



# Die Selbsthilfegruppe

## Eine Ressource für Dienste und Fachkräfte

### Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet Selbsthilfe?	4
Was sind Selbsthilfegruppen?	4
Was können Selbsthilfegruppen bewirken?	5
Themen der Selbsthilfegruppen	6
Grenzen der Selbsthilfe	8
Die Selbsthilfegruppe als Ressource für Dienste und Fachkräfte	9
Kooperationsmöglichkeiten für Dienste und Fachkräfte	10
Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen	10
Dienststelle für Selbsthilfegruppen	11



Dachverband für  
Soziales und Gesundheit KDS  
Dienststelle für  
Selbsthilfegruppen



Mit Unterstützung von:

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

## Impressum

### Herausgeber und Konzeption:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
im Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS  
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4  
Tel. 0471 1888110 - Fax 0471 324  
selbsthilfe@dsg.bz.it | [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

Portal seltene Krankheiten: [www.rare-bz.net](http://www.rare-bz.net)

### Ausarbeitung:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS  
Laura Harzenmoser, Julia Kaufmann, Günther Sommia

**Ausgabe:** 13.12.2023

### Unterstützung:

Die Broschüre "Die Selbsthilfegruppe – Eine Ressource für Dienste und Fachkräfte" konnte mit finanzieller und ideeller Unterstützung der Autonomen Provinz Bozen und der Stiftung Südtiroler Sparkasse verwirklicht und weiterentwickelt werden.

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

gefördert von  
Stiftung Südtiroler Sparkasse  
Fondazione Cassa di Risparmio  
sostenuto da



Dachverband für  
Soziales und Gesundheit KDS  
Federazione per  
il Sociale e la Sanità ETS

Als Dienststelle ist uns professionelle Beziehungsarbeit auf allen Ebenen, in allen Netzwerken und Systemen außerordentlich wichtig.

Das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit wendet sich daher mit dieser Broschüre an die soziosanitären Fachkräfte, da es uns als Koordinierungsstelle der Selbsthilfe in Südtirol ein großes Anliegen ist, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachkräften zu stärken.

In Selbsthilfegruppen können Betroffene sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Damit können sie zur zeitlichen Entlastung der Fachleute beitragen, da Vieles in der Gruppe aufgefangen werden kann.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Selbsthilfegruppen können die fachliche Betreuung der Patient/innen bzw. Klient/innen wirkungsvoll ergänzen.

## Was bedeutet Selbsthilfe?

In der Selbsthilfe schließen sich Menschen zu einer Gruppe zusammen, um sich bei einer bestimmten Lebenssituation, einem sozialen Problem oder einer Erkrankung gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und zu informieren.

## Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind.

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

In der regelmäßigen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die Isolation aufzuheben.

Definition des Fachverbandes

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Selbsthilfegruppen sind Gesprächskreise einer überschaubaren Anzahl von Personen (ca. 6-12 Teilnehmer/innen), die sich regelmäßig zu festgelegten Terminen, z.B. wöchentlich, 14-tägig oder einmal im Monat treffen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die den Weg der gegenseitigen Unterstützung und des Austausches unter Gleichbetroffenen suchen.

Die Organisationsformen sind unterschiedlich: autonome informelle Gesprächsgruppen, angegliederte Gruppen an Vereine/Verbände oder Initiativen von öffentlichen Einrichtungen.

Selbsthilfegruppen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Sensibilisierung der Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Themen.

## Was können Selbsthilfegruppen bewirken?

Durch das Leben mit einer sozialen, psychischen und/oder krankheitsbedingten Belastung erwerben Betroffene bzw. Angehörige mit der Zeit ein ganz spezielles Wissen, wie sie den Alltag mit der Belastung (besser) bewältigen können. Dieses Wissen stellen sich die Teilnehmer/innen in der Selbsthilfegruppe gegenseitig zur Verfügung, indem sie Erfahrungen und Informationen austauschen.

Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann soziale Isolation überwunden werden. Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig emotional und praktisch. Persönliche Ressourcen, wie Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und individuelle Kompetenzen wie Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit, Kommunikations- und Gesundheitskompetenz werden dabei gestärkt.

Selbsthilfe von Menschen für Menschen bietet außerdem:

- Expertenwissen aus Betroffenheit
- schnellen, niederschweligen Zugang zu konkreten und umfassenden Informationen
- einen oft unerschöpflichen Wissenspool der neben der eigentlichen Krankheit bzw. des eigentlichen Themas auch Erfahrungen, weiterführende Behandlungen und Ansprechpartner umfasst
- auf Grund eigener Erfahrungen Wissen über das Sozial- und Gesundheitssystem

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen stellen sich Informationen gegenseitig zur Verfügung und lernen über den Erfahrungsaustausch, Informationen im Lebenszusammenhang besser zu nutzen.



## Themen der Selbsthilfegruppen

In Südtirol gibt es 185 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen.

