ohne dich - Angeleitete Selbsthilfegruppe für Familien von verstorbenen Kindern Kardaun
- Online Dialog in deutscher Sprache (Bereich Psychische Gesundheit)
- Online Dialog in italienischer Sprache (Bereich Psychische Gesundheit)
- Online Gruppe für pflegende Angehörige

- Online Gruppe im Bereich psychische Gesundheit
- Online Selbsthilfegruppe Einsamkeit
- Neustart: Madri single Laives (it.)
- Neustart: Mütter von jungen Erwachsenen mit Beeinträchtigung Bozen (dt.)
- Selbsthilfegruppe im Bereich Tumorerkrankungen
- Narcotici anonimi

Im Jahr 2020 aktivierte Betroffenensuchen im Bereich seltene Krankheiten

- ALS – Amyotrophe Lateralsklerose
- CDLK5

Vorarbeiten für einen anstehenden Start 2021

- Sexueller Missbrauch (Start 2021 noch offen)
- Unerfüllter Kinderwunsch (Start 2021 noch offen)
- Autismus (Start 2021 noch offen)
- Demenz (Alzheimer) Angehörigentreff Vinschgau (Start 2021 noch offen)
- Salute e Benessere für Menschen mit Migrationshintergrund (Start 2021 noch offen) *
- Übergänge achtsam gestalten - Pensionierung (Start 2021 noch offen) *
- Mehrere Betroffenensuchen im Bereich seltene Krankheiten

**Start mit Wegbegleiter/innen*

Gänzlich neu ist, dass mehrere Startinitiativen von-Selbsthilfegruppen, begleitet durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen sich als Online Selbsthilfegruppen auf den Weg gemacht haben oder sich demnächst auf den Weg machen. Einige dieser Gruppen möchten sich in Zukunft wieder vor Ort treffen, andere hingegen bevorzugen es, sich weiterhin online zu treffen, da dadurch Anfahrtswege wegfallen und damit sehr viel Zeit eingespart wird bzw. weiterhin die Anwesenheit zu Hause möglich ist – diese Vorteile machen die Selbsthilfe für andere, neue Zielgruppen zugänglich.

Auch Mischformen von digitalen Meetings und Treffen in Präsenz werden jetzt angeacht.

Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen

Insgesamt wurden im Jahr 2020 127 Gruppen ein- oder mehrmals organisatorisch unterstützt, 48 Selbsthilfegruppen ein- oder mehrmals inhaltlich begleitet und 12 Gruppen beraten.

Die Frage „Wann, wo und wie können Selbsthilfegruppentreffen in Zeiten der Covid-Pandemie und den daraus resultierenden Hygienevorschriften und Sicherheitsbestimmungen stattfinden“ war eine zentrale Frage der erfolgten organisatorischen Beratung dieses Jahres.

Dabei ging es in erster Linie darum, die Selbsthilfegruppen korrekt zu informieren, sie beim Übergang zu digitalen Treffen bzw. alternativen Formen des Austausches gut zu begleiten, sie dafür zu motivieren und zu bestärken und sie auf die verschiedenen alternativen Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Es ging aber auch um die Erstellung von Faltblättern für neu startende Selbsthilfegruppen und das Suchen nach Räumen für die Treffen.

Das Suchen nach Räumen für Gruppentreffen erwies sich als äußerst schwierig. Viele Dienste und Trägerorganisationen stellten ihre Räumlichkeiten wegen covid-bedingtem Eigenbedarf nicht mehr zur Verfügung, oder die zur Verfügung stehenden Räume entsprachen nicht den vorgeschriebenen Hygienevorschriften, waren für die anfragenden Gruppen zu klein, und die Hygienevorschriften hätten nicht oder nur unter sehr großem Aufwand eingehalten werden können. Viele Räume fielen weg, weil die Trägerorganisation für ein Publikum von außen geschlossen wurde.

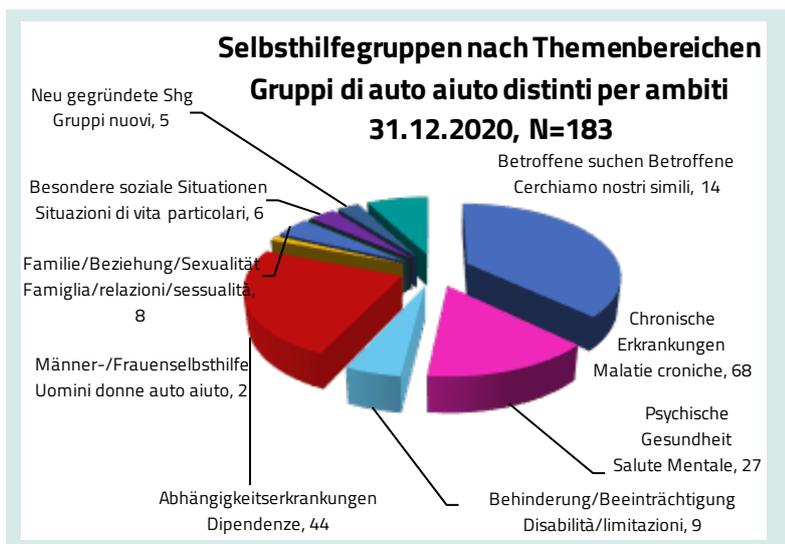
Über Anfragen des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit und der Dienststelle für Selbsthilfegruppen konnten einige zusätzliche geeignete kostenlose Räume (für die Zeit des Neustarts in der Covidpandemie bis zum 2. Lockdown im Herbst) gefunden werden über:

- die Gemeinde Bozen mit Räumen in 2 Bürgerzentren
- 3 Bezirksgemeinschaften
- 1 Pfarrei in Bozen und 1 Pfarrei in Meran
- den Betrieb für Sozialdienste Bozen

Die Entwicklung der Covid-Pandemie im Spätherbst mit den darauf folgenden erneuten Versamlungs- und Kontakteinschränkungen verhinderte jedoch die beabsichtigte Wiederaufnahme von realen Treffen einiger Selbsthilfegruppen. Vielfach entschieden Gruppen sich auch aufgrund eigener Risikoeinschätzung auf das Aussetzen von Treffen in Präsenz.

Inhaltlich konzentrierten sich die Themen auf: Abhaltung und Moderation/inhaltliche Gestaltung von Online-Treffen, Konflikte, Gruppenprozesse, Beratung bei der Programmgestaltung, Rolle Begleiter, neue/zu wenig Teilnehmer, Generationenwechsel, neue Formen in der Selbsthilfe.

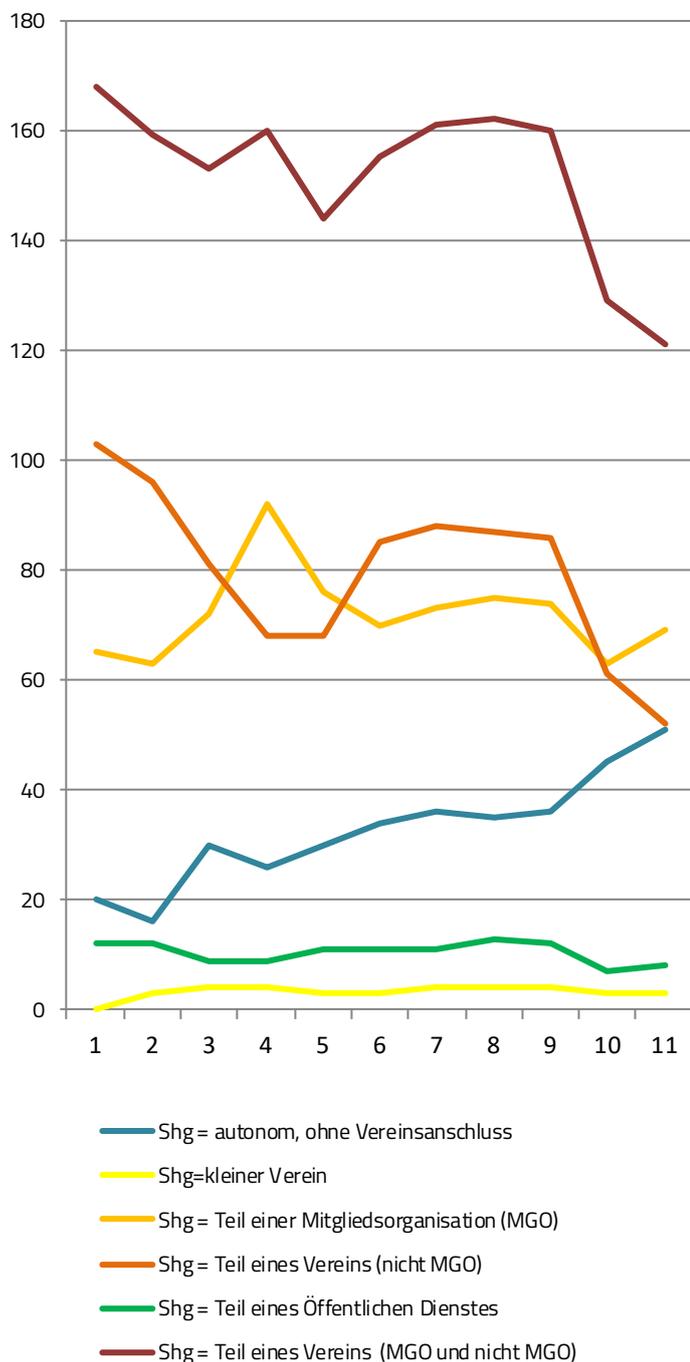
In Südtirol gibt es eine breit gefächerte Selbsthilfelandchaft von 183 Selbsthilfegruppen, die sich auf folgende Themenbereiche aufteilen.



