

Bericht zum

# Fachgespräch

## „Reden hilft. Selbsthilfe Next Gen“



**Wie können Selbsthilfeangebote junge Menschen in ihrer Entwicklung stärken?**

Meran, 26.05.2025



## Inhalt

|  |   |
|--|---|
| 1. Einleitung.....                                       | 2 |
| 2. Fachgespräch.....                                     | 4 |
| 2.1 Inhalte des Beitrages von Andrea Angeli.....         | 4 |
| 2.2. Inhalte des Beitrages von Marlene Kranebitter ..... | 5 |
| 2.3. Podiumsdiskussion .....                             | 8 |
| 3. Fazit und Ausblick .....                              | 9 |

## Dank an

### Referent/innen:

Andrea Angeli, Psychologe in Ausbildung und Leiter der Gruppe „Futuro in corso“  
Marlene Kranebitter, Psychologin, Landesleiterin Notfallseelsorge Weißes Kreuz

### Teilnehmer/innen der Podiumsdiskussion:

Sara Marcon, Sozialassistentin A.M.A. Trento, Projektverantwortliche „TRA-di-NOI Youngle Trento“  
Florian Pallua, Koordinator Fachstelle Jugend Forum Prävention  
Konrad Pamer, Direktor Amt für Jugendarbeit  
Oliver Schrott, Geschäftsleiter Jugenddienst Meran

## Organisiert von

**Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS**

**Dienststelle für Selbsthilfegruppen**

Dr. Streiter Gasse 4, 39100 Bozen

[www.dsg.bz.it](http://www.dsg.bz.it) – [selbsthilfe@dsg.bz.it](mailto:selbsthilfe@dsg.bz.it)

## Mit Unterstützung von



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
**SÜDTIROL • ALTO ADIGE**



**Raiffeisen** Merano

## 1. Einleitung

Das Fachgespräch „Reden hilft. Selbsthilfe Next Gen“, organisiert von der Dienststelle für Selbsthilfegruppen des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit widmete sich der Frage, wie Selbsthilfegruppen jungen Menschen heute Orientierung, Halt und Entwicklungsmöglichkeiten bieten können. In einer zunehmend komplexen Welt, geprägt von Digitalisierung, sozialen Spannungen und psychischer Belastung, suchen Jugendliche nach Formen der Begegnung, die auf Vertrauen, Gemeinschaft und Sinn basieren.

Die Veranstaltung richtete sich an Beratungsstellen, Jugenddienste, Jugendtreffs, Schulvertreter/innen – sowohl Lehrpersonal als auch Sozialpädagog/innen und Psycholog/innen, sowie allgemein Interessierte. Das Ziel der Veranstaltung war es, die Rolle der Selbsthilfe für junge Menschen neu zu definieren – nicht ausschließlich als Krisenintervention, sondern als Ressource für Wachstum, Teilhabe und persönliche Entwicklung. Besonders im Fokus stand dabei, ob und wie sich bestehende Modelle der Selbsthilfe für Jugendliche öffnen oder weiterentwickeln lassen.

Die Beiträge der eingeladenen Fachpersonen, die Erfahrungsberichte und die Podiumsdiskussion gaben einen vielfältigen und differenzierten Einblick in Herausforderungen, Potenziale und notwendige Anpassungsprozesse. Der vorliegende Bericht über die Veranstaltung dokumentiert zentrale Impulse des Fachgesprächs und versteht sich als Einladung zur Weiterarbeit – in Praxis, Politik und Wissenschaft.



*V.l.n.r.: Die Vortragenden Andrea Angeli und Marlene Kranebitter; Günther Sommia, Geschäftsführer des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit und Wolfgang Obwexer, Präsident des Dachverbandes für Soziales und Gesundheit*

## 2. Fachgespräch

### 2.1 Auszüge aus dem Referat von Andrea Angeli

Andrea Angeli, Psychologe in Ausbildung und Leiter der Gruppe „Futuro in corso“, beschäftigte sich in seinem Beitrag mit dem Thema Jugend, Medienkultur und Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung. Im Zentrum des Vortrags stand eine kritische Auseinandersetzung mit der heutigen „Kultur der Sichtbarkeit“, die laut dem Referenten zunehmend den Sinn des Daseins ersetzt. Anhand von Beispielen aus Film, sozialen Medien und digitalem Konsum beschrieb er die Folgen eines gesellschaftlichen Wandels, der auf Leistung, Außenwirkung und Konformität fixiert ist. Jugendliche geraten dabei unter Druck, perfekt zu erscheinen, verlieren aber zunehmend den Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen und Emotionen. Das Resultat: wachsende Isolation, Scham, Frustration, psychische Belastung bis hin zu suizidalen Krisen.

Zentral war die These, dass nicht nur Jugendliche, sondern auch das erwachsene Bezugssystem – Eltern, Lehrpersonen, Psycholog/innen, Pädagog/innen – in eine Falle aus Unsicherheit, Überforderung und mangelnder Selbstreflexion geraten sind. Der Vortrag betonte die Notwendigkeit, dass Erwachsene zunächst selbst emotionale Bewusstheit und Beziehungskompetenz entwickeln müssen, um authentisch mit jungen Menschen in Beziehung treten zu können. Nur durch echte, mitfühlende Präsenz könne eine tragfähige pädagogisch-therapeutische Beziehung entstehen.

Die Familie wurde als ambivalenter Raum beschrieben, in dem Kinder zunächst idealisiert, später jedoch pathologisiert werden – ein Übergang, der häufig abrupt erfolgt, ohne dass ihre Entwicklungsgeschichte berücksichtigt oder verstanden wird. Der Verlust von freien, nicht beaufsichtigten Erfahrungsräumen für Jugendliche wurde als weiterer Faktor für den fehlenden Reifungsprozess benannt.

Der Referent forderte, gesellschaftliche Narrative – etwa über Erfolg, Stärke oder „Normalität“ – kritisch zu hinterfragen. Er plädierte für Räume echter Begegnung, in denen Jugendliche auch über Angst, Einsamkeit und Scheitern sprechen dürfen. Die Selbsthilfegruppen wurden als wichtige Ressource hervorgehoben, um gemeinschaftliches Lernen und menschliches Wachstum zu ermöglichen – sowohl für die Jugendlichen selbst als auch für die Erwachsenen, die sie begleiten.



*Andrea Angeli beschrieb den Druck, dem Jugendliche vor allem durch Medien ausgesetzt sind*

## 2.2. Auszüge aus dem Referat von Marlene Kranebitter

Marlene Kranebitter schilderte in ihrem Referat ihre Erfahrungen mit den Themen Tod, Trauer und Suizid an der Landeshotelfachschule Bruneck, an der sie tätig ist. Zwei Suizide von Schülern in den Jahren 2015 und 2017 – beides 18-jährige junge Männer – waren der Auslöser für ihre intensive Auseinandersetzung mit diesen Themen. Diese Ereignisse haben nicht nur sie persönlich, sondern die gesamte Schulgemeinschaft tief erschüttert. Zudem kam es damals in der Region zu einer auffälligen Häufung jugendlicher Suizide. Zwischen 2015 und 2017 nahmen sich im Eisacktal und Pustertal innerhalb von 15 Monaten insgesamt 15 junge Menschen das Leben, davon 14 junge Männer. Kranebitter betonte, dass es sich hierbei nicht um einen klassischen Werther-Effekt handelte, also um Suizide, die durch die Nachahmung eines anderen ausgelöst wurden, sondern um persönliche Schicksale mit jeweils individuellen Hintergründen. Viele der Verstorbenen kannte sie persönlich – entweder aus dem schulischen Kontext oder aus ihrer Tätigkeit in der Notfallseelsorge. Diese traurigen Erfahrungen veranlassten sie, grundsätzliche Fragen über den Zustand der Gesellschaft zu stellen: Warum fühlen sich junge Menschen so oft nicht mehr in der Lage, Teil dieser Gesellschaft zu sein?

Sie schilderte, dass der Umgang mit Tod und Trauer in der Schule eine besondere Herausforderung darstellt. Zwar gibt es sogenannte Care-Teams, doch ein Suizid bringe zusätzliche Komplexität mit sich: Schock, Unverständnis, Wut und eine Vielzahl an Trauerreaktionen, die sich nur schwer vorhersagen lassen. Auch das Identifizieren von direkt und indirekt Betroffenen innerhalb der Schulgemeinschaft sei schwierig. Bei der Begleitung der Schulgemeinschaft nach den Suiziden sei das Team oft an Grenzen gestoßen. „Trauer hat viele Gesichter“, erklärte Kranebitter, und entsprechend müsse auch die angebotene Hilfe vielfältig sein. Die Schule habe in diesen Jahren gelernt, dass Betroffene oft nicht über den Tod sprechen möchten und sich Rückzugsräume wünschen – etwa in Form eines weitgehend normalen

Schulalltags. Andererseits gäbe es auch das Bedürfnis nach gemeinsamem Gedenken und Austausch. Beides müsse ermöglicht werden.

An konkreten Beispielen illustrierte Kranebitter, wie unterschiedlich Jugendliche mit Verlusten umgehen. Eine Schülerin etwa verlor ihre Mutter an Krebs. Sie wollte die Erkrankung zunächst geheim halten, um in der Schule nicht ständig an die Krankheit erinnert zu werden. Erst als der Gesundheitszustand der Mutter sich dramatisch verschlechterte und die Schülerin nicht an einer geplanten Sprachreise teilnehmen konnte, informierte sie ihre Klasse. Nach dem Tod der Mutter verbreitete sich die Nachricht rasch über soziale Medien, und in der Klasse herrschte große Anteilnahme. Auch eigene Trauererfahrungen der Mitschülerinnen und Mitschüler wurden plötzlich wieder spürbar. Kranebitter unterstrich, dass Schule für viele Jugendliche ein Ort der Normalität und des Rückzugs vom familiären Leid sein kann. Das Bedürfnis nach Ablenkung dürfe ebenso ernst genommen werden wie der Wunsch nach Austausch.

Einen weiteren tragischen Vorfall schilderte Kranebitter anhand des plötzlichen Todes einer Maturantin, die an einem juvenilen Herzinfarkt verstorben war. Der Tod der 19-Jährigen im vermeintlich sicheren Umfeld ihres Zuhauses habe die Jugendlichen besonders beunruhigt und Ängste ausgelöst, da er für sie unerklärlich und scheinbar ohne erkennbaren Grund geschehen sei. Um der Klasse zu helfen, habe die Schule nach dem Begräbnis einen symbolischen Geburtstag organisiert, zu dem sich Mitschüler/innen und Familienangehörige trafen. Gemeinsam pflanzten sie einen Rosenstrauch und stellten eine Gedenkbank auf – inspiriert von einer irischen Tradition. Solche Rituale, so Kranebitter, seien wertvoller als Zwangsgespräche. Es gehe darum, Räume des Erinnerns und Zusammenkommens zu schaffen und den Trauernden Handlungen anzubieten, ohne sie zu etwas zu verpflichten.

Die Schule habe außerdem Bäume für verstorbene Schülerinnen und Schüler gepflanzt, die unauffällige Orte des Gedenkens darstellen. Für Insider sei klar, wofür ein Baum oder eine Bank stehe, Außenstehende sähen einfach ein Natur- oder Gestaltungselement. Auch das Schreiben von Briefen – handschriftlich, nicht digital – wurde den Schülerinnen und Schülern als Möglichkeit angeboten, um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Wichtig sei, dass solche Angebote freiwillig bleiben und keine Erwartungshaltung erzeugen.



Kranebitter kritisierte, dass das Thema Tod in der Schule kaum thematisiert werde. Selbst in fünf Jahren Schulzeit fänden Gespräche über Verlust, psychische Gesundheit oder Suizid kaum statt. Dies sei sinnbildlich für eine gesellschaftliche Sprachlosigkeit gegenüber diesen Themen.

Ein zentrales Anliegen von Kranebitter war, für die „Erste Hilfe für die Seele“ zu sensibilisieren. Unter dem Motto „Look, Listen, Think“ ermutigte sie dazu, hinzuschauen, zuzuhören und bei Bedarf zu handeln – selbst wenn es nur eine vorsichtige Frage oder ein kurzer Kontakt sei. Gerade junge Menschen hätten oft Hemmungen, jemanden in einer offensichtlichen Notsituation anzusprechen, aus Angst, aufdringlich oder lästig zu wirken. Dabei könne schon die Wahrnehmung durch einen Mitmenschen entlastend wirken. Auch Erwachsene zeigten diese Scheu, dabei sei ein Gesprächsangebot – ohne Erwartungsdruck – oft hilfreich.

