



Herzlich Willkommen in der Selbsthilfegruppe

Inhaltsverzeichnis

Was ist eine Selbsthilfegruppe?	2
Ist eine Selbsthilfegruppe für mich das Richtige?	3
Was in einer Gruppe wichtig ist und was der Gruppe gut tut	4
Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen	5
Dienststelle für Selbsthilfegruppen	6



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 324682
selbsthilfe@dsg.bz.it | www.selbsthilfe.bz.it

Portal seltene Krankheiten: www.rare-bz.net

Ausarbeitung:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dachverband für Soziales und Gesundheit KDS
Laura Harzenmoser, Julia Kaufmann, Günther Sommia
in Anlehnung an die Broschüre: Herzlich Willkommen. Erste Informationen für neue
Gruppenmitglieder vom „Der Paritätische – Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt“.

Ausgabe: 13.12.2023

Unterstützung:

Die Broschüre " Erste Informationen für Selbsthilfe-Interessierte und neue
Gruppenteilnehmer/innen " 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

Schön, dass Sie sich für Selbsthilfe interessieren!

Sie möchten demnächst zu einem ersten Treffen der Selbsthilfegruppe oder kommen gerade davon und überlegen jetzt, ob Sie hingehen oder wiederkommen möchten? Gerne will Ihnen die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit einige wichtige Informationen mit auf den Weg geben.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen freiwillig zusammen, die das gleiche Thema oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür tun möchten. Im Informations- und Erfahrungsaustausch unterstützen sie sich gegenseitig. Dabei ist jede/r für sich selbst verantwortlich und bringt sich in gleicher Weise mit seinen Themen, Gefühlen und Ideen ein.

Selbsthilfegruppen sind keine Therapiegruppen und haben keine fachliche Leitung. Sie können keine professionelle Hilfe ersetzen, sind aber häufig eine wertvolle Ergänzung dazu.

Jedes Treffen verläuft etwas anders. Es lohnt sich, die Gruppe mehrere Male zu besuchen, um für sich selbst zu entscheiden, ob eine weitere Teilnahme zielführend ist.

Am Anfang ist es wichtig, den Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe die eigenen Vorstellungen und Erwartungen mitzuteilen.

Wir freuen uns, wenn diese Broschüre Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützt, ob Sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten!

Ist eine Selbsthilfegruppe für mich das Richtige?

Um zu verstehen, ob eine Selbsthilfegruppe die geeignete Form für Sie darstellt, sind folgende Fragen hilfreich:

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Kann und möchte ich über meine Situation offen sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Bin ich in der Lage, für mich einen guten Umgang mit den Erzählungen von anderen Gruppenmitgliedern zu finden?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen oder brauche ich eine Fachperson, die mich berät?
- Ist mir klar, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie oder professionelle Unterstützung ist?
- Will ich selbst aktiv werden und meine Fähigkeiten nutzen, um Veränderungen für mich selbst zu bewirken?

Was in einer Gruppe wichtig ist und was der Gruppe gut tut.

Schweigepflicht

Die Gespräche in der Gruppe sind vertraulich. Gegenüber Außenstehenden ist absolutes Stillschweigen zu bewahren.

Wertschätzendes Verhalten

Die Gruppe braucht, um gut zu funktionieren, ein wertschätzendes Verhalten jedes(r) einzelnen.

Zuhören

Wesentlich ist, anderen zuzuhören und diese ausreden zu lassen.

Jede/r ist Experte in eigener Sache

Von eigenen Erfahrungen zu berichten ist besser, als Ratschläge zu geben.

Offenheit

Die Erfahrungen, die in der Gruppe geteilt werden, sind nicht "richtig" oder "falsch".

Ich-Botschaften

Von sich selbst zu reden (Ich-Form) ist besser, als allgemeine Formulierungen zu benutzen.

Eigenverantwortung

Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.

Verbindlichkeit

Es ist sinnvoll, regelmäßig und pünktlich an den Treffen teilzunehmen. Wichtig ist, Bescheid zu geben, wenn man einmal nicht kommen kann oder die Gruppe verlassen möchte.

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

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit EO ist eine zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfegruppentätigkeit in Südtirol.

Sie informiert themenübergreifend rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Südtirol.

Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen bietet:

Personen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren

- » eine Übersicht über die Selbsthilfegruppenlandschaft in Südtirol
- » Beratung und Information über Arbeitsweise und Erreichbarkeit von Selbsthilfegruppen
- » Information und Beratung bei Kooperationen mit Selbsthilfegruppen

Personen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten

- » Beratung und Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe
- » Bei Bedarf Unterstützung/Begleitung der ersten 2 - 8 Gruppentreffen durch freiwillige Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen (<https://www.selbsthilfe.bz.it/Wegbegleiter.html>)
- » Jährlich ein Seminar zur Gründung und zum Aufbau von Selbsthilfegruppen
- » Informationsmaterial zur Gründung von Selbsthilfegruppen

den Südtiroler Selbsthilfegruppen

- » Unterstützung zur Vernetzung der Südtiroler Selbsthilfegruppen
- » Weiterbildungsangebote zu selbsthilferelevanten Themen
- » Beratung und Unterstützung bei Problemen in der Selbsthilfegruppe
- » Unterstützung und Beratung bei Kooperationen mit Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialwesen

den Südtiroler Fachkräften

- » Informationsmaterial über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- » Kontaktvermittlung zu bestehenden Selbsthilfegruppen für interessierte Klienten
- » Vortragstätigkeit und Informationsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe
- » Partnerschaften für die Durchführung von Veranstaltungen zu Themen mit Selbsthilfebezug

Das Team der Dienststelle für Selbsthilfegruppen beantwortet gerne Ihre Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt und die Angebote der Dienststelle sind kostenlos.

Informationen zu allen in Südtirol aktiven Selbsthilfegruppen erhalten Sie im Internet unter 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 | www.selbsthilfe.bz.it

Portal seltene Krankheiten: www.rare-bz.net