



Dienststelle für Selbsthilfegruppen
im Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS

2024
2025

BERICHT PROGRAMM



Bericht 2024 und Programm 2025

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

im Dachverband für Soziales und Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung.....	2
Leitbild.....	2
Allgemeine Tätigkeiten.....	2
Information und Beratung.....	2
Zusammenarbeit und Kooperation mit Fachleuten im Sozial- und Gesundheitsbereich.....	3
Aktivitäten und Veranstaltungen.....	3
Dokumentation.....	3
Bericht 2024.....	3
Information und Beratung.....	3
Zusammenarbeit und Kooperation.....	4
Aktivitäten und Veranstaltungen.....	6
Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit.....	7
Programm 2025.....	8
Organisation der Dienststelle.....	8
Information, Beratung und Begleitung.....	8
Zusammenarbeit und Kooperation.....	9
Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit.....	9
Aktivitäten und Veranstaltungen.....	10

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Ein ausführlicher Bericht zur Arbeit der Dienststelle für Selbsthilfegruppe über das Jahr 2024 mit dem Programm für das Jahr 2025 liegt auf und kann auf Anfrage eingesehen werden.

Kurzbeschreibung

Die 2001 gegründete Dienststelle für Selbsthilfegruppen ist eine regional tätige, professionelle Beratungseinrichtung im Dachverband für Soziales und Gesundheit. Die Aktivitäten werden im Auftrag der Mitgliedsorganisationen und in enger Abstimmung mit den Behörden durchgeführt. In Südtirol gibt es rund 190 Selbsthilfegruppen. Diese haben sich neben Krankenhäusern, Praxen und öffentlichen Gesundheitsdiensten als vierte Säule im Gesundheitssystem etabliert. Die positive und präventive Wirkung auf das Wohlbefinden der Menschen wird weitgehend anerkannt.

Ziele	Das Ziel der Dienststelle ist die Unterstützung, Stärkung und fachliche Beratung bestehender und neu zu gründender Selbsthilfegruppen in Südtirol. Dadurch soll den Interessierten das Potenzial der Selbsthilfe zur gegenseitigen Unterstützung aufgezeigt werden.
Finanzierung	Die Kosten werden durch Beiträge der Landesabteilungen Soziales und Gesundheit, durch Spendenbeiträge der Stiftung Südtiroler Sparkasse und der Raiffeisenkasse Meran sowie durch Eigenmittel gedeckt.
Kontakt	0471 1888110 - selbsthilfe@dsg.bz.it (Stand 31.12.2024) Federica Dalla Pria, Patrizia Gfader, Esther Giovanett, Günther Sommia

Leitbild

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen soll als kompetenter Ansprechpartner für Selbsthilfe in Südtirol dienen. Das Team unterstützt Menschen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und befähigt diese Gruppen, für die Teilnehmenden ein Ort der Begegnung und des Austauschs zu sein, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu beraten. Professionelle Beziehungsarbeit auf allen Ebenen, in allen Netzwerken und Systemen ist dabei die wichtigste Aufgabe.

Allgemeine Tätigkeiten

Information und Beratung

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.

Information und Beratung von Selbsthilfeinteressierten

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

Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Wenn der Entschluss zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gefasst ist, wird gemeinsam mit dem/der Initiator/in in mehreren abgestimmten Schritten die weitere Vorgehensweise besprochen. Dabei werden die Ziele und Schwerpunkte der Gruppe sowie der angesprochene Personenkreis festgelegt. Die Dienststelle unterstützt die Bekanntmachung der Gruppe durch Presseaussendungen und die Gestaltung von Flyern oder anderen Informationsmaterialien, hilft bei der Raumsuche und steht auf Wunsch auch bei der Strukturierung der ersten Gruppentreffen zur Verfügung.

Bei Bedarf werden die ersten 2-8 Treffen der Selbsthilfegruppe durch freiwillige Begleiter/innen unterstützt. Diese helfen den Teilnehmer/innen den Sitzungen Struktur zu verleihen, miteinander zu sprechen und Vertraulichkeit entstehen zu lassen.

Leistungen für bestehende Gruppen

- Analyse der Gruppensituation: Die Selbsthilfegruppe analysiert mit Unterstützung der Dienststelle ihre Stärken und Schwächen in der Gruppendynamik und im Gruppenprozess. Daraus werden Maßnahmen für die zukünftige Entwicklung der Gruppe abgeleitet. Bewährtes wird bestätigt und neue Themen sowie Methoden für die nächsten Treffen werden angedacht und umgesetzt.
- Kollegiale Beratung: Die Dienststelle organisiert Treffen zwischen verschiedenen Selbsthilfegruppen, um den Erfahrungsaustausch und die Weitergabe von Expertenwissen zu fördern. Diese Treffen können online oder in Präsenz stattfinden.
- Fortbildungsangebote: Es werden Fortbildungen zu spezifischen Themen für Selbsthilfegruppen angeboten.
- Die für die Gruppen relevanten Informationen werden ihnen über einen eigenen Newsletter und die Website des Dachverbandes übermittelt.