Eine aktuelle Übersicht aller Selbsthilfegruppen findet sich unter: [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

### Chronische Erkrankungen

Chronische innere Erkrankungen

Neurologische Erkrankungen

Rheumatische Erkrankungen

Seltene Krankheiten [www.rare-bz.net](http://www.rare-bz.net)

Tumorerkrankung

Angehörigengruppen

### Psychische Gesundheit

Depression, Angst, Panik, AD(H)S

Tod, Trauer z.B. Trauercafé, Trauernde Eltern

Angehörigengruppen

### Behinderung/Beeinträchtigung

Körperbehinderung, Körperliche Fehlbildungen

Beeinträchtigungen, Lernschwierigkeiten

Angehörigengruppen

### Sucht

Alkoholabhängigkeit, Drogenabhängigkeit

Spielsucht, Emotionale Abhängigkeit

Angehörigengruppen

### Frauen- Männerselbsthilfe

Gewalt, Missbrauch

Frauengruppen, Männergruppen

### Familie/Beziehung/Sexualität

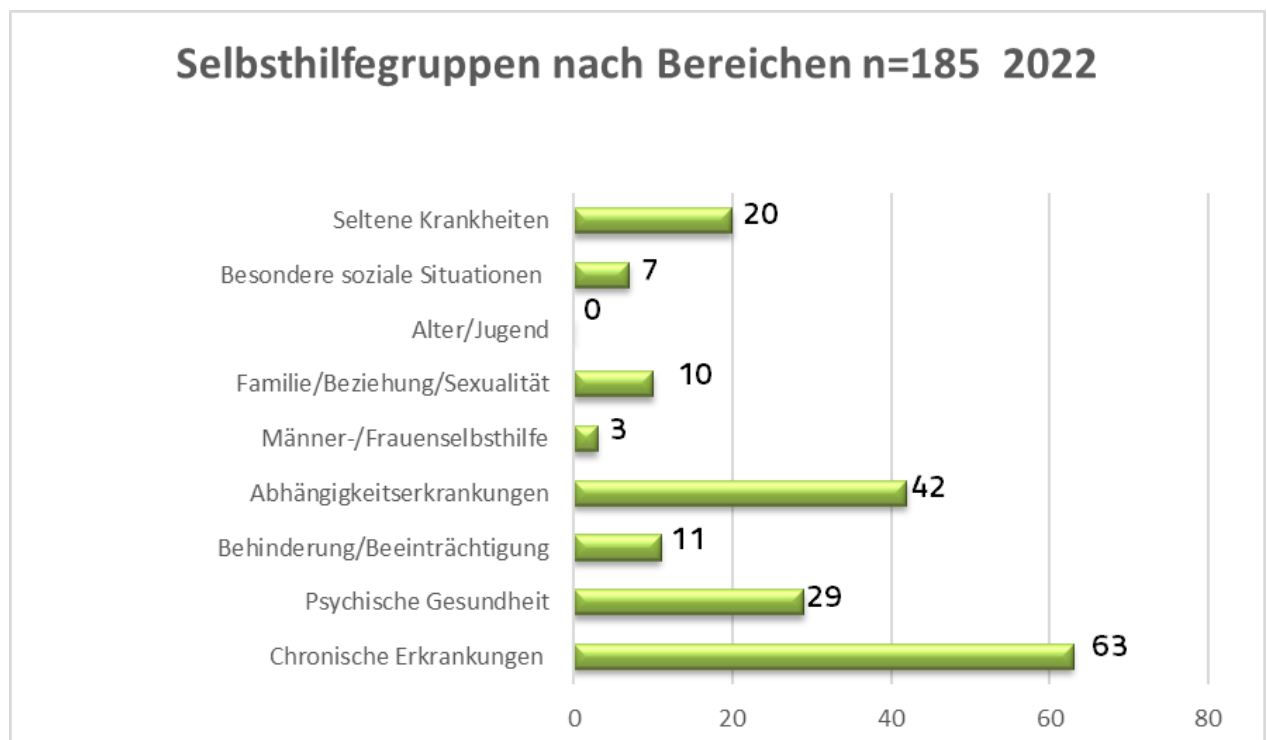
Alleinerziehende, Trennung/Scheidung

Pflege- und Adoptivfamilien

Sexualität

### Besondere Lebenssituationen

Besondere soziale Situationen, Lebensorientierung, Sachwalterschaft



## Grenzen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen können **eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen**, sie können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Selbsthilfegruppen können **nicht verordnet werden** – der/die Betroffene muss sich freiwillig entscheiden, daran teilzunehmen. Zur Freiwilligkeit gehört auch das Bewusstsein, selbst aktiv an der Verbesserung der eigenen Lebenssituation mitwirken zu wollen.

Selbsthilfegruppen sind **keine Dienstleistungseinrichtungen bzw. Beratungsstellen**.

Selbsthilfegruppen entstehen aus einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Engagement Betroffener bzw. Angehöriger. Die Motivation hierzu ist im Wunsch begründet, an der eigenen Situation etwas zu verändern und Erfahrungen mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Selbsthilfegruppen **orientieren sich an den Bedürfnissen ihrer Mitglieder**. Jede Gruppe bestimmt selbst, wie sie arbeitet, welches Thema sie bearbeitet, wie viele und welche Mitglieder sie aufnimmt. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen sind daher **nicht planbar und einsetzbar als Ersatz für eine professionelle Versorgung**.

Selbsthilfegruppen sind **nicht für Menschen in akuten Krisen** geeignet.

Selbsthilfegruppen orientieren sich an den Bedürfnissen ihrer Mitglieder.



## Die Selbsthilfegruppe als Ressource für Dienste und Fachkräfte

Die Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfegruppen fördert gegenseitiges Kennenlernen und Vertrauen; das kann sich positiv und vertiefend auf die Beziehung zu Patient/innen resp. Klient/innen auswirken.

Fachkräfte können von Selbsthilfegruppen über das Leben mit einer Erkrankung/ Belastung/Lebenssituation viel erfahren. Dieses Wissen können sie wiederum in die Arbeit mit ihren Patient/innen resp. Klient/innen einbringen.

Da Selbsthilfegruppen für Betroffene Gesprächsraum bieten, können sie zur zeitlichen Entlastung der Fachkräfte beitragen, da vieles bereits in der Gruppe aufgefangen wird.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe fördert bei den Teilnehmenden die Motivation, sich mit einer Krankheit/Belastung/bestimmten Lebenssituation auseinanderzusetzen und aktiv Lösungen anzustreben. Darüber hinaus kann die Bereitschaft der Patient/innen resp. Klient/innen gefördert werden, die mit Fachkräften vereinbarten Therapien bzw. Behandlungsschritte einzuhalten (Verbesserung der Compliance).

### **Voraussetzungen für die Zusammenarbeit zwischen professioneller Arbeit und Selbsthilfe sind,**

- dass die Kompetenzen beider Seiten respektiert werden,
- dass die Grenzen der Handlungsbereiche akzeptiert werden und die Selbsthilfegruppen ihre Hilfsangebote als ergänzend verstehen,
- dass sich beide Seiten kennen und gemeinsam Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit schaffen.

Da Selbsthilfegruppen Gesprächsraum für Betroffene bieten, können sie zur zeitlichen Entlastung der Fachkräfte beitragen.

## Kooperationsmöglichkeiten für Dienste und Fachkräfte

### Hinweis auf Selbsthilfegruppen

- Informationsmaterial der Selbsthilfegruppen im Dienst aufliegen lassen
- Klient/innen-Patient/innen über die Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweise informieren
- Klient/innen-Patient/innen zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen anregen

### Beratung von Selbsthilfegruppen

- Ansprechpartner für fachliche Fragen von Selbsthilfegruppen sein
- fachspezifische Informationen in Gruppen gemeinsam besprechen

### Organisatorische und inhaltliche Unterstützung

- Räume für Gruppentreffen zur Verfügung stellen bzw. vermitteln
- die Gründung von Selbsthilfegruppen anregen/zur Gründung beitragen
- eine Selbsthilfegruppe unter Wahrung des Selbsthilfeprinzips (zeitweise) begleiten

### Sensibilisierungsarbeit

- Kollegen auf Selbsthilfegruppen hinweisen
- bei besonderen Anlässen der Gruppen als Fachexpert/innen mitwirken
- Selbsthilfegruppen als Referent/innen bei Fachveranstaltungen einladen

## Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen

sind freiwillige Mitarbeiter/innen der Dienststelle für Selbsthilfegruppen. Sie unterstützen die Selbsthilfegruppen für 2-8 Treffen in der Startphase oder auch zu einem späteren Zeitpunkt und helfen den Teilnehmenden dabei, zusammenzufinden, und sich vertraut zu machen.

An der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht. Ziel ist, die Gruppe zu befähigen, selbständig weiterzuarbeiten.

## Dienststelle für Selbsthilfegruppen

**Als Mitarbeiter/in der Fachdienste können Sie sich an die Dienststelle für Selbsthilfegruppen wenden, wenn Sie:**

- einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in Südtirol erhalten und Kontakte zu Selbsthilfegruppen aufnehmen möchten,
- Beratung und Informationen zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen benötigen (auch in Seminarform),
- für Klient/innen-Patient/innen den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe herstellen möchten,
- die Initiative zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe ergreifen möchten und dazu Informationen und Beratung benötigen,
- in Ihrem Arbeitsbereich auf Selbsthilfegruppen hinweisen wollen,
- Partner/innen für die Durchführung von Veranstaltungen zu Themen mit Selbsthilfebezug suchen bzw. Selbsthilfegruppen in Veranstaltungen mit einbeziehen möchten,
- kompetente Gesprächspartner/innen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfe-Themen suchen.

Informationen zu allen in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen erhalten Sie im Internet unter [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)

**Dienststelle für Selbsthilfegruppen**  
**Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS**

Dr.-Streiter-Gasse 4 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 1888110 | Fax 0471 324682  
[selbsthilfe@dsg.bz.it](mailto:selbsthilfe@dsg.bz.it) | [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)  
Portal seltene Krankheiten: [www.rare-bz.net](http://www.rare-bz.net)