

Gemeinsam geht es besser!



Impressum

Herausgeber und Konzeption

Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Dachverband für Soziales und Gesundheit EO

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4

Dienststelle: 0471 1888110 - selbsthilfe@dsg.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it

Dachverband: 0471 1886236 - info@dsg.bz.it - www.dsg.bz.it

Fotos

Erwin Flor und pixabay

Nachdruck

Bei Angabe der Quelle und des Autors ist jede Art der Vervielfältigung erlaubt

Publikation

2023


mit Unterstützung von





Selbsthilfe!

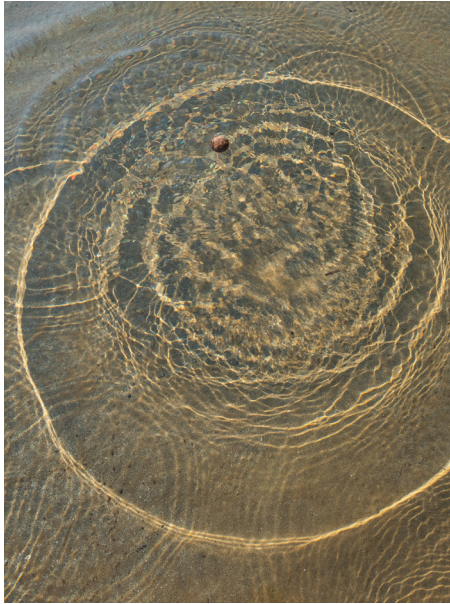
- S ich selbst helfen
- E insamkeit überwinden
- L ebensfreude gewinnen
- B beziehungen aufbauen
- S chwierigkeiten meistern
- T eilnehmen und verstehen
- H ilfe geben und nehmen
- I nformationen sammeln
- L eute treffen
- F ähigkeiten erkennen und stärken
- E igene Kraft spüren



Was ist eine Selbsthilfegruppe?
Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?
Möchten Sie eine neue Selbsthilfegruppe gründen?
Braucht Ihre Selbsthilfegruppe neue Anregungen?

Dann sind Sie bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen richtig!





Was bedeutet Selbsthilfe?

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

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen zu einem gemeinsamen Thema. Ihr Ziel ist, für sich persönlich und gemeinsam mit anderen etwas zu verändern. Es geht darum, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich zuzuhören.

In der Selbsthilfegruppe sind alle gleichgestellt und jede/r ist für sich selbst verantwortlich. An der Gruppe nehmen Betroffene und/oder Angehörige teil. In der Regel besteht sie aus 6-12 Personen.



Selbsthilfegruppen bestimmen ihre Ziele, die Inhalte und die Arbeitsweise selbst. Sie treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen in Präsenz oder online. Alles, was in der Gruppe gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden. Die Gründung einer Selbsthilfegruppe kann formlos und ohne bürokratischen Aufwand erfolgen.

Was kann die Teilnahme an Selbsthilfegruppen bewirken?

Alle Teilnehmenden stellen sich Wissen und Erfahrungen gegenseitig zur Verfügung. Die regelmäßige Teilnahme kann Einsamkeit überwinden sowie Motivation und Eigenverantwortung fördern.

Persönliche Ressourcen, wie Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und individuelle Kompetenzen, wie Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit, werden dabei gestärkt.

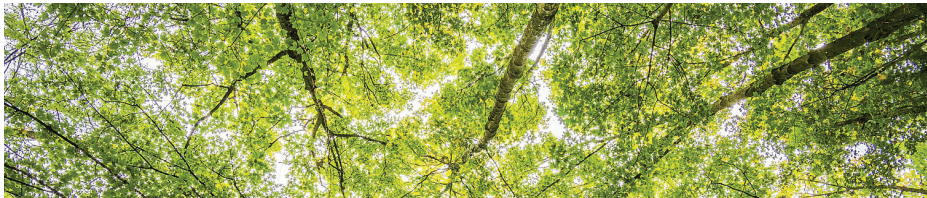
Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese jedoch sinnvoll ergänzen.



Themen der Selbsthilfegruppen

In Südtirol gibt es zirka 180 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen.

Eine aktuelle Übersicht findet sich unter: www.selbsthilfe.bz.it



Chronische Erkrankungen

Chronische innere Erkrankungen
Neurologische Erkrankungen
Rheumatische Erkrankungen
Seltene Krankheiten www.rare-bz.net
Tumorerkrankungen
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, Männer

Gewalt, Missbrauch
Frauengruppen, Männergruppen


Junge Selbsthilfe www.join-life.it

Familie/Beziehung/Sexualität

Alleinerziehende, Trennung/Scheidung
Pflege- und Adoptivfamilien
Sexualität

Besondere Lebenssituationen

Besondere soziale Situationen, Lebensorientierung, Sachwalterschaft



Wegbegleiter/innen für Selbsthilfegruppen

Wegbegleiter/innen 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. Ihr Ziel ist es, die Gruppe zu befähigen, selbständig weiterzuarbeiten.



Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Die Dienststelle ist eine zentrale Einrichtung zur Stärkung, Unterstützung und Koordinierung der Selbsthilfetätigkeit in Südtirol.

Das Team informiert und berät themenübergreifend rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Südtirol.

Sie können sich telefonisch, persönlich, online oder schriftlich an die Dienststelle wenden, wenn Sie einer Selbsthilfegruppe beitreten, eine gründen oder sich einfach nur über die Selbsthilfe informieren möchten.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt.
Die Angebote der Dienststelle sind kostenlos.



Der Dachverband für Soziales und Gesundheit

Der Dachverband für Soziales und Gesundheit ist Träger der Dienststelle für Selbsthilfegruppen.

Er ist eine gemeinnützige, ehrenamtliche Organisation mit rund 60 angeschlossenen Vereinen, Sozialgenossenschaften und Stiftungen. Der Dachverband unterstützt, informiert und berät die Mitglieder, vertritt deren Interessen, fördert den Austausch und die Zusammenarbeit.





Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dachverband für Soziales und Gesundheit EO

39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4

Dienststelle: 0471 1888110 - selbsthilfe@dsg.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it

Dachverband: 0471 1886236 - info@dsg.bz.it - www.dsg.bz.it