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 „Selbsthilfe-INFO-Autoaiuto“
- Pflege der Webseite www.selbsthilfe.bz.it und kontinuierliche Bekanntmachung aller Initiativen über die Webseite
- Regelmäßige Aussendung und Verteilung des vorhandenen Infomaterials

Aktivitäten und Veranstaltungen

Im Laufe eines Jahres organisiert die Dienststelle Seminare, Workshops, Netzwerktreffen und kollegiale Beratungen. Diese Tätigkeiten zielen auch darauf ab, die sozialpolitische Dimension der Selbsthilfe zu stärken. Selbsthilfe fördert die Resilienz der Betroffenen, unterstützt eigenverantwortliches Handeln und bringt nachhaltiges bürgerschaftliches Engagement auf den Weg.

Dokumentation

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

Arbeitsschwerpunkte 2024

Die Kernaufgabe der Dienststelle ist die Beratung, Information und Sensibilisierung von bestehenden und neu zu gründenden Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierten, Fachkräften und Freiwilligen. Zur Dokumentation der eigenen Tätigkeit nutzt die Dienststelle eine spezifische Datenbank, um die erbrachten Leistungen qualitativ und quantitativ zu beschreiben und Kontinuität zu gewährleisten.

Im Jahr 2024 wurden durch diese Tätigkeiten rund 1100 Kontakte generiert.

Information und Beratung

Begleitung von Selbsthilfegruppen

Die Kontakte werden fünf unterschiedlichen Zielgruppen zugeordnet. Die Beratung von Interessierten nahm mit 40% den größten Anteil ein, gefolgt von der Beratung von Selbsthilfegruppen mit 23% und der Beratung von Fachkräften mit 22%. Die Beratung von bestehenden Selbsthilfegruppen konzentrierte sich auf Themen wie Konfliktbearbeitung, Gestaltung von Gruppenprozessen, Programmgestaltung, Rolle der Begleiter/innen, Teilnehmergeinnung, Generationenwechsel und neue Formen der Selbsthilfe.

Im Vordergrund bei der Beratung von Selbsthilfeinteressierten stehen hingegen Themen wie:

- psychische Gesundheit (z.B. Depression, Trauer, AD(H)S, emotionale Abhängigkeit, narzisstischer Missbrauch)
- seltene Erkrankungen
- besondere Lebenssituationen (z.B. Angehörige von Personen, die unter narzisstischem Missbrauch leiden)
- chronische Erkrankungen
- Sucht (z.B. Alkohol, Medikamente)
- Gewalt- und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit

2024 erfolgten die Kontakte zu 65% via E-Mail, gefolgt von den Telefonkontakten mit 33%. Die Anzahl der persönlichen Kontakte liegt bei 2%.

Gründung von Selbsthilfegruppen

Zentrale Tätigkeit der Dienststelle ist die Begleitung und Beratung von Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. Im Jahr 2024 wurden insgesamt zehn Gruppen bei der Gründung unterstützt. Dafür stand die Dienststelle insgesamt 103-mal mit den Ansprechpersonen in Kontakt:

- eine Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit Autismus in Salurn
- eine Selbsthilfegruppe für Patienten mit einer onkologischen oder hämatologischen Diagnose, Bozen
- eine Selbsthilfegruppe Trennung in Bozen
- zwei Selbsthilfegruppe Narzisstischer Missbrauch für Frauen und Männer in Bozen
sowie je eine in Meran, in Brixen und in Bruneck
- eine Selbsthilfegruppe für Insassen des Gefängnisses in Bozen
- eine Selbsthilfegruppe zu Adipositas in Bozen

Zudem gab es Vorarbeiten für einen anstehenden Start der Selbsthilfegruppe Einsamkeit in Meran und der Selbsthilfegruppe Messies und Angehörige von Messies in Lana.

Zusammenarbeit und Kooperation

Im Jahr 2024 setzte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen ihre Bemühungen fort, kontinuierlich mit nationalen und internationalen Fachleuten sowie Diensten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich zusammenzuarbeiten und sich zu vernetzen. Insgesamt fanden 130 Kontakte mit Fachkräften anderer Dienste und Organisationen statt. Die wichtigsten Themen des Austauschs mit den Kooperationspartnern waren:

- Information über Gruppentreffen
- Sensibilisierung und 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 dem psychiatrischen Dienst Brixen

Auch im Jahr 2024 hat die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit den Austausch mit Fachkräften aus den psychologischen Diensten und der Psychiatrie fortgesetzt, um die eigenen Tätigkeiten vorstellen und Kooperationsmöglichkeiten prüfen zu können. Das erleichtert es den Patient/innen der Dienste, von der ergänzenden Unterstützung durch Selbsthilfegruppen profitieren zu können.

Wiederaufbau von Netzwerken - Treffen auf regionaler Ebene

Die Pandemie-Phase hat die Netzwerkarbeit der Dienststelle mit italienischen Partnerorganisationen geschwächt. Ein Ziel der Dienststelle war es 2024, diese Verbindungen wieder zu stärken. Südtirol übernimmt immer wieder auch eine vermittelnde Rolle zwischen dem italienischen und dem deutschsprachigen Raum.

Nach einem internationalen Online-Treffen im Herbst 2023 fand am Februar 2024 ein persönlicher Austausch mit den Selbsthilfeorganisationen AMA aus Trient und Bozen statt. Der Dialog drehte sich um Arbeitsweisen, Herausforderungen und innovative Ansätze in der Selbsthilfe.

Internationaler Austausch mit Dienststellen aus dem deutschen Sprachraum

Im Jahre 2024 hat sich das Team der Dienststelle wieder mit den Kolleg/innen der Selbsthilfe Tirol, Osttirol, München und Zürich insgesamt 3-mal online getroffen. Die allgemeinen Erfahrungen zeigen, dass sich die Selbsthilfe weiterentwickeln muss, um den Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden. Dies gilt besonders

für junge Menschen. Selbsthilfe darf also nicht ausschließlich auf klassische Gesprächsrunden im Stuhlkreis beschränkt bleiben, sondern muss auch in alternativen Formaten angeboten werden, wie beispielsweise über sportliche Aktivitäten oder zwanglose Treffen in Cafés. Ziel bleibt es, Gelegenheiten zu schaffen, um Menschen ermutigen, nach außen zu gehen und sich möglicherweise im nächsten Schritt auf Selbsthilfearbeit einzulassen.

Kooperation mit den Patientenorganisationen im DSG

Die Patientenorganisationen im Dachverband haben sich die Stärkung, Sichtbarmachung, Beratung und Vernetzung von Patientenverbänden im Bereich chronischer Krankheiten, die Erfassung und Meldung ihrer Bedürfnisse auch durch wissenschaftliche Bewertungen und Beratung sowie die Durchsetzung ihrer Interessen und Vertretung zum Ziel gesetzt und werden darin in besonderer Weise von der Dienststelle für Patientenorganisationen begleitet. Das geschieht in laufender Abstimmung mit der Dienststelle für Selbsthilfegruppen. 2024 betraf dies insbesondere die Veranstaltungen im Zusammenhang mit dem „Welttag der seltenen Erkrankungen“ am 29. Februar, wo in Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Koordinationszentrum für seltene Krankheiten eine Buchausstellung zum Thema in der Stadtbibliothek Bozen organisiert wurde.

Kollegiale Beratung

Im Oktober 2024 fand ein Peer-Beratungstreffen für Selbsthilfegruppen statt, welches Ansprechpersonen und Teilnehmer/innen Gelegenheit bot, sich mit anderen Gruppen aus Südtirol und dem Trentino auszutauschen. Dabei konnten sie ihre Erfahrungen teilen und über spezifische Gruppenprobleme sprechen. Die strukturierte und geleitete Moderation mit der Methode der kollegialen Beratung zielte darauf ab, Lösungen zu finden, indem die Teilnehmer/innen ihre Erfahrungen und ihr Wissen einbringen und dies damit allen zugänglich machen.

Netzwerk Sternen kinder

Im Jänner 2024 fand ein Austauschtreffen mit dem Netzwerk „Sternen kinder“ statt, bei dem die Unterstützungsangebote für Betroffene im Zentrum stehen, die eine Fehlgeburt oder eine Totgeburt erlitten haben, bzw. deren Säugling kurz nach der Geburt verstorben ist.

Arbeitsgruppe Postvention

Im Mai fand ein Treffen in dieser Arbeitsgruppe statt, die sich mit der Unterstützung von Angehörigen und weiteren Bezugspersonen befasst, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

Netzwerk Gewaltprävention

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen steht mit verschiedenen Kooperationspartnern des Netzwerkes für Gewaltprävention in Kontakt und hat im Jahre 2024 an 3 Austauschtreffen teilgenommen.

Seminar mit dem Jugenddienst Meran „Selbsthilfe in der Jugendarbeit“

Im Dezember 2024 wurde im Jugenddienst Meran das Seminar „Selbsthilfe in der Jugendarbeit: Einführung und praktische Ansätze“ organisiert. Ziel war es, in das Thema „Selbsthilfegruppen“ einzuführen und gemeinsam zu erarbeiten, wie der Jugenddienst selbst Gesprächsgruppen für Jugendliche gestalten könnte. Gemeinsam wurden erste Ansätze für die Umsetzung von Gruppen für junge Menschen diskutiert.

Initiativen für Personen unter Hausarrest oder nach verbüßter Strafe

Das bereits 2023 gestartete Projekt, bei dem die Dienststelle in Zusammenarbeit mit der Caritas-Einrichtung Odós eine Gesprächsgruppe für Personen unter Hausarrest oder nach verbüßter Strafe ins Leben rief, wurde 2024 fortgesetzt. Ziel ist es, einen Raum für Zuhören und gegenseitige Unterstützung im sensiblen Kontext eingeschränkter Freiheit zu schaffen, Spannungen zu reduzieren und das Wohlbefinden der Teilnehmenden durch die Moderation von speziell geschulten Freiwilligen zu fördern. 2024 wurde im Gefängnis in Bozen eine Gesprächsgruppe für die Insassen ins Leben gerufen. Auf Grund der speziellen Umstände, die das Leben in einer Haftanstalt mit sich bringt, war es zunächst schwierig, die Gruppenmitglieder zu einer kontinuierlichen Teilnahme zu motivieren. Die fehlende Kontinuität war für die Freiwilligen schwer zu handhaben, da jedes Mal erneut die Regeln erklärt werden mussten und der Ablauf nicht von der Vertrautheit geprägt war, die sich dann unter Teilnehmern einstellt, wenn sie sich kennenlernen. Gemeinsam mit den Gruppenteilnehmern wurde ein Flyer gestaltet, um die anderen Insassen im Gefängnis über dieses Angebot zu informieren. Nach diesen anfänglichen Schwierigkeiten trifft sich die Gruppe nun regelmäßig mit konstant 7-8 Teilnehmern.

Für die Begleitung der Freiwilligen bei ihrer Arbeit hat die Dienststelle eine spezifische Schulung organisiert.

Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Für die Sensibilisierung bzw. die Information der Öffentlichkeit nutzt die Dienststelle unter anderem die eigenen Informationskanäle. So wurden im Jahre 2024 insgesamt 37 News auf der Website des Dachverbandes dsg.bz.it

veröffentlicht und 3 Newsletter an jeweils rund 1.500 Adressen verschickt. Die Dienststelle nutzt zudem Treffen und Veranstaltungen aber vor allem die Gründung von neuen Gruppen, um medial präsent zu sein. Im Jahre 2024 wurden über die Dienststelle insgesamt 9 Presseaussendungen verschickt, die alle gute Resonanz fanden.

Informationsveranstaltung in der Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt in Bozen

Im April referierte das Team der Dienststelle in der Landesfachschule für Sozialberufe Hannah Arendt in Bozen bei einem Fachtreffen des Lehrpersonals.

Teilnahme an einem Dokumentationsfilm zum Thema „Einsamkeit“

Im Mai 2024 fand eine Zusammenarbeit zwischen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen mit der Regisseurin Astrid Kofler statt, die einen Dokumentationsfilm über das Thema „Einsamkeit“ drehte, der dann anfangs 2025 in der Sendereihe „Nachgeschaut“ auf Rai Südtirol ausgestrahlt wurde. Teilnehmer/innen aus Selbsthilfegruppen und eine Mitarbeiterin der Dienststelle für Selbsthilfegruppen kamen dabei zu Wort.

Austauschtreffen mit der Kinder- und Jugendanwaltschaft

Im Mai 2024 trafen sich das Team der Dienststelle mit der Kinder- und Jugendanwältin Daniela Höller.

Informationsveranstaltung in der Claudiana für angehende Allgemeinmediziner/innen

Im Mai gab es einen Austausch mit 17 angehenden Allgemeinmediziner/innen, die ihre Ausbildung beim Institut für Allgemeinmedizin in Bozen absolvieren, um diese für das Thema Selbsthilfe und das Potenzial von Gruppen zur Förderung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens zu sensibilisieren.

Austauschtreffen mit dem Amt für Gesundheitsbetreuung

Im Juni fand ein Austauschtreffen mit dem Amt für Gesundheitsbetreuung statt, bei dem die Dienststelle für Selbsthilfegruppen sich vorgestellt hat. Sechs Mitarbeiter/innen nahmen daran teil.

Austauschtreffen mit Sozial- und Bürgerservice des Betriebes für Sozialdienste Bozen

In einem Treffen mit den Verantwortlichen im Betrieb für Sozialdienste Bozen im Juli wurden die jeweiligen Tätigkeitsbereiche vorgestellt und Möglichkeiten der Kooperation erörtert.

Aktivitäten und Veranstaltungen

Fachgespräch zum Thema Narzisstischer Missbrauch

Im April 2024 organisierte die Dienststelle einen Informationsabend zum Thema des „Narzisstischen Missbrauchs“, an dem über 60 Teilnehmer/innen teilnahmen und der auch große Medienaufmerksamkeit erhielt. Neben einem Psychoanalytiker, welcher zum Thema referierte, berichteten auch selbst ehemals Betroffene und Gründerinnen diverser Selbsthilfegruppen von ihren Erfahrungen und die Unterstützung, die sie durch die Gruppe erfahren haben. In Folge dieser Veranstaltung entstanden insgesamt 5 Selbsthilfegruppen in ganz Südtirol.

Initiative mit dem Therapiezentrum Bad Bachgart und dem Südtiroler Sanitätsbetrieb

In Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum Bad Bachgart und dem Südtiroler Sanitätsbetrieb hat die Dienststelle im September eine Veranstaltung mit dem Titel „Gefühlswelten im Durcheinander – Wege in die Selbstbestimmung“ organisiert. Dabei nahmen rund 40 Interessierte sowie einige Fachkräfte teil. Das Team der Dienststelle zeigte auf, wie Selbsthilfegruppen bei Emotionsregulationsproblemen helfen können. Die Gründerin der Selbsthilfegruppe „Pinguin sein“ berichtete über ihre positiven Erfahrungen und zwei Psychotherapeutinnen sprachen über die Herausforderungen der Emotionsregulierung bei Borderline-Störungen und entsprechende Therapieansätze, während der Leiter des psychiatrischen Dienstes in Bozen die Bedeutung der Zuversicht im Umgang mit Lebenswidrigkeiten hervorhob.

Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Das Angebot der Aufbauseminare wurde 2024 wenig genutzt. Im April fand ein Aufbauseminar in deutscher Sprache mit wenigen Teilnehmer/innen statt. Das im November vorgesehene Aufbauseminar in italienischer Sprache wurde mangels Anmeldungen abgesagt.

Austauschtreffen mit Wegbegleiter/innen

Im Oktober fand ein Austauschtreffen mit den freiwilligen Wegbegleiter/innen von Selbsthilfegruppen statt, um sich über die Begleitung der Gruppen im Jahr 2024 auszutauschen. Insgesamt wurden drei Gruppen begleitet.

Mitgestaltung der Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit im Dachverband

Das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen hat sich im April 2024 am Treffen der DSG-Arbeitsgruppe von Mitgliedorganisationen zur „Psychische Gesundheit“ mit der Dienststelle für Patientenorganisationen beteiligt.

Schwerpunkt 2024: „Junge Selbsthilfe“

Ziel des Projekts

Das Ziel des Projekts ist es, Einrichtungen und Netzwerke, die sich mit der Begleitung junger Menschen befassen, für die Selbsthilfe als zusätzliches Unterstützungsangebot zu sensibilisieren. Mit verschiedenen Stakeholdern sollen Ideen zur Entwicklung von Angeboten für junge Leute diskutiert und Partner für die Umsetzung des Projekts gewonnen werden. Für die Pilotphase zum Aufbau „Jungen Selbsthilfe“ konnte dank der Unterstützung durch die Raiffeisenkasse Meran der erste Einzugsbereich auf diese Stadt fokussiert werden.

Austausch mit Expert/innen und Netzwerkpartnern

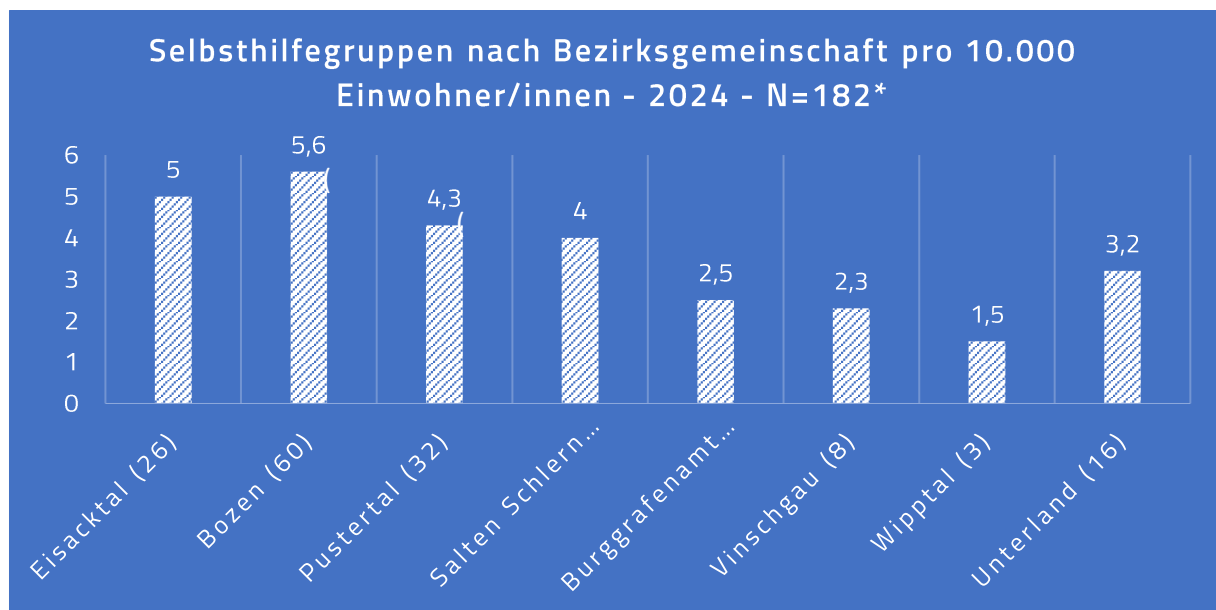
Im Rahmen des Projekts fanden auch 2024 mehrere bedeutende Treffen mit Expert/innen und Fachkräften statt. Ein Expertenaustausch mit der Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste lieferte wichtige Erkenntnisse über das Netzwerk der Dienste für junge Menschen und mögliche Kooperationsansätze. Dabei wurden besonders die Themen Trauer, Suizid, Mobbing, selbstverletzendes Verhalten und Essstörungen identifiziert. Als innovativer Orientierungspunkt konnte der Chatdienst für Peer-Support durch junge Freiwillige app.younge.it ausgemacht werden.

