



Dachverband für
Soziales und Gesundheit EÖ

Federazione per il
Sociale e la Sanità ODV

2022 - 2023

Selbsthilfe wirkt

Gemeinsam geht es besser!

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

ARBEITSBERICHT

PROGRAMM

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Der ausführliche Bericht in deutscher Sprache ist abrufbar hier:
<https://www.selbsthilfe.bz.it/148d349.html>

Kurzbeschreibung

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

Ziel: 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: Förderbeiträge der Landesabteilungen Soziales und (ab 2023 beantragt) Gesundheit, Eigenmittel und Projektfinanzierungen (Sonderbeitrag für das Projekt Junge Selbsthilfe im Jahr 2022 Raiffeisenkasse Meran anlässlich ihres 100-Jahr Jubiläums)

Kontakt: Tel. 0471 1888110, Mail: selbsthilfe@dsg.bz.it
 Günther Sommia, Julia Kaufmann (bis März 2023)
 Federica Dalla Pria (ab März 2023),
 Laura Harzenmoser (bis Januar 2023)

Leitbild

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

Allgemeine Tätigkeiten

Information und Beratung

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

Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen

Wenn der Entschluss zur Gründung einer Selbsthilfegruppe feststeht, wird gemeinsam mit den Initiator/innen die weitere Vorgehensweise besprochen, die Zielsetzungen und Schwerpunkte der Gruppe und der angesprochene

Personenkreis festgelegt.

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

Allgemeine Unterstützung und Beratung

- Beratung und Hilfe bei der Erstellung von Faltblättern
- Hilfe bei der Bekanntmachung der Gruppe/der Treffen
- Unterstützung bei der Öffentlichkeits- und Medienarbeit
- Hinweise und Hilfestellungen bei der Raumsuche

Spezifische Unterstützung im inhaltlichen Bereich

- Beratung und Begleitung aktiver Selbsthilfegruppen
- Förderung eines Erfahrungsaustausches zwischen den Selbsthilfegruppen durch das Angebot von Treffen mehrerer Selbsthilfegruppen (Kollegiale Beratung)
- selbsthilfegruppenspezifische Fortbildungsangebote

Zusammenarbeit im Sozial- und Gesundheitsbereich

Für eine umfassende Beratung und Unterstützung wird die Kooperation mit den Fachleuten im privaten und öffentlichen Sozial- und Gesundheitsbereich - regional aber auch überregional - gepflegt. Schwerpunkte dabei sind, z.B.:

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

Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Damit das Potential der Selbsthilfe anerkannt und sie allgemein sichtbarer wird, setzt die Dienststelle für Selbsthilfegruppen auf:

- Medienarbeit (Bsp. Aussendungen, Interviews)
- Newsletter „SelbsthilfeINFO Autoaiuto“
- Pflege der Webseiten
www.selbsthilfe.bz.it (Hauptseite)
www.rare-bz.net (Seltene Krankheiten) und
www.join-life.it (Junge Selbsthilfe)
- regelmäßige Aktualisierung/ bzw. Verteilung des Informationsmaterials zur Selbsthilfe

Aktivitäten und Veranstaltungen

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen organisiert im Rahmen ihres Auftrags Fachtagungen, Seminare, Stammtische, Fortbildungstreffen, Netzwerktreffen und kollegiale Beratungen in Präsenz oder Online.

Dokumentation

Die Arbeit der Dienststelle wird unter Berücksichtigung des Datenschutzes ausführlich dokumentiert.

Arbeitsschwerpunkte 2022

1. Information und Beratung

Im Jahre 2022 wurden rund 1.350 direkte Kontakte erfasst. Seit 10 Jahren überwiegen die Kontakte via E-Mail, 2022 waren es 66%, gefolgt von den Telefonkontakten mit 25%. Die persönlichen Kontakte stiegen nach 2 Jahren Pandemie wieder leicht an.

Die Beratung von Selbsthilfeinteressierten (207 Kontakte im Jahre 2022) betraf schwerpunktmäßig:

- Psychische Gesundheit, z.B. Depression, Trauer und ADHS,
- seltene Erkrankungen,
- besondere Lebenssituationen wie z.B. Eltern von erwachsenen Kindern und Jugendlichen LGBTQIA+,
- Angehörigen- und Elterngruppen zu verschiedenen Themen,
- chronische Erkrankungen,
- Sucht, z.B. Alkohol, emotionale Abhängigkeit.

Gründung von Selbsthilfegruppen (SHG)

Im Jahre 2022 wurden insgesamt 18 Gruppen bei der Gründung unterstützt. Dafür gab es insgesamt 218 Kontakte mit den Ansprechpersonen. Für 2 Gruppen stand Ende des Jahres die Gründung unmittelbar bevor.

2022 mit Begleitung gegründete Selbsthilfegruppen

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

Beratung von Selbsthilfegruppen

Die Beratung bestehender Selbsthilfegruppen hatte 2022 folgende Schwerpunktthemen:

- 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

2. Zusammenarbeit und Kooperation

Insgesamt gab es 375 Kontakte mit Fachkräften anderer Dienste und Organisationen. Dabei ging es u.a. um Digitalisierung, um Information über Gruppentreffen, Aktionen zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung, um Ressourcenbündelung, um gemeinsame Arbeit an Projekten/Themen, Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen und um Informationsflüsse und Zusammenarbeit.

- **Besuch der Sozial- und Gesundheitssprengel in Südtirol:** Ab September 2022 starteten Besuche bei allen Sozial- und Gesundheitssprengeln zur Vorstellung der Tätigkeit der Dienststelle und zur lokalen vernetzten Begleitung der Selbsthilfearbeit. Insgesamt gab es 2022 12 Treffen in den jeweiligen Sprengelsitzen, an denen 82 Fachkräfte, 6 Gemeinderreferentinnen sowie eine Gemeinderätin teilgenommen haben.
- Bei drei Treffen wurde ein **internationaler Austausch zwischen Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland, Österreich, Schweiz und Südtirol** gepflegt.
- Seit Oktober gab es zudem ein **Netzwerk zum Thema Junge Selbsthilfe** zwischen Deutschland und Südtirol.
- Vorbereitung und Teilnahme an den drei Treffen der **Arbeitsgruppe im DSG zur Psychischen Gesundheit**.
- Ebenso gab es drei Treffen mit den Kooperationspartnern des **Netzwerkes für Gewaltprävention**.
- Auch im **Netzwerk Suizidprävention** arbeitet das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen mit, 2022 bei der Fachtagung zum Thema „Vertrauen aufbauen“ sowie bei den beiden Austauschtreffen.
- Unter Beteiligung der Dienststelle wurde Ende 2022 eine **Arbeitsgruppe zur Postvention** gegründet.
- Die Dienststelle stand im Austausch mit den Vereinen AMA Trento und mit AMA Bozen, mit dem Therapiezentrum Bad Bachgart, mit dem Verein La Strada – Der Weg“, mit dem Verein „Centaurus“ und mit dem Verein „Hands“.

3. Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahre 2022 wurden insgesamt 28 News sowie 36 Termine auf der Homepage veröffentlicht und 4 Newsletter an die rund 1.600 Adressen verschickt. Zudem wurden insgesamt 10 Presseausendungen verschickt, die alle veröffentlicht wurden. Außerdem gab es insgesamt 5 längere Interviews.

Sensibilisierungsprojekt Junge Selbsthilfe Meran

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

Ziel war die Sensibilisierung von Multiplikatoren aus dem Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen. Zwischen August und Oktober 2022 wurden insgesamt sieben aktivierende Befragungen in Form eines halbstrukturier-

ten, leitfadengestützten Interviews (sechs in deutscher, eines in italienischer Sprache) durchgeführt. Die erhobenen Daten wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet und dokumentiert. Sie sollen als Basis für die nächsten Initiativen zur stärkeren Heranführung junger Leute an die Potentiale der Selbsthilfearbeit dienen.

4. Aktionen und Veranstaltungen

- **Webinar: Online-Meetings für Selbsthilfegruppen** über Zoom (dt., Januar)
- **Online-Selbsthilfegruppenstammtisch inkl. Kollegiale Beratung** (it., März)
- **Online-Fokus: Kommunikation und Konflikt** (Einführung/Input) (dt., April und Mai)
- **2 Praxisworkshops für freiwillige Wegbegleiter/innen** inkl. Kollegiale Beratung (dt., Mai und November)
- **Seminar zum Aufbau von Selbsthilfegruppen** (it., November)
- **Infoveranstaltung zur Selbsthilfe bei der Landesfachschule für soziale Berufe Hannah Arendt** (dt., April)
- **Präsenz an der Freiwilligenmesse Bozen** (November)

Programmschwerpunkte 2023

1. Information, Beratung und Begleitung

- **Gruppeninventur:** Spezifische Beratung ausgewählter Gruppen (ca. 3-4) zum Lernen am Beispiel anderer als Pilotprojekt mit Analyse der eigenen Gruppensituation, gemeinsamen Treffen (April und Mai 2023) mit anderen Gruppen zur Reflexion der eigenen Situation, der Ableitung konkreter Maßnahmen für die eigene Gruppe sowie individueller Beratung einzelner Selbsthilfegruppen und Monitoring der umgesetzten Maßnahmen durch die Dienststelle als laufender Prozess im zweiten Halbjahr 2023
- Unterstützung bei der **Reaktivierung der Selbsthilfegruppen** in Südtirol, die während der Pandemie ihre Aktivitäten reduziert haben, durch Individuelle Beratung (ca. 4-5 Gruppen) und Begleitung
- **Freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen:** Begleitung, Unterstützung und Evaluation der Wegbegleitungsprozesse und Weiterführung des Projektes durch den Start und den Abschluss von Wegbegleitungen mit Auswertung sowie durch spezifische Praxisworkshops für die Wegbegleiter/innen.
- Start der **SHG für Angehörige von Kindern mit Entwicklungsverzögerung** mit und ohne Diagnose in Lana und der
- Start der **Gruppe pflegender Angehöriger** der Anlaufstelle Hochpustertal in Innichen

2. Zusammenarbeit und Kooperation

Netzwerk pflegen und erweitern

- Fortsetzung und Abschluss der Besuche der Sozial- und Gesundheitssprengel zur Präsentation der Dienststelle mit 8 Besuchen ab Februar bis April 2023.

Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit den sozio-sanitären Sprengelfachkräften jeweils wenigstens eine örtliche Gruppe zu gründen bzw. zu reaktivieren

- Präsentation der Dienststelle und Sensibilisierung zur Selbsthilfe bei weiteren Einrichtungen ab Herbst: Landeskoordinierungszentrum für seltene Krankheiten, Zentrum für psychische Gesundheit, psychologische Dienste, Dienste für Abhängigkeitserkrankungen und Angebot zu Informationsveranstaltungen an die Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe, die Landesfachschulen für Sozialberufe „H. Arendt“ und „E. Lévinas“, an die Freie Universität Bozen (Fakultät für Bildungswissenschaften) ab Herbst 2023
- Austausch mit anderen Selbsthilfekontaktstellen im In- und Ausland zum Austausch und für gemeinsame Aktivitäten

Teilnahme an Arbeitsgruppen und Netzwerk-Plattformen

- Netzwerk Junge Selbsthilfe Deutschland & Südtirol
- Netzwerk Gewaltprävention
- Arbeitsgruppe Postvention
- Arbeitsgruppen im Dachverband und neue Initiativen

3. Sensibilisierung Öffentlichkeitsarbeit

- Zur Öffentlichkeitsarbeit ist die **Medienpräsenz** mit ca. 12 Presseaussendungen vorgesehen, außerdem pro Trimester 1 weiterer Pressekontakt in Form von Interviews, Hörersendung etc.
- In einer **Infokampagne** werden die neuen Informationshefte zur Selbsthilfe mit Plakaten im ganzen Land verteilt. Parallel dazu werden die Daten zu den Selbsthilfegruppen auf der Website aktualisiert und entsprechende Faltblätter zum Download bereitgestellt.

4. Aktionen und Veranstaltungen

- **Kollegiale Beratung:** Fortsetzung mit den Teilnehmer/innen des Aufbau-seminars (it.) im Januar mit weiteren Terminen nach Vereinbarung
- **Online-Seminar „Mut zum Tun“** zum Aufbau von Selbsthilfegruppen (dt. im September, it. im Oktober mit AMA Bozen) mit dem Angebot für einen zusätzlichen gemeinsamen Reflexionsnachmittag nach ca. 6-8 Wochen
- **Praxisworkshops für Wegbegleiter/innen** im März und im Oktober
- Mitarbeit bei anderen Veranstaltungen/Projekten:
 - * Teilnahme an der Freiwilligenmesse im Herbst 2023
 - * Tag der Seltenen Erkrankungen 28. Februar 2023 sowie weitere je nach Anfrage der Handlungspartner

5. Neuorganisation und Standortbestimmung der Dienststelle für SHG durchführen

Auf Grund der sich veränderten Personalsituation und in Abhängigkeit von den beantragten Landesförderungen wird es eine Neuorganisation, Standortbestimmung und Neuausrichtung der Dienststelle für Selbsthilfegruppen geben.