Die Anzahl der Selbsthilfegruppen ist im Vergleich zum Vorjahr ungefähr konstant geblieben.

Der Trend, dass im Vergleich zu den Vorjahren **mehr Selbsthilfegruppen eigenständig und ohne Anschluss an einen Verein/Dienst aktiv sind**, setzt sich fort, während die Anzahl der Selbsthilfegruppen mit Vereinsanschluss weiterhin abnimmt. Dies bedeutet einen erheblichen zusätzlichen Unterstützungsbedarf der Selbsthilfegruppen durch die Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Organisationsform der Selbsthilfegruppen



Zusammenarbeit und Kooperation

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen strebte auch 2020 die kontinuierliche Zusammenarbeit und Vernetzung mit Fachleuten und -diensten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich weiter an.

Insgesamt 523 Kontakte fanden mit Fachkräften statt.

Inhalte: 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.

Kooperationspartner

- AMA Bolzano
- AMA Trento
- Arbeitsgruppe Seltene Erkrankungen
- Bezirksgemeinschaften/ Sozialbetrieb Bozen
- Gemeinde Bozen
- Frauen helfen Frauen
- Landeskoordinationszentrum für seltene Erkrankungen
- Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit
- NAKOS – nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Pfarreien
- Projektleitung In Gang Setzer © Deutschland
- Psychologische Dienste
- SeKo – Selbsthilfekoordination Bayern
- Selbsthilfe Nordtirol
- Sozialsprengel des Landes
- Trialog – Betroffene-Angehörige – Fachleute Psychische Gesundheit
- Netzwerk Demenzfreundlicher Vinschgau –KVW-ASAA
- Telefonleetsorge Caritas
- KVW Bezirk Pustertal-Seniorengemeinderat Bruneck

Information, Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2020 wurden mehrere Spezifische Aktionen in der Öffentlichkeit gestartet, um für selbsthilferelevante Themen bzw. einzelne Selbsthilfegruppen zu sensibilisieren:

- Pressearbeit, Interviews mit verschiedenen Radiosendern und anderen Medien: zum Start von einzelnen Selbsthilfegruppen, zum Thema Selbsthilfe & seltene Erkrankungen, zum AufbauSeminar für Selbsthilfegruppen, zu einzelnen Events
- Pressearbeit zur Digitalisierung der Selbsthilfe

Aktionen und Veranstaltungen

Corona machte es notwendig, mehrere Veranstaltungen abzusagen bzw. zu verschieben

- Tag der seltenen Erkrankungen am 29.02.2020
- Kollegiale Beratung – Frühjahrstermine & Herbsttermine
- Praxisworkshop Wegbegleiter am 19.03.2020
- Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen Schlaganfall und Schädel-Hirn-Trauma im Frühjahr (verschoben auf 2021 bzw. 2022)
- Informationsveranstaltung Alkaptonurie am 23.10.2020 (verschoben auf 2021 bzw. 2022)
- Sensibilisierungsveranstaltung für die freiwilligen Mitarbeiter/innen der Caritas Telefonseelsorge am 11.03.2020
- Teilnahme an der Seniorenmesse in Bruneck (durch Wegbegleiter/innen) am 14.03.2020
- Teilnahme an der Herbstmesse/Freiwilligenmesse Bozen im November 2020

Corona machte es möglich: geplante, zusätzliche und alternative Aktivitäten

Workshop: Vielredner-Wenigredner Moderation in Selbsthilfegruppen

am 11.02.2020 von 14.30 – 18.00 Uhr in Bozen

In diesem Workshop wurde aufbauend auf die Erfahrungen der TeilnehmerInnen auf folgende Fragen eingegangen:

- Was veranlasst Menschen dazu, in der Gruppe viel oder wenig zu sprechen?
- Wie gehe ich persönlich damit in der Gruppe um?