Entstandene Kooperationen

Die Thematik Migration und junge Menschen führte zu einem Austausch mit dem interkulturellen Zentrum Nexum des Jugenddienstes Meran. Eine Fortbildung zum Thema Selbsthilfegruppen wurde im Dezember durchgeführt, um eine Gruppe für Jugendliche mit Migrationshintergrund zu entwickeln. Im Jahr 2025 soll das Projekt weiter intensiviert werden.

Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit

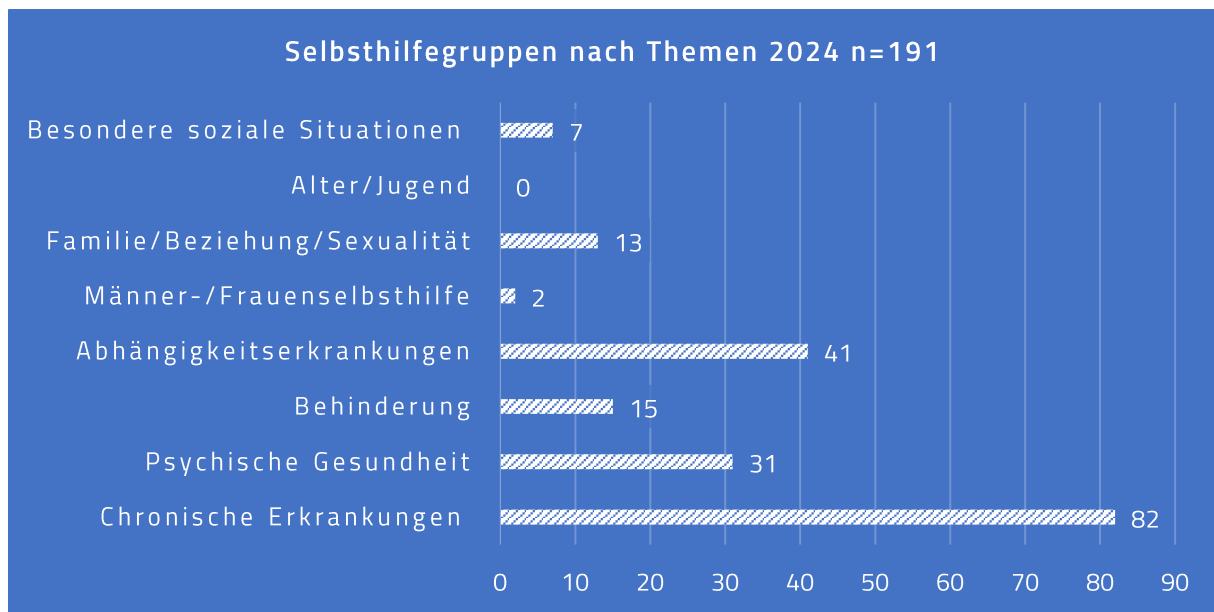
Die folgende Grafik listet die Anzahl der Selbsthilfegruppen nach Bezirksgemeinschaft pro 10.000 Einwohner/innen, zum 31.12.2024 (in Klammern die absolute Zahl der SH-Gruppen). Der Durchschnittswert für Südtirol beträgt 3,5 Selbsthilfegruppen auf 10.000 Einwohner/innen.



* 9 Gruppen können territorial nicht zugeordnet werden, da es sich um online-Gruppen handelt.

Die nächste Grafik zeigt die Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen zum 31.12.2024.

Der Bereich mit der größten Anzahl an Selbsthilfegruppen ist jener der „chronischen Erkrankungen“ mit 82 Selbsthilfegruppen, gefolgt vom Bereich „Abhängigkeitserkrankungen“ mit 41 Selbsthilfegruppen. Der Bereich „Psychische Gesundheit“ zählte zum Ende des Jahres 2024 31 Selbsthilfegruppen.



Selbsthilfegruppen nach Themen am 31. Dezember 2024

Programmschwerpunkte 2025

Hauptaufgabe der Dienststelle bleibt es, 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.

Organisation der Dienststelle

Im Jahr 2025 stehen Veränderungen in der Zusammensetzung des Teams an, weshalb die Übergänge der Zuständigkeiten umsichtig zu gestalten sind. Dazu gehören die Einarbeitung der neuen Mitarbeiter/innen durch Einführung in die Dienststelle und Teamstruktur mit den Zuständigkeiten und die Vorstellung der Selbsthilfegruppen. Das erfolgt auch durch Einführung zur Arbeit mit Selbsthilfegruppen, zum Datenmanagement, zu Kommunikationstechniken und organisatorischen Aspekten.

Zugleich soll ab Jahresbeginn 2025 eine Evaluierung der bestehenden Arbeitsabläufe zur Identifizierung von Verbesserungspotenzialen erfolgen, wozu die bestehenden Arbeitsabläufe (z. B. für die Aufnahme neuer Selbsthilfegruppen, Organisation von Treffen, Verwaltung von Ressourcen) ausgewertet werden. Die Tätigkeitsplanung der Dienststelle muss zugleich flexibel genug bleiben, um auf unerwartete Ereignisse oder Änderungen reagieren zu können. Über die laufenden Tätigkeiten hinaus sind die in der Folge angeführten Aktivitäten geplant.

Information, Beratung und Begleitung

Selbsthilfegruppen

In Bezug auf die Beratung bestehender Selbsthilfegruppen wird im Jahre 2025 ein Schwerpunkt auf den gemeinsamen Lern- und Entwicklungsprozess gesetzt.

Webinare für Ansprechpersonen und Interessierte von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2025 plant die Dienststelle eine 3–4-teilige online Webinar-Reihe für Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen. Folgende Inhalte sollen dabei durch die Mitarbeiter/innen der Dienststelle vermittelt werden:

- **Selbsthilfegruppen leiten** (Webinar): Worauf muss bei der Leitung von Gruppen geachtet werden?
Termin: 25.3.2025
- **Selbsthilfe und Beratung** (Webinar): Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Beratung und Selbsthilfe
Termin: 6.5.2025
- **Grenzen setzen** (Webinar): Wie können sich die Aktiven in der Selbsthilfe vor Überforderung schützen?
Termin: September

- **Lebendige Gruppenarbeit:** Methoden zur Aktivierung und Auflockerung in der Selbsthilfe
Termin: Oktober

Zusammenarbeit und Kooperation - Netzwerk pflegen und erweitern

Freie Universität Bozen

In Zusammenarbeit mit der Fakultät für Bildungswissenschaften sollen bei den Bachelorstudiengängen zu Sozialpädagogik, zu Sozialer Arbeit und beim Master-Lehrgang Innovation in Forschung und Praxis der sozialen Arbeit den Studierenden über eigene Vorlesungen die Besonderheiten der Selbsthilfemethode, ihre Stärken und Grenzen sowie die Arbeit der Dienststelle vorgestellt werden. Auch die Möglichkeit eines Praktikums oder einer künftigen Arbeit in den Dienststellen des Dachverbandes ist Thema.

Kooperationsveranstaltung mit Bad Bachgart

Für Herbst 2025 ist ein Vernetzungstreffen mit dem „Zentrum für stationäre Psychotherapie Bad Bachgart“ für die PatientInnen des Zentrums, Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen sowie Netzwerkpartner/innen zur Vorstellung von Selbsthilfearbeit und Gruppengründung geplant. Ziel ist es auch, die Fachkräfte anderer Dienste zu sensibilisieren, um über sie weitere Klient/innen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe hinzuweisen.

Austausch und Planung gemeinsamer Initiativen mit italienischen Selbsthilfedienststellen

Der Kontakt mit dem italienischen Netzwerk wird ausgeweitet. Zusammen mit den Organisationen AMA Trento und AMA Bozen wird im September 2025 ein Austauschtreffen mit den nationalen Kontaktstellen organisiert. Dabei wird jede Dienststelle die eigenen Initiativen und Aktivitäten kurz präsentieren, um dann gemeinsame Kooperationsprojekte zu besprochen und zu planen.

Netzwerkbildung für neue Ausdrucksformen Junger Selbsthilfe

Die Arbeit zum Thema Selbsthilfe für Junge Leute soll fortgeführt und im Netzwerk ausgebaut werden. Dazu ist die Zusammenarbeit mit dem Amt für Jugendarbeit in Planung und ein Modul für interkulturelle Jugendarbeit und eine Schulung für deutschsprachige Jugendarbeiter/innen vorgesehen.

Kooperation bei einer Infoveranstaltung zur Endometriose

Die Sozialdienste Bozen und der Verein für Endometriose veranstalten am 28. März 2025 in Bozen einen Informationsabend, der sich mit den Herausforderungen der Diagnose und Therapie der Endometriose beschäftigt. Auch die Dienststellen für Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen des Dachverbandes werden dabei ihre Tätigkeit präsentieren und eine Betroffene wird über ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe sprechen.

Netzwerk Gewaltprävention

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen arbeitet auch 2025 wieder im Netzwerk für Gewaltprävention mit. Bereits festgelegte Termine dazu gibt es im Februar, und mehrere Meetings an verschiedenen Orten im März.

Netzwerk Suizidprävention und Arbeitsgruppe Postvention

Das Netzwerk Suizidprävention trifft sich im Januar und Juni 2025. Es geht vornehmlich um den von den beteiligten Partner/innen erarbeiteten Suizidpräventionsplan. Im Rahmen des Netzwerkes zur Suizidprävention beteiligt sich die Dienststelle auch weiterhin an der Arbeitsgruppe zur Postvention.

Netzwerk Sternenkinder

Die Dienststelle beteiligt sich wiederum am Netzwerk „Sternenkinder“; der erste Termin steht noch nicht fest.

Internationales Treffen mit anderen Dienststellen im deutschen Sprachraum

Der Austausch der Dienststelle mit anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen im deutschsprachigen In- und Ausland geht weiter. Das erste Treffen für das heurige Jahr ist für den März geplant, weitere im Juni und November.

Kollegiale Beratung zwischen den Dienststellen: Deutschland – Südtirol

2025 stehen sechs Treffen mit Kolleg/innen von Dienststellen in Deutschland an, wo es sich um einen lösungsorientierten und fachlichen Austausch zu Problemen und Herausforderungen der Dienststellentätigkeit handelt: Herausforderungen in der Moderation, Anwerbung und Auswahl von „In Gang Setzern“ (Wegbegleiter), Erfahrungen mit In-Gang-Setzungen zum Thema Pflege, Auswirkungen von Fluktuation in der Gruppe, Unterstützung der Gruppe bzgl. Vereinbarungen und Umgang mit Vielredner*innen.

Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Medienpräsenz

Geplant sind ca. 12 Presseaussendungen pro Jahr, zudem soll alle drei Monate ein weiterer Pressekontakt in Form

von Interview, Hörsendung umgesetzt werden. Der Dienst sucht hierzu die Zusammenarbeit mit lokalen Radiosendern (Radio Tandem, Radio Südtirol ...). Geplant ist dabei, 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.

Produktion eines Videos zur Präsentation von Selbsthilfe

Die Produktion eines Videos ist im April 2025 geplant. Das Video soll auf einfache und verständliche Weise Erfahrungen und Eindrücke von Personen wiedergeben, die an Selbsthilfegruppen teilnehmen. Es geht um die Fragen, wie ein Treffen abläuft, was am Anfang schwierig ist, was die Teilnahme bewirkt (hat), und warum es anderen empfohlen werden kann. Das Video wird bei Treffen des Dienstes mit Institutionen und Stakeholdern und auch auf der Website und sozialen Plattformen verwendet, um neue Zielgruppen erreichen zu können.

Aktivitäten und Veranstaltungen

Tag der Seltenen Erkrankungen

Ende Februar wird in Zusammenarbeit mit dem Team der Dienststelle für Patientenorganisationen sowie mit Selbsthilfegruppen und Patientenvereine anlässlich des Welttages der seltenen Erkrankungen die Sensibilisierungsveranstaltung „Aperitivo Raro“ organisiert.

Seminare zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe aufbauen möchten, werden diesen zwei Seminarangebote der Dienststelle Anleitung zum Start angeboten, sie geben Einblick in die Arbeitsweise der Gruppe und beschreiben die Rolle der Begleiter/innen: im April in italienischer Sprache, im Oktober in deutscher Sprache.

Fachtagung zur Jungen Selbsthilfe

Mit der Tagung zum Thema „Junge Selbsthilfe“ am 21. Mai 2025 möchte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit und weiteren Netzwerkpartnern Ansätze aufzeigen, wie junge Menschen Formen der gegenseitigen Unterstützung entwickeln und nutzen können, um schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen. Schwerpunkte der Tagung werden Erfahrungen in SH-Gruppen und Vereinen in Südtirol mit jungen Leuten, die Praxis der Arbeit als/mit junge/n Leute/n in Problemsituationen, die Kommunikation und Stützen junger Leute in schwierigen Phasen sowie die Erfahrungen zu Arbeit in Social Networks sein.

Narzisstischer Missbrauch

Der erste, 2024 organisierte Informationsabend zum Thema des „Narzisstischen Missbrauchs“ war sehr erfolgreich und regte die Gründung von fünf Selbsthilfegruppen an. Deshalb soll im ersten Halbjahr 2025 eine ähnliche Initiative auch in italienischer Sprache angeboten werden. Ziel ist es, die Gründung von Selbsthilfegruppen auch für die italienischsprachige Bevölkerung anzustoßen.

Netzwerkarbeit zur Glücksspielsucht

Die Fachkräfte dieses Bereiches sind sich einig, dass Selbsthilfe eine wichtige und sinnvolle Ergänzung zu den Leistungen der Dienste für Abhängigkeitserkrankungen und jenen der psychologischen Dienste sein können. Deshalb plant die Dienststelle zusammen mit einigen öffentlichen und privaten Organisationen und Einrichtungen, die mit dem Thema der Glücksspielsucht konfrontiert sind, einen regelmäßigen Austausch zur Entwicklung gemeinsamer Initiativen, zum Hinweis auf unterschiedliche Hilfsangebote und auf die Potentiale der Selbsthilfe.

Freiwilligenmesse im Rahmen der Herbstmesse

Das Team der Dienststelle wird im Herbst 2025 wieder auf der Freiwilligenmesse vertreten sein.

Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen

Im Jänner und im Oktober 2025 sind zwei Praxisworkshops für die freiwilligen Wegbegleiter/innen von Selbsthilfegruppen vorgesehen, um diese in ihrer Tätigkeit zu begleiten. Sie dienen dem Austausch und der Reflexion der Erfahrungen, die die Wegbegleiter/innen während ihrer Gruppenbegleitung sammeln.