



## Dienststelle für Selbsthilfegruppen

### Inhaltsverzeichnis

<b>Bericht 2021</b>	3
1. Information und Beratung	3
2. Zusammenarbeit und Kooperation	4
3. Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit	5
4. Aktionen und Veranstaltungen	5
5. Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit	6
6. Projekt Selbsthilfe Online	8
<b>Programm 2022</b>	10
1. Information und Beratung	10
2. Sensibilisierung Öffentlichkeitsarbeit	11
3. Zusammenarbeit und Kooperation	11
4. Aktionen und Veranstaltungen	12



## 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 200 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 info@selbsthilfe.bz.it – 39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4
Team	Julia Kaufmann, Laura Harzenmoser, Günther Sommia

### Leitbild

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen soll kompetenter Ansprechpartner für Selbsthilfe in Südtirol sein. Das Team **unterstützt** Menschen dabei, eine SH-Gruppe **zu bilden**, und **befähigen** 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

von Menschen, die eine SH-Gruppe gründen, sich über bestehende Selbsthilfegruppen informieren oder sich einer Selbsthilfegruppe anschließen möchten. Die Dienststelle berät bei inhaltlichen Fragen (wie z.B. zu Themen wie Gruppendynamik) und unterstützt bei organisatorischen Anliegen (wie z.B. der Erstellung eines Faltblattes oder der Suche eines geeigneten Raumes).

### 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 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. Dies erfolgt unter anderem durch Medienarbeit, Treffen und Veranstaltungen, durch einen eigenen Newsletter sowie eigenes Infomaterial.

### Aktivitäten und Veranstaltungen

Im Laufe eines Jahres organisiert die Dienststelle (Online)Seminare, Online-Stammtische, Fortbildungstreffen in Präsenz, Netzwerktreffen und kollegiale Beratung.

Die Pandemie hat auch im Jahre 2021 die Arbeit der Dienststelle stark beeinflusst. Der im Jahre 2020 beschrittene Weg der Digitalisierung wurde konsequent fortgeführt, die Angebote entsprechend angepasst und die Selbsthilfegruppen wurden dazu motiviert, bei Bedarf und nach Möglichkeit auf alternative Formen der digitalen Kommunikation zurückzugreifen, um weiter in Verbindung zu bleiben. Mit dem Projekt Selbsthilfe Online wurde ein umfangreiches Maßnahmenpaket geschnürt (siehe S. 8): Webinare, Online-Stammtische, Schulungen, Einzelberatungen bis hin zu einer Broschüre mit Richtlinien für Online-Meetings sollten die SH-Gruppen dazu befähigen, ihre wichtige Tätigkeit fortsetzen zu können. Die Dienststelle wird zu 85 % Prozent mit Landesbeiträgen der Abteilung Sozialwesen finanziert. Die Arbeit wird seit Juli 2021 von 3 hauptamtlichen Mitarbeiter/innen (1,8 Vollzeitäquivalente) verrichtet.

Im Folgenden der Bericht der Dienststelle für Selbsthilfegruppen anhand der vier Tätigkeitsschwerpunkte:

### 1. Information und Beratung

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

**Ende 2021 hat die Dienststelle damit begonnen, alle SH-Gruppen telefonisch zu kontaktieren. Von den insgesamt rund 180 Gruppen wurden bereits 1/3 kontaktiert.**

Mit dieser Maßnahme verfolgt das Team der Dienststelle das Ziel, ein umfassendes Stimmungsbild nach über 1 ½ Jahren Pandemie bei den Gruppen einzuholen. Die Erhebung dient zudem dazu, den Kontakt und den Austausch der Mitarbeitenden mit den Selbsthilfegruppen zu stärken und zu pflegen.

Wo steht die Gruppe heute, wie ging es im ersten Halbjahr 2021, wie wird es nun weitergehen, welchen Unterstützungsbedarf haben die Gruppen, sind Fragen, die im Laufe der Erhebung gestellt werden.

Neben der Überprüfung der aktuellen Daten im Archiv, will das Team der Dienststelle auch abklären, an wen man in Zukunft Informationen über Kurse, Veranstaltungen etc. auch per WhatsApp verschicken darf. Die Erhebung wird 2022 fortgesetzt (siehe dazu auch Programm 2022, S. 10).

#### Selbsthilfeinteressierte

**Die Information und Beratung für Interessierte zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Südtirol und zum Thema Selbsthilfe erfolgte im Jahr 2021 in insgesamt 674 direkten Kontakten.**

Die Anfragen konzentrierten sich schwerpunktmäßig auf die Bereiche:

- Psychische Gesundheit, z.B. Depression, Angststörungen, bipolare Störung
- Seltene Erkrankungen
- Besondere Lebenssituationen wie z.B. Einsamkeit, Kinderlosigkeit
- Angehörigen- und Elterngruppen zu verschiedenen Themen
- Chronische Erkrankungen
- Sucht, z.B. Alkohol, Drogenabhängigkeit

#### Gründung von Selbsthilfegruppen

Die Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen war im Jahr 2021 annähernd auf dem Vorjahresniveau. **Insgesamt fanden in diesem Bereich 286 Kontakte statt und es wurden 21 Initiativen zur Gruppengründung begleitet, von denen einige erfolgreich gestartet sind und weiterbestehen, einige gestartet sind und bereits wieder aufgehört haben, einige nicht gestartet sind und einige sich noch vor dem Start befinden.**

#### Im Jahr 2021 neu gegründete Selbsthilfegruppen

- Gesprächskreis Wenn Alleinsein zur Einsamkeit wird-darüber reden hilft
- Lichen Sclerosus - Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen Südtirol
- Polyposis, adenomatöse familiäre (FAP) - Betroffene suchen Betroffene
- Maffucci-Syndrom - Morbus Ollier - Betroffene suchen Betroffene
- Narcotici Anonimi Bolzano

- Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Kinder Brixen
- Selbsthilfegruppe "freier leben" - Sexuell missbrauchte Frauen in der Kindheit Nähe Bozen
- Selbsthilfegruppe Sehnsucht Kind Bozen
- Selbsthilfegruppe ungewollt kinderlos und trotzdem glücklich Lana
- Selbsthilfegruppe für Angststörung und Panikattacken in Sarntal
- Selbsthilfegruppe für Manie / Depression / Psychose

### **Vorarbeiten für einen anstehenden Start 2022**

- Selbsthilfegruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Heimbewohnern
- Selbsthilfegruppe für Eltern von Jugendlichen mit AD(H)S

### **Selbsthilfegruppen**

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

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

Das Suchen nach Räumen für Gruppentreffen erwies sich auch 2021 als äußerst schwierig. Viele Dienste und Trägerorganisationen stellten ihre Räumlichkeiten wegen covid-bedingtem Eigenbedarf weiterhin 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 Trägerorganisationen für ein Publikum von außen geschlossen blieben.

Zum Glück konnten ab Mai 2021 wieder Treffen in Präsenz (überwiegend im Freien) stattfinden, was sich bis in den Herbst hinein fortgesetzt hat. Danach wurde den Gruppen empfohlen, die Treffen in Innenräumen mit gültigen Green Pass und auf jeden Fall unter Wahrung der AHA-Regeln abzuhalten. Ab 24. Dezember 2021 wurde dann auf Grund der Dringlichkeitsmaßnahme Nr. 39 des Landeshauptmannes der Green Pass zur Pflicht.

## **2. Zusammenarbeit und Kooperation**

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen strebte auch 2021 die kontinuierliche Zusammenarbeit und Vernetzung mit nationalen und internationalen Fachleuten und -diensten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich weiter an. **Insgesamt 504 Kontakte fanden mit Fachkräften anderer Dienste und Organisationen statt.**

Inhalte beim Austausch mit Kooperationspartner/innen waren: Digitalisierung, Information über Gruppentreffen, Sensibilisierung, Entstigmatisierung, Bündelung der Ressourcen, gemeinsame Arbeit an Projekten/Themen, Gründung neuer Selbsthilfegruppen, Begleitung bestehender Gruppen, gegenseitige Information und Unterstützung, Zusammenarbeit.

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

Seit November 2021 gibt es einen regelmäßigen Austausch mit den Kolleginnen der SH Tirol, Osttirol und München.

### **3. Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit**

Für die Sensibilisierung bzw. die Information der Öffentlichkeit nutzt die Dienststelle unter anderem die eigenen Informationskanäle. **So wurden im Jahre 2021 insgesamt 36 News sowie 26 Termine auf der Homepage veröffentlicht und 3 Newsletter an rund 1.600 Adressen verschickt.**

**Den Medien wurden 8 Presseaussendungen in deutscher und 2 Presseaussendungen in italienischer Sprache zugestellt.** Zum Abschluss und zur Bilanzierung des Projektes „Selbsthilfe Online“ wurde eine Pressekonferenz abgehalten. Daneben hat die Dienststelle einige Interviews mit Betroffenen organisiert, die sich dazu bereit erklärt hatten.

Die Mitarbeiter/innen der Dienststelle haben an der Universität Bozen, an der Fachschule für Pflegeberufe und bei einem internationalen Selbsthilfetreffen in Dresden referiert.

### **4. Aktionen und Veranstaltungen**

#### ***Webinar: Online-Meetings für Selbsthilfegruppen – Selbsthilfegruppen online abhalten***

online - in it. Sprache am 25.1.2021, Dauer: 1,5 Std.

online - in dt. Sprache am 27.1.2021, Dauer: 1,5 Std.

#### ***Online-Selbsthilfegruppenstammtisch***

als niederschwelliges Angebot zum Austausch und gegenseitiger Beratung von Selbsthilfegruppen

online - in dt. Sprache am 22.2.2021, Dauer: 1,5 Std.

online - in it. Sprache am 24.2.2021, Dauer: 1,5 Std.

online - in dt. Sprache am 3.5.2021, Dauer: 1,5 Std.

online – in dt. Sprache am 15.11.2021, Dauer:1,5 Std.

#### ***Schulung für freiwillige Wegbegleiter/innen mit Schwerpunkt Online-Meetings***

online - am 4.2.2021, Dauer: 3,5 Std.

St. Pauls in Präsenz - am 1.10.2021, Dauer: 3,5 Std.

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

online - am 28.5.2021, Dauer: 7,0 Std.

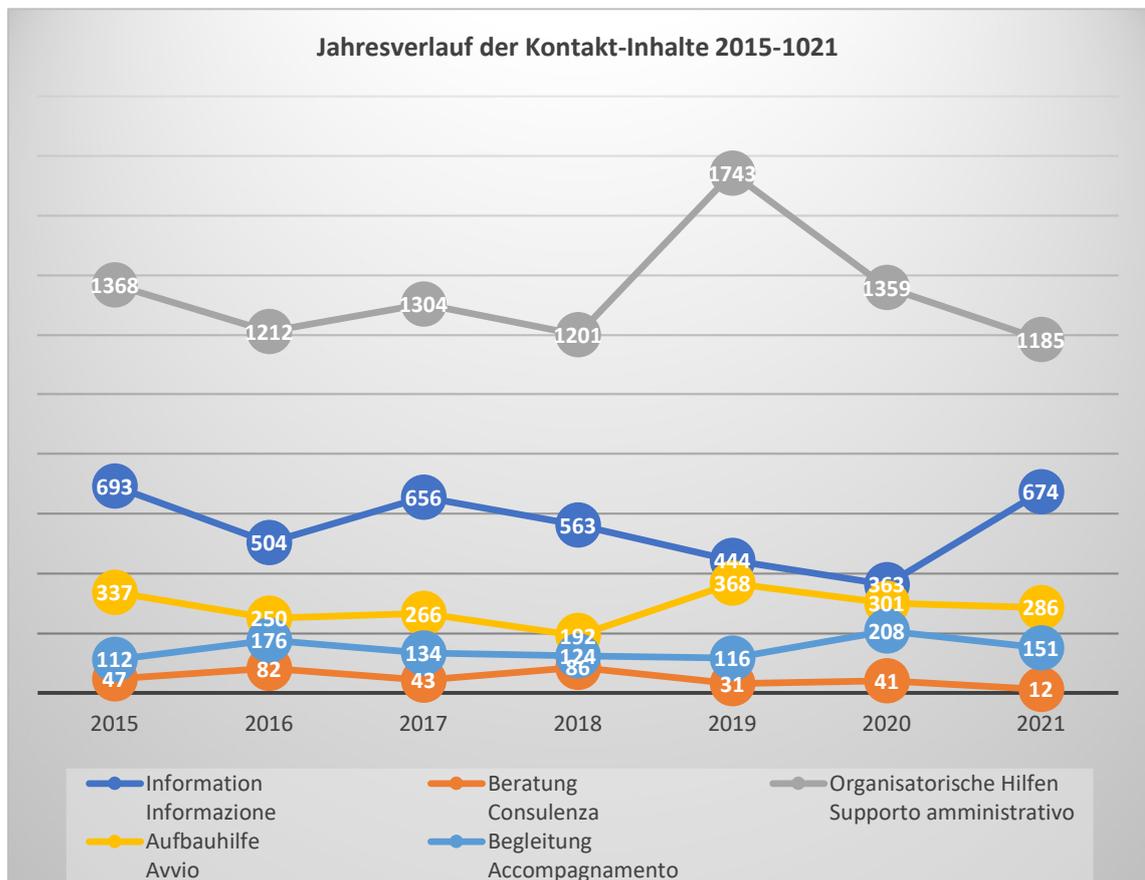
online - am 11.6.2021, Dauer: 7,0 Std.

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.

## 5. Statistische Daten zur durchgeführten Tätigkeit

Die Dienststelle für SH-Gruppen dokumentiert ihre Tätigkeit in einer Datenbank. Dadurch lassen sich verschiedene Statistiken erstellen. Grafik 1 zeigt z.B., welchen Inhalten die Kontakte in den Jahren 2015 - 2021 zugeordnet werden können. Dabei wird 5 verschiedene Themenbereiche unterschieden.