- Welche positiven Erfahrungen habe ich als ModeratorIn bereits gemacht, um Vielredner und Wenigredner zu steuern? Welche Strategien helfen mir?

Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen: Mut zum Tun

am 14.02.2020 und 09.10.2020

von 09.00-17.30 Uhr in Schlanders

in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk demenzfreundlicher Vinschgau

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.

2 Online Praxisworkshops für Wegbegleiter/innen

04.06.2020 und 12.11.2020

jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

im Online Meeting Raum des Dachverbandes

Um die freiwillige Arbeit der Wegbegleiter/innen von Selbsthilfegruppen zu unterstützen und zu begleiten und sie in ihrer Rolle zu stärken fanden insgesamt 2 Praxisworkshops mit Kollegialen Beratungen, Rollenspielen und Reflexion statt. Besonderer Schwerpunkt lag auf dem Thema „Online Meetings“

4 Webinare: Online Meetings für Selbsthilfegruppen

22.04.2020, 17.00 – 18.30h in dt. Sprache

29.04.2020, 17.00 – 18.30h in dt. Sprache

19.10.2020, 17.30 – 19.00h in dt. Sprache

27.10.2020, 17.30 - 19.00h in it. Sprache

Dauer: jeweils 1,5 Stunden

im Online Meeting Raum des Dachverbandes

- Inhalte:
- Ankommen, Eintauchen und Ausprobieren
 - Online Meetings: Dynamiken, Moderation, empfohlene Regeln
 - Technik-Check und mögliche Anwendungen für Online-Meetings
 - Erfahrungsaustausch

2 Online-Selbsthilfegruppenstammtische

09.11.2020, 17.30 - 19.00h in dt. Sprache

25.11.2020, 17.30 - 19.00h in it. Sprache

im Online Meeting Raum des Dachverbandes

Dauer: jeweils 1,5 Stunden

Beim Online-Selbsthilfegruppenstamm-tisch können sich Ansprechpersonen und Begleiter/innen von Selbsthilfegruppen mit dem Thema Online-Treffen vertraut machen, andere Gruppen kennenlernen, Informationen und Erfahrungen austauschen und neue Ideen für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe entwickeln.

1 Gruppeninventur mit Selbsthilfegruppen

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma konnten die Selbsthilfegruppen im Rahmen einer Gruppeninventur gemeinsam darüber nachdenken, was in der Selbsthilfegruppe gut läuft, wie Aufgaben

zukünftig verteilt werden können und wo es vielleicht etwas zu ändern gibt. Gemeinsam konnten neue Ideen entwickelt werden. Dauer: ca. 2-3 Stunden.

Mitarbeit bei anderen Veranstaltungen/ Projekten

am 04.03.2020, in Bruneck/, Dietenheim
Ausbildung für PflegehelferInnen in Bruneck/Dietenheim: Vorstellung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfegruppenrealität in Südtirol in Zusammenarbeit mit der Fachschule für Pflegeberufe und dem Verein ILchtung

Programmschwerpunkte 2021

Fortführung der allgemeinen Tätigkeiten

Hauptaufgabe der Dienststelle für Selbsthilfegruppen als zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfegruppentätigkeit in Südtirol ist es auch 2021, die allgemeinen Tätigkeiten weiterzuführen (siehe Abschnitt 2), um die Selbsthilfegruppentätigkeit im Land zu stärken, Interessierten der Zugang zu Gruppen zu erleichtern, neue Gruppen in ihrer Entstehung zu unterstützen (siehe eigene Auflistung), bestehende Gruppen auf Anfrage zu begleiten und die Zusammenarbeit zwischen soziosanitären Fachkräften und Selbsthilfegruppen zu stärken.

