



PRAXISORIENTIERTE WEGWEISER
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

1

Selbsthilfeunterstützung in Kärnten



Einleitung

Unterstützen, Beraten, Informieren, Kommunizieren, Sensibilisieren, Vernetzen, Weiterbilden, Vertreten, Klären, Bündeln – das sind nur einige Tätigkeiten, die den beruflichen Alltag im Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten als Unterstützungs-, Service- und Kompetenzstelle kennzeichnen.

Die Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe wollen selbst aktiv dazu beitragen, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Neben dem freiwilligen Engagement brauchen Selbsthilfegruppen aber auch einen Rahmen, der eine kontinuierliche Arbeit ermöglicht. Diesen Rahmen bietet der DV Selbsthilfe Kärnten.

Lesen Sie in diesem praxisorientierten Wegweiser mehr über den DV Selbsthilfe Kärnten, die unterschiedlichen Formen der Selbsthilfegruppen, die Unterstützungsleistungen für Selbsthilfegruppen und die selbsthilfespezