



## Inhaltsverzeichnis

|  |          |
|--|----------|
| <b>Was sind Selbsthilfegruppen? .....</b>            | <b>3</b> |
| <b>Wirkungen von Selbsthilfegruppen .....</b>        | <b>4</b> |
| <b>Grenzen der Selbsthilfegruppenarbeit .....</b>    | <b>5</b> |
| <b>Die Selbsthilfegruppe als Ressource .....</b>     | <b>6</b> |
| <b>Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen .....</b> | <b>8</b> |

Herausgeber und Konzeption:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
im Dachverband für Soziales und Gesundheit (DSG)  
39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4  
Tel. 0471 312424 - Fax 0471 324682  
info@selbsthilfe.bz.it | www.selbsthilfe.bz.it

Junge Selbsthilfe: [www.join-life.it](http://www.join-life.it)  [www.facebook.com/joinlife.it](https://www.facebook.com/joinlife.it)

Ausarbeitung:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Soz. Ass. Irene Gibitz, Dr. Julia Kaufmann

Ausgabe: 09.12.2015

Unterstützung:

Die Broschüre "Die Selbsthilfegruppe als Ressource für Dienste und Fachleute" konnte mit finanzieller und ideeller Unterstützung der Autonomen Provinz Bozen, Abteilung Soziales und der Stiftung Südtiroler Sparkasse verwirklicht und weiterentwickelt werden.

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione Politiche sociali

gefördert von  
Stiftung Südtiroler Sparkasse  
Fondazione Cassa di Risparmio  
sostenuto da

## 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.

In Südtirol gibt es Selbsthilfegruppen für nahezu alle Bereiche des Lebens, zu Krankheiten, Abhängigkeiten, Behinderungen, psychischen oder sozialen Schwierigkeiten und gesellschaftlichen Problemen.

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

Selbsthilfegruppen sind Gesprächskreise einer überschaubaren Anzahl von Personen (ca. 7-15 Teilnehmer), die sich regelmäßig zu festgelegten Terminen, z.B. wöchentlich, 14-tägig oder einmal im Monat treffen.

## Wirkungen von Selbsthilfegruppen

- Durch das oft jahrelange Leben mit einer sozialen, psychischen und/oder krankheitsbedingten Belastung erwerben Betroffene bzw. Angehörige ein ganz spezielles Wissen, wie sie den Alltag mit der Belastung (besser) bewältigen können. Dieses Wissen stellen sich die Teilnehmer in der Selbsthilfegruppe gegenseitig zur Verfügung, indem sie Erfahrungen und Informationen austauschen.
- Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wird die soziale Isolation überwunden und Motivation und Eigenverantwortung gefördert.
- Teilnehmer von Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig emotional und praktisch.
- Teilnehmer von Selbsthilfegruppen tauschen sich Informationen aus und lernen über den Erfahrungsaustausch auch, Informationen im Lebenszusammenhang besser zu nutzen.
- Über Referate von Fachleuten und Veranstaltungen der Gruppe werden zusätzlich Informationen vermittelt.
- Selbsthilfegruppen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Sensibilisierung der Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Themen.

## Grenzen der Selbsthilfgruppenarbeit

- Selbsthilfgruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.
- Selbsthilfgruppen können nicht verordnet werden – der Betroffene muss sich freiwillig entscheiden, daran teilzunehmen. Zur Freiwilligkeit gehört auch das Bewusstsein, selbst aktiv an der Verbesserung der eigenen Lebenssituation mitwirken zu wollen.
- Selbsthilfgruppen sind keine Dienstleistungseinrichtungen bzw. Beratungsstellen: Selbsthilfgruppen 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 ähnliche Probleme haben.
- Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfgruppen sind daher nicht planbar und einsetzbar als Ersatz für eine professionelle Versorgung.

## Die Selbsthilfegruppe als Ressource

- Selbsthilfegruppen ergänzen die fachliche Betreuung der Patienten/Klienten.
- Da Selbsthilfegruppen für Betroffene Gesprächsraum bieten, können sie zur zeitlichen Entlastung der Fachleute beitragen, da vieles bereits in der Gruppe aufgefangen wird.
- Der Besuch einer Selbsthilfegruppe fördert die Motivation, sich mit der Krankheit/der Belastung auseinanderzusetzen und aktiv Lösungen anzustreben. Darüber hinaus kann die Bereitschaft der Patienten/Klienten gefördert werden, die mit Fachleuten vereinbarten Therapien bzw. Behandlungsschritte einzuhalten (Verbesserung der Compliance).
- Die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bringt gegenseitiges Kennenlernen mit sich; das kann sich förderlich und vertiefend auf die Beziehung zu Patienten/Klienten auswirken.
- Fachleute können von Selbsthilfegruppen über das Leben mit einer Erkrankung/Belastung viel erfahren. Dieses Wissen können sie wiederum in die Betreuung ihrer Patienten/Klienten einbringen.

### 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 Strukturen für die Zusammenarbeit schaffen.

## Kooperationsmöglichkeiten für Dienste und Fachleute

---

### Hinweis auf Selbsthilfegruppen

- Informationsmaterial der Selbsthilfegruppen im Dienst auslegen
- Klienten/Patienten über die Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweise informieren
- Klienten/Patienten zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen motivieren

### Beratung von Selbsthilfegruppen

- Ansprechpartner für fachliche Fragen von Selbsthilfegruppen sein
- fachspezifische Vorträge in Gruppen halten

### 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

- Informationsmaterial über Selbsthilfegruppen auslegen
- Kollegen auf Selbsthilfegruppen hinweisen
- Bei besonderen Anlässen der Gruppen als Fachexperten mitwirken
- Selbsthilfegruppen als Referenten bei Fachveranstaltungen einladen

## Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen

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

- einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in der Provinz Bozen benötigen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen knüpfen möchten,
- Klienten/Patienten an Selbsthilfegruppen vermitteln möchten,
- Beratung und Informationen zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen benötigen (auch in Seminarform),
- die Initiative zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe ergreifen möchten und dazu Informationen und Beratung benötigen,
- in Ihrem Arbeitsbereich auf Selbsthilfegruppen hinweisen wollen,
- Partner für die Durchführung von Veranstaltungen zu Themen mit Selbsthilfebezug suchen bzw. Selbsthilfegruppen in Veranstaltungen mit einbeziehen möchten,
- kompetente Gesprächspartner zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfe-Themen suchen.

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



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

Dr.-Streiter-Gasse 4 | 39100 Bozen  
 Tel. 0471 312424 | Fax 0471 324682  
 info@selbsthilfe.bz.it | [www.selbsthilfe.bz.it](http://www.selbsthilfe.bz.it)  
 Junge Selbsthilfe: [www.join-life.it](http://www.join-life.it) | [www.facebook.com/joinlife.it](https://www.facebook.com/joinlife.it)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.30 – 12.30 h und Mo - Do 14.00 – 17.00 h