Personalwechsel und Standortbestimmung

Da unsere langjährige, hochgeschätzte Mitarbeiterin Irene Gibitz mit März 2021 in Pension geht, steht ein Personalwechsel an. Neben der Stellenausschreibung, der Suche nach geeigneten Bewerber/innen und der entsprechenden Einarbeitung geht es in einem 2. Moment auch um gemeinsame Reflexion, Standortbestimmung und Ausrichtung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen aufgrund der sich ändernden Personalsituation und der sich wandelnden Selbsthilfegruppenrealität.

Projekt: Coronavirus: Unterstützung der Selbsthilfegruppen in Südtirol mit Schwerpunkt Digitalisierung

Angesichts des Bewusstseins, dass Selbsthilfegruppen einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und des psychosozialen Wohlbefindens leisten und während der Coronavirus-Pandemie besonderer Unterstützungsformen benötigen, um weiterhin arbeiten zu können, verfolgt die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit EO im Zeitraum von Dezember 2020 – Sommer 2021 ein Projekt, um die Perspektiven und Handlungsspielräume für Selbsthilfegruppen in Zeiten von Corona weiterhin aufrecht zu halten und auszubauen. Dabei wird von Beginn an auf die Unterstützung zur Digitalisierung der Selbsthilfe gesetzt und es werden 4 Hauptschwerpunkte gesetzt:

A Analyse der Ist-Situation, der Bedürfnisse und der notwendigen Ressourcen

- Information der beteiligten Personen und Selbsthilfegruppen zum Projekt und Ablauf
- Organisation der Arbeitsteilung – Dokumentation und Entscheidungsabläufe
- Festlegung und Erwerb der notwendigen technischen Ressourcen
- Erhebung verfügbarer und in Covid-Zeiten angemessener Räumlichkeiten für Treffen

B Fachberatung:

- Individuelle Beratung einzelner Selbsthilfegruppen zur aktuellen Situation: Risikoabschätzung und Bedürfniserfassung, Unterstützung bei der Suche nach Räumlichkeiten oder/und technische und inhaltliche Beratung und Begleitung bei der Anwendung von Online-Meetings für Gruppentreffen
- Beratung von Initiator/innen zur Gründung von neuen Selbsthilfegruppen im Kontext von Corona-Vorbeugemaßnahmen (Online- oder Präsenztreffen)
- Anleitung und Beratung der freiwilligen Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen zur Online-Arbeitsweise in der Startphase

C Fortbildung

Details siehe Eigenveranstaltungen

- Webinar: Online-Meetings für Selbsthilfegruppen
- Online-Selbsthilfgruppenstammtisch
- Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Schulung für freiwillige Wegbegleiter/innen: Online-Meetings

D Publikationen

- Konzeption, Gestaltung, Druck und Verteilung einer Broschüre/ Flyer: „Arbeitshilfe für die Planung und Organisation virtueller Treffen von Selbsthilfegruppen“ Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung virtueller Treffen inkl. Datenschutzrechtlicher Einwilligung zur Teilnahme an virtuellen Selbsthilfgruppentreffen, inkl. Gruppenregeln (erweitert für virtuelle Treffen)
- Informationen zu Videokonferenzplattformen inkl. Ausarbeitung/Überarbeitung und Verteilung der technischen Anleitung/Bedienungshilfe, Datenschutz und Regeln

Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen: Begleitung, Unterstützung und Evaluation der Wegbegleitungsprozesse - Weiterführung des Projektes

Auch 2021 geht es darum, mit weiteren Wegbegleitungen zu starten bzw. die laufenden Wegbegleitungen zu beenden – in Anhängigkeit vom angemeldeten Bedarf und der Vereinbarkeit aller beteiligten Partner.

Zudem werden 3 Praxisworkshops für die Wegbegleiter/innen & einmal jährlich ein individuelles Reflexionsgespräch angeboten, um die Tätigkeit zu begleiten.

Zur diesbezüglichen Begleitung der Tätigkeit der Mitarbeiterinnen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen sind Austauschgespräche mit den Projektträgern in Deutschland vorgesehen.