**Insgesamt hatte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen 2055 Kontakte im Jahr 2021.**

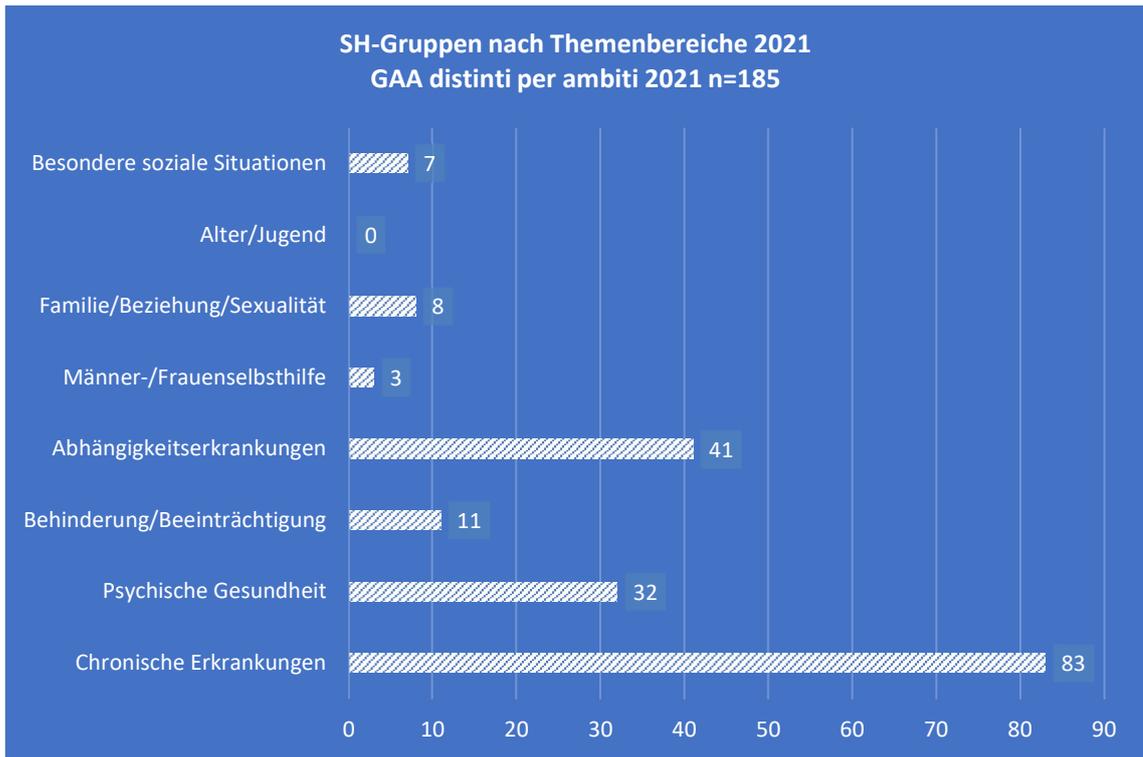


Grafik 1: Worum geht es bei den Kontakten? - Mehrfachnennungen pro Kontakt möglich

Während zwischen 2020 und 2021 die Anzahl der Kontakte, die eine organisatorische Frage zum Inhalt hatten, von 1.359 auf 1.185 abgenommen hat, stieg im selben Zeitraum der Informationsbedarf. Die Anzahl der Kontakte, die diesem Inhalt zugeordnet werden können, nahm von 363 auf 674 zu.

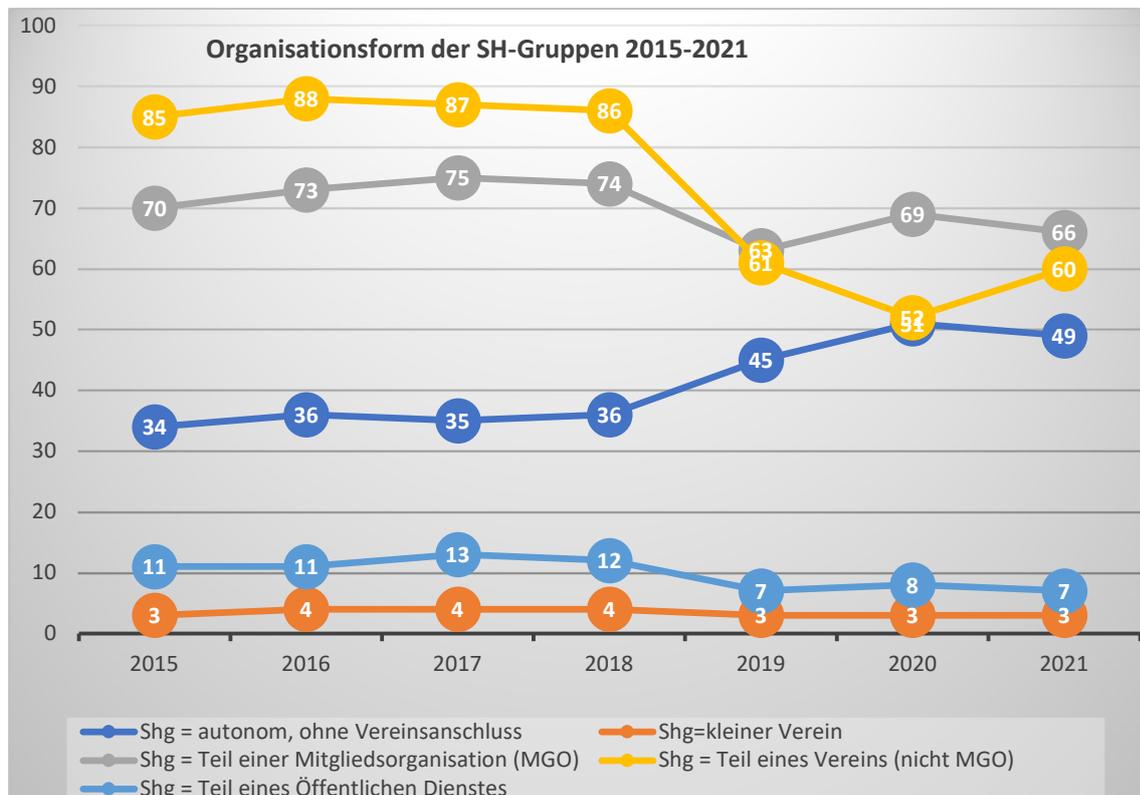
In Südtirol gibt es zum 31.12.2021 mit 185 Selbsthilfegruppen (im Vergleich: 183 zum 31.12.2020) eine breit gefächerte Selbsthilfelandchaft, die sich auf mehrere Themenbereiche aufteilt (siehe Grafik 2).

Grafik 2 zeigt die Selbsthilfegruppen nach Themenbereichen zum 31.12.2021. Der Bereich mit der größten Anzahl an Selbsthilfegruppen ist jener der „chronischen Erkrankungen“ mit 83 (enthält auch seltene Krankheiten), gefolgt vom Bereich „Abhängigkeitserkrankungen“ mit 41. Der Bereich „Psychische Gesundheit“ zählte zum Ende des Jahres 2021 32 SH-Gruppen.



Grafik 2 – Welchen Themenbereichen werden die Selbsthilfegruppen zugeordnet?

Grafik 3 zeigt, wie die Selbsthilfegruppen organisiert sind. Im Jahre 2021 sind nach wie vor die meisten Gruppen (66) innerhalb der Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes angesiedelt, gefolgt von jenen Gruppen, die innerhalb eines Vereines organisiert sind (60). Die Grafik veranschaulicht zudem, dass die Anzahl der SH-Gruppen bei jenen Vereinen, die nicht Mitglied im DSG sind, in absoluten Zahlen am stärksten zurückgegangen ist: von 86 im Jahre 2018 auf 60 im Jahre 2021. Auch bei den Mitgliedsorganisationen des DSG ist die Anzahl der betreuten Gruppen leicht gesunken.



Grafik 3 – Wie sind die Selbsthilfegruppen organisiert?

## 6. Projekt Selbsthilfe Online<sup>12</sup>

### Ausgangssituation

Selbsthilfegruppen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und des psychosozialen Wohlbefindens. Während der Coronavirus-Pandemie zeigte sich, dass die Gruppen besondere Unterstützungsformen benötigen, um weiterhin arbeiten zu können. Denn bis zum März 2020 erfolgten die Treffen der SH-Gruppen überwiegend in Präsenz und nun musste zeitnah nach Formen gesucht werden, um das Zusammenkommen der Betroffenen weiterhin zu ermöglichen.

Daher initiierte die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit EO das **Projekt „Selbsthilfe online: Coronavirus: Unterstützung der Selbsthilfegruppen in Südtirol mit Schwerpunkt Digitalisierung“**.

**Ziel** des Projektes war es, im Zeitraum von Dezember 2020 – November 2021 die Perspektiven und Handlungsspielräume für Selbsthilfegruppen in Zeiten von Corona weiterhin aufrecht zu halten und auszubauen.

### Erwartete Ergebnisse:

- Selbsthilfegruppen nähern sich der Online-Welt und setzen sich damit auseinander. Sie erkennen dadurch Vor- und Nachteile der Digitalisierung und können diese für ihre Arbeit nutzen.
- Das Team der Dienststelle nutzt die Digitalisierung, um die eigenen Leistungen noch niederschwelliger anzubieten.
- Information und Beratung bei der Gründung einer SH-Gruppe kann künftig auch im Online-Modus erfolgen.

### Bericht 2021

Das Projekt umfasste von Beginn an **4 Tätigkeitsschwerpunkte**:

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

Die Vorarbeiten zum Projektstart begannen bereits im Herbst 2020 mit der Information der beteiligten Personen und Selbsthilfegruppen zum Projekt und Ablauf. Die Organisation der Arbeitsteilung, der Dokumentation und Entscheidungsabläufe erfolgte in periodischen Projektbesprechungen und die notwendigen technischen Ressourcen wurden festgelegt und erworben. Zeitgleich erfolgte die Erhebung verfügbarer und in Covid-Zeiten angemessener Räumlichkeiten für Treffen von Selbsthilfegruppen.

#### **B Fachberatung:**

Die individuelle Fachberatung einzelner Selbsthilfegruppen zur aktuellen Situation – in Abhängigkeit von den individuellen Lebenssituationen/Themenbereichen und den entsprechenden Betroffenheiten - erfolgte laufend und die Selbsthilfegruppen erhielten eine individuelle Unterstützung zum Umgang mit der Corona-Pandemie:

- Selbsthilfegruppen wurden über verfügbare Räumlichkeiten, jeweils geltende Corona-Bestimmungen und die Abhaltung von Online-Meetings informiert. Die organisatorische Unterstützung konzentrierte sich auf die Suche nach geeigneten Räumlichkeiten bzw. Alternativen, die kostenlose Bereitstellung von Online-Meeting Räumen für die Treffen der Selbsthilfegruppen und die Unterstützung, diese auch technisch nutzen zu können. Zudem wurden die Selbsthilfegruppen inhaltlich beraten und begleitet, um ihre Arbeit während der Corona-Pandemie bestmöglich weiterführen zu können.
- Einen weiteren Schwerpunkt stellte die Beratung von Initiator/innen zur Gründung von neuen Selbsthilfegruppen unter Berücksichtigung der Corona-Vorbeugemaßnahmen (Online- oder Präsenztreffen) dar.

---

<sup>1</sup> Projekt finanziert von der Autonomen Provinz Bozen, Präsidium, Amt für Außenbeziehungen und Ehrenamt

<sup>2</sup> Im Rahmen der vom zuständigen Landesamt vorgesehenen Projektabwicklung wurde ein detaillierter Bericht verfasst.

- Zudem wurden die insgesamt 12 freiwilligen Wegbegleiter/innen eingehend zum Thema Online Meetings für Selbsthilfegruppen geschult, um die Selbsthilfegruppen bei Bedarf auch in dieser Form unterstützen zu können.

### **C Fortbildung**

- Im Rahmen des Projektes wurden 5 Webinare zum Thema Online Meetings abgehalten, in denen den Teilnehmer/innen die wesentlichsten Informationen zu Online-Meetings vermittelt wurden und sie einen praktischen Einblick erhielten, um diese für ihre Gruppentreffen anzuwenden.
- Zudem fanden insgesamt 5 Online-Stammtische statt, wo die Teilnehmer/innen sich über einen niederschweligen Zugang der digitalen Form von Treffen nähern und diese praktisch erproben konnten, um sie ihrerseits wieder für die eigene Selbsthilfegruppe anwenden zu können.
- Für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe aufbauen möchten, wurde das Seminar „Mut zum Tun – Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ online angeboten und gab eine Anleitung zum Start, vermittelte einen Einblick in die Arbeitsweise der Gruppe und die Rolle der Begleiter/innen.

### **D Publikationen**

- Die Broschüre „Selbsthilfe online“ wurde im Frühling/Sommer 2021 in deutscher und italienischer Sprache konzipiert, erstellt, graphisch gestaltet und gedruckt. Im Herbst wurde die Broschüre im Rahmen einer Pressekonferenz offiziell vorgestellt und über verschiedene Kanäle versendet. Inhaltlich greift sie das Thema Online-Meetings auf: Vorteile-Nachteile, technische Voraussetzungen, Hilfestellung und Moderation, Unterstützung bei Fragen und technischen Problemen, Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppen, Privacy und Gruppenregeln.
- Zusätzlich wurden praktische Informationen zur Verwendung von Videokonferenzplattformen erstellt und die Einwilligungserklärungen und der Datenschutz um das Thema Online-Treffen erweitert.

### **Folgerungen aus den durchgeführten Tätigkeiten**

Die Corona-Pandemie erforderte große Flexibilität und Anpassungsfähigkeit der Selbsthilfegruppen. Die laufend wechselnden Bestimmungen machten es notwendig, dass die Selbsthilfegruppen von Online- auf Präsenz- und wieder Online-Treffen wechselten.

Dabei zeigte sich, dass dies ein Prozess ist, bei dem 2 wesentliche Ebenen zu unterscheiden sind:

Einmal die Ebene: „Kann ich/können wir“, die mit den technischen Voraussetzungen zusammenhängt und dann die Ebene „Will ich/wollen wir“, die mit den persönlichen Einstellungen zum Thema Online-Treffen zusammenhängt. Innerhalb des Projektes wurden beide Ebenen bedient. Zuerst wurde den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geboten, sich die technischen Voraussetzungen anzueignen, um in einem zweiten Moment die Hemmschwelle abzubauen, an Online-Meetings teilzunehmen: über Einzelberatungen, Fortbildungen als niederschwelliges Angebot, die Broschüre Online Meetings und „Schritt-für-Schritt-Anleitungen“ zur Nutzung des Online-Meetingraumes.

Die Praxis hat gezeigt, dass Online-Selbsthilfeangebote für bestimmte Personen besonders gut geeignet sind. Je nach der persönlichen Lebenssituation ist die Teilnahme an Treffen oftmals schwierig. Etwa wenn Menschen aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht mobil sind. Oder aber, weil sie den Schutz ihrer vier Wände zu Hause aus verschiedensten Gründen nicht verlassen wollen oder können, etwa wenn Kinder oder ein pflegebedürftiger Mensch rund um die Uhr zu betreuen sind.

Es gibt also gute Gründe, die Möglichkeiten der Selbsthilfe online zu nutzen. Aber dennoch braucht es in allen Bezirken zusätzliche Räumlichkeiten, wo sich die Menschen weiterhin real treffen können. Der Appell geht an die öffentlichen Einrichtungen, die Gemeinden, besonders auch die Sozial- und Gesundheitssprengel, mehr Räume zur Verfügung zu stellen. Zudem müssen die Räume unbedingt auch mit Computer, Bildschirm, Kamera und schneller Internetverbindung ausgestattet werden, um die Kommunikation zu erleichtern. Hier gilt es, im Zuge der Digitalisierung Möglichkeiten für die Gruppentreffen zu schaffen, auch für hybride Formen, wo sich einige Personen in einem Raum treffen und andere wiederum nur über den Bildschirm dazugeschaltet werden.

## Programm 2022

Hauptaufgabe der Dienststelle für Selbsthilfegruppen als zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfegruppentätigkeit in Südtirol ist es auch für das Jahr 2022, die allgemeinen Tätigkeiten weiterzuführen, um die Selbsthilfegruppentätigkeit im Land zu stärken, Interessierten der Zugang zu Gruppen zu erleichtern, neue Gruppen in Ihrer Entstehung zu unterstützen, bestehende Gruppen auf Anfrage zu begleiten und die Zusammenarbeit zwischen soziosanitären Fachkräften und Selbsthilfegruppen zu stärken.

### 1. Information und Beratung

#### Standortbestimmung Selbsthilfegruppen: Bedürfnisse abklären und Daten aktualisieren

Eine Umfrage unter den SH-Gruppen wird durchgeführt, um folgende Fragen zu klären:

- Wo stehen die Gruppen?
- Wieso hören Gruppen auf?
- Welche Bedürfnisse und Anliegen haben die Gruppen?
- Nutzen sie die Wegbegleiter/innen usw.?
- Gleichzeitig werden die Daten aktualisiert.

Die Dienststelle kann die Befragung nutzen, um:

- das Beratungsangebot zu reflektieren,
- maßgeschneiderte Fortbildungen anzubieten,
- kollegiale Beratung durchzuführen,
- die Qualität der eigenen Arbeit zu sichern.

#### Informationskanäle erweitern

WhatsApp als Kommunikationskanal/Informationskanal nutzen für diejenigen SH-Gruppen, die damit einverstanden sind. Andere Informationskanäle, wie E-Mail, werden weiterhin benutzt.

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

- 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)
- Zoom
- Hybridtreffen
- WhatsApp

#### 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 & 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 Selbsthilfestellen und den Projektträger/innen in Deutschland vorgesehen.

#### Praxisworkshops

2 Termine: 1 im Frühjahr, 1 Herbst

Zusätzliches Angebot an Fokus/Inputs zu Kommunikation und Konflikte.

## 2. Sensibilisierung Öffentlichkeitsarbeit

### Medienarbeit intensivieren

- Medienplan erstellen
- Medienpräsenz mit 12 Presseaussendungen pro Jahr (1 x pro Monat).
- Pro Trimester 1 weiteren Pressekontakt in Form von Interview, Hörsendung etc.

### Informationsmaterial der Dienststelle überarbeiten/ neu auflegen

- Das Verzeichnis der Selbsthilfegruppen wird nicht mehr in Broschüren-Form aufgelegt.
- Die bestehenden SHG sind alle einzeln auf der Webseite inkl. eventuell vorhandener Faltblätter zu den jeweiligen Gruppen abrufbar (Vorteil: Ausführlichere Informationen zu einzelnen SHG & Daten immer auf aktuellem Stand).
- Das bestehende Faltblatt zur Dienststelle wird überarbeitet, erweitert und im Sommer neu aufgelegt, gedruckt und versendet.
- Angedachte Erweiterung: relevante Inhalte zu SHG, Vorstellung der Webseiten/Suche nach SHG, ev. Themenliste der SHG, Kontaktdaten und Angebote der Dienststelle. Format: Briefkuvert längs (wie find.bz.it) oder Visitenkarte zum Auffalten

## 3. Zusammenarbeit und Kooperation

### Netzwerk pflegen und erweitern

Kontakt/Sensibilisierung/Austausch/Zusammenarbeit mit den Multiplikator/innen und Netzwerkpartner/innen

Gegenseitiger Austausch und Lernen mit anderen SH-Kontaktstellen im In- und Ausland:

- auf der Ebene der Fachdienste Kontakte intensivieren entsprechend der Arbeitsaufteilung im Team der Selbsthilfestelle des Dachverbandes mit Treffen und ev. gemeinsamen Initiativen;
- auf der Ebene der allgemeinen Dienste (z.B. Sprengel) Treffen und Informationsveranstaltungen durchführen (Aufteilung nach Bezirken);
- in ausgewählten Schulen im Jahr 2022 Informationsveranstaltungen durchführen;
- Kontakte zu SH-Kontaktstellen intensivieren.

### Standortbestimmung Dienststelle für SHG durchführen

Reflexion, Standortbestimmung und Ausrichtung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen aufgrund der sich geänderten Personalsituation und der sich wandelnden Selbsthilfegruppenrealität.

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

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

## 4. Aktionen und Veranstaltungen

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

19.1.2022, 17.30 – 19.00 Uhr in dt. Sprache

25.1.2022, 17.30 – 19.00 Uhr in it. Sprache

Dauer: jeweils 1,5 Std.

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

Inhalte:

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

### **Online-Selbsthilfgruppenstammtisch inkl. Kollegialer Beratung**

8.3.22, 17.30 -19.00 Uhr in dt. Sprache

9.3.22, 17.30 - 19.00 Uhr in it. Sprache

November 2022, 17.30 – 19.00 Uhr in dt. Sprache

November 2022, 17.30 – 19.00 Uhr in it. Sprache

Dauer: jeweils 1,5 Std.

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

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

Grundregeln der Kommunikation

6.4.2022, 17.30 – 19.00 Uhr, in dt. Sprache

Umgang mit Konflikten:

10.5.2022, 17.30 - 9.00 Uhr, in dt. Sprache

Dauer jeweils 1,5 Std.

Herbst 2022, in Anwesenheit in Bozen, zwei Nachmittage ca. 3,30 h

### **Vertiefungsworkshops: Kommunikation und Konflikte**

September und Oktober 2022, in Präsenz 2 Nachmittage ca. 3,5 Std.

### **Mut zum Tun – Online-Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen**

18.3.2022, 09.00 – 12.30 & 14.00 – 17.30 Uhr in dt. Sprache, (Alternative: 25.03.2022)

Zusätzliches Angebot: gemeinsamer Reflexionsnachmittag am 29.4.2022 nachmittags (online inkl. Input, ggf. Hybrid im DSG) oder Einzelbegleitung

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.

### **Tag der Seltenen Erkrankungen: Narrative Medizin**

Presseausendung seltene Krankheiten und narrative Medizin am 28.2.2022

Abklärung der Möglichkeit zum Start einer Gruppe zur narrativen Medizin im Herbst 2022– Begleitung durch Dr. Windisch (Basisärztin)

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

- Infoveranstaltung LFS Hannah Arendt, Frühjahr 2022
- Infoveranstaltung Realgymnasium Bozen in Zusammenarbeit mit Young & direct, Frühjahr 2022
- Vernetzungstreffen Bad Bachgart – Frühjahr 2022
- Teilnahme an der Herbstmesse/Freiwilligenmesse im Herbst 2022