Ein weiteres Thema war die Langzeitwirkung von Verlusten. Sie berichtete von einem Schüler, der Jahre nach dem plötzlichen Tod seiner Mutter weiterhin Anpassungsschwierigkeiten zeigte. Man dürfe nicht vergessen, dass Trauerprozesse individuell und langwierig seien und sich auch auf Verhalten und Leistung auswirken können. Das Wissen um eine solche Vorgeschichte könne helfen, Verhaltensweisen einzuordnen und Verständnis zu zeigen.

Kranebitter verwies abschließend auf bestehende professionelle Hilfsangebote wie das psychologische Krisentelefon und betonte, dass niederschwellige Anlaufstellen wichtig seien, da Betroffene oft nicht wissen, wohin sie sich wenden können. Ihr Plädoyer richtete sich an Schulen und Gesellschaft gleichermaßen: Tod, Verlust und psychische Krisen dürften nicht länger tabuisiert werden. Schulen sollten nicht nur Wissensvermittler, sondern auch Orte menschlicher Begegnung sein, an denen über das gesprochen werden kann, was zum Leben gehört – auch das Sterben.



*Marlene Kranebitter verdeutlichte die Bedeutsamkeit eines breit aufgestellten Hilfsangebots für junge Menschen*

### 2.3. Podiumsdiskussion

In der anschließenden Podiumsdiskussion diskutierten Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen der Jugend- und Selbsthilfearbeit über die Bedeutung, Formen und Herausforderungen junger Selbsthilfe. Ziel war es, Wege zu finden, wie klassische Modelle der Selbsthilfe an die Lebensrealität junger Menschen angepasst und zukunftsorientiert gestaltet werden können. An der Diskussion teilgenommen haben Sara Marcon (Associazione A.M.A. Trento), Oliver Schrott (Jugenddienst Meran), Konrad Pamer (Amt für Jugendarbeit) und Florian Pallua (Forum Prävention). Es folgen einige Aussagen der Teilnehmer/innen an der Podiumsdiskussion.

#### Florian Pallua – Forum Prävention

Florian Pallua betonte die hohe Relevanz von Gruppenangeboten insbesondere bei psychischen Belastungen wie Panikattacken oder Depressionen. Junge Menschen zeigen eine große Bereitschaft zum Austausch, wenn das Umfeld vertrauensvoll gestaltet sei. Entscheidend sei, dass Fachpersonen sich nicht hinter ihrer professionellen Rolle verstecken, sondern Offenheit und emotionale Beteiligung leben. Nur wenn Erwachsene Vorbild seien, könnten Jugendliche ermutigt werden, sich selbst zu öffnen. Ein Beispiel aus seiner Arbeit mit dem Programm AUFZACK zeigte, wie wichtig es ist, auch schwierige Themen wie Suizid gemeinsam zu verarbeiten – nicht nur unter Jugendlichen, sondern auch gemeinsam mit den betreuenden Fachpersonen.

#### Konrad Pamer – Amt für Jugendarbeit

Konrad Pamer unterstrich die lange Tradition gegenseitiger Unterstützung im alpinen Raum – Selbsthilfe sei keine neue Erfindung, sondern Teil menschlicher Kultur. Dennoch sei das Thema psychische Gesundheit nach wie vor stigmatisiert. Umso wichtiger sei es, niederschwellige, leicht zugängliche Formate zu schaffen – an Schulen, in Jugendzentren und online. Dabei müsse Hilfe zu suchen als Stärke und nicht als Schwäche verstanden werden. Pamer plädierte für eine breitere Perspektive auf Selbsthilfe: Nicht nur Krankheitsbewältigung, sondern auch salutogenetische Ansätze – etwa Projekte zur Freizeitgestaltung oder zur Förderung der Resilienz – müssten als Selbsthilfe verstanden und unterstützt werden.

#### Oliver Schrott – Jugenddienst Meran

Oliver Schrott wies auf die Bedeutung informeller Räume hin, in denen Gespräche spontan entstehen können – beim Spielen, bei Ausflügen oder in der Jugendkirche. Jugendliche bräuchten nicht unbedingt strukturierte Gruppen, sondern Menschen, die einfach präsent sind, zuhören und Vertrauen aufbauen. Dabei gehe es oft weniger um Regelmäßigkeit als um Verfügbarkeit: Wenn Jugendliche wissen, dass sie sich bei Bedarf an jemanden wenden können, nehmen sie dieses Angebot auch an. Trauerprozesse und kritische Lebensphasen erfordern seiner Ansicht nach Rituale, die nicht zwangsläufig religiös sein müssen, aber Gemeinschaft und Ausdruck ermöglichen.

Sara Marcon stellte die Arbeit der Vereinigung A.M.A. Trento vor, die sowohl generationenübergreifende Selbsthilfegruppen als auch zwei altersbezogene Gruppen für 18- bis 35-Jährige anbietet. Dort werden unterschiedliche Themen wie Depression, Suizidgedanken oder emotionale Krisen behandelt. Eine Herausforderung sei die unregelmäßige Teilnahme – sie sei stark vom momentanen Befinden der Teilnehmenden abhängig. Besonders erfolgreich sei das digitale Angebot „Youngle Trento“, eine anonyme Chatberatung durch geschulte junge Freiwillige. Diese Form des Peer-Supports ermögliche niederschweligen Zugang für Jugendliche, besonders in Fällen von Einsamkeit oder sozialem Rückzug. Ergänzt wird das Angebot durch schulische Präventionsarbeit und Projekte wie ein Festival oder ein thematischer Escape Room zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Die Diskussion zeigte, dass es bislang kaum formale Selbsthilfegruppen speziell für Minderjährige gibt. Gründe dafür sind u.a. rechtliche Unsicherheiten, insbesondere bei psychologisch sensiblen Themen, sowie strukturelle Barrieren. Gleichzeitig wurde betont, dass Eigeninitiativen Jugendlicher – etwa informelle Gruppentreffen ohne therapeutische Ausrichtung – auch ohne elterliche Zustimmung möglich und förderfähig sind. Hier ist ein sensibler Umgang erforderlich, der rechtliche Rahmenbedingungen respektiert und zugleich Beteiligung ermöglicht.

### **3. Fazit und Ausblick**

Das Fachgespräch hat deutlich gemacht: Selbsthilfe kann ein wirkungsvoller Ort für junge Menschen sein – ein Ort der Resonanz, der Begegnung auf Augenhöhe und der Selbstermächtigung. Voraussetzung dafür ist jedoch die Bereitschaft, tradierte Denk- und Strukturmuster zu hinterfragen und neue Formen zuzulassen: niedrigschwellig, partizipativ, flexibel – und dennoch, wo nötig, professionell begleitet.

Gleichzeitig wurde deutlich, dass klassische Selbsthilfestrukturen für Jugendliche oft nicht passen. Junge Menschen benötigen Formate, die Vertrauen, Spontaneität und Individualität ermöglichen. Peer-to-Peer-Ansätze, digitale Angebote sowie kreative, spielerische und informelle Begegnungsräume haben sich dabei als besonders wirkungsvoll erwiesen. Der Begriff „Selbsthilfe“ sollte in diesem Zusammenhang weiter gefasst werden – als Ausdruck von Eigeninitiative, sozialer Verbindung und gemeinsamer Lösungsfindung, auch jenseits von Krankheit und Therapie.

Fachpersonen sind gefordert, ihre eigenen Rollenbilder zu reflektieren und emotionale Nähe zuzulassen. Es reicht nicht, Jugendliche bloß einzuladen – wir müssen ihnen wirklich zuhören, mit ihnen gestalten und gemeinsam Sprache für das finden, was sie bewegt. Dafür braucht es nicht nur passende Räume, sondern auch eine erwachsene Haltung, geprägt von Authentizität, Reflexionsfähigkeit und Bereitschaft zur Beziehung.

Die Diskussion mündete in einen gemeinsamen Wunsch: Selbsthilfe auch für junge Menschen sichtbar und zugänglich zu machen – nicht als Pflicht, sondern als Chance zur Stärkung, zur Orientierung und zur Selbstwirksamkeit in einer zunehmend komplexen Welt. Zukünftige Formen der Selbsthilfe können dort entstehen, wo junge Menschen wahrgenommen werden, sich ausprobieren können und Fehler als Teil des Lernprozesses verstanden werden. Das Fachgespräch war ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Nun gilt es, die angestoßenen Impulse in konkrete Strukturen, Projekte und Haltungen zu übersetzen.