Praxisworkshops für Wegbegleiter/innen
am 04.02.2021 (mit Schwerpunkt Digitalisierung), am 27.05.2021 sowie 1 Herbsttermin (September/Oktober)
jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr
in Bozen oder online

Eigenveranstaltungen

Webinar: Online-Meetings für Selbsthilfegruppen

1 Online-Treffen in dt. Sprache (27.01.2021)
1 Online-Treffen in it. Sprache (25.01.2021)
Dauer: jeweils 2 Std.

Selbsthilfegruppen online abhalten: Ausprobieren und Eintauchen in die Welt der Online-Treffen (Meetings)

Themen:

- Ankommen, Eintauchen und Ausprobieren
- Online Meetings: Dynamiken, Moderation, empfohlene Regeln
- Technik-Check und mögliche Anwendungen für Online-Meetings
- Erfahrungsaustausch

Online-Selbsthilfgruppenstammtisch

1 Online-Treffen in dt. Sprache (22.02.2021)
1 Online-Treffen in it. Sprache (24.02.2021)
Dauer: jeweils 1,5 Std.

Niederschwelliges Angebot zum Online-Austausch und gegenseitiger Beratung von Selbsthilfegruppen, Entwicklung neuer Ideen für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

Kollegiale Beratung für Selbsthilfgruppenbegleiter

2 Online-Termine in dt. Sprache (Frühjahr & Herbst 2021)
2 Online-Termine in it. Sprache (Frühjahr & Herbst 2021)
Dauer: jeweils 2 Std.

In der Kollegialen Beratung können Begleiter von Selbsthilfegruppen konkrete, auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe bezogene Themen reflektieren und gemeinsam Lösungen erarbeiten. Alle Teilnehmer sind aktiv und gleichberechtigt an der Beratung beteiligt. Lösungen für Problemsituationen des Gruppenalltags werden entwickelt.

Mut zum Tun - Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Frühjahr oder Herbst 2021 – je nach Pandemieentwicklung in Präsenz oder Online:

Präsenz: 2 Tage à 6 Stunden in Bozen oder Online: 4 Termine à 2,5 Std.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet bzw. die mit herausfordernden Lebenssituationen oder Krankheiten konfrontiert sind. Sie teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv.

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.

Seminar „Hallo Selbsthilfe“ Erstkontakt der Selbsthilfegruppe nach außen

je nach Pandemieentwicklung im Mai oder September 2021

in Präsenz, 09.00 – 17.30 Uhr, in Bozen

Referentin: Silvia Moser, langjährige Mitarbeiterin der Telefonseelsorge

Das Erstgespräch am Telefon ist die Visitenkarte der Selbsthilfegruppe nach außen und der Moment des ersten Kontaktes des Betroffenen mit der Selbsthilfegruppe.

Ziel dieses Seminars ist, auf den Wert und die Wichtigkeit eines gelungenen Erstgesprächs für Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, einzugehen.

Gestaltungsmöglichkeiten dieses ersten Kontaktes werden erörtert und erarbeitet.

Tag der Seltenen Erkrankungen

am 28.02.2021

Anlässlich des Tages der Seltenen Krankheiten veranstalten die Dienststelle für Pa-

tientenorganisationen und die Dienststelle für Shg 2021 einen Kurs zum Portfolio für Menschen mit seltenen Erkrankungen und deren Angehörige, um eine solide Basis für das Gespräch mit medizinischem Fachpersonal zu haben. Vorausgegangen sind Austauschgespräche mit Patienten, Angehörigen und Fachärzten zur inhaltlichen Gestaltung des Portfolios.

Gleichzeitig soll durch Pressearbeit die Öffentlichkeit zum Thema sensibilisiert werden.

Informationsveranstaltung Alkaptonurie noch abzuklären, ob diese 2021 stattfinden kann

Ort: Passeier

In Zusammenarbeit mit dem Landeskoordinierungszentrum für seltene Krankheiten/ Genetischer Beratung und der Selbsthilfegruppe Alkaptonurie in Passeier

Mitarbeit bei anderen Veranstaltungen/ Projekten

Ausbildung für PflegehelferInnen in Brixen:

16. März 2021, online

Vorstellung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen und der Arbeit des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit

Vortrag: Die Selbsthilfegruppe als Ressource für soziosanitäre Dienste und Fachkräfte

21.09.2021, 17-18h, online

im Rahmen der Vortragsreihe Innovation durch Forschung im Sozialwesen, ein Kooperations-Programm zwischen dem Forschungscluster Soziales an der Freien Universität Bozen und dem Dachverband für Soziales und Gesundheit

Ev. Teilnahme an der Herbstmesse/ Freiwilligenmesse

im November 2021, Messe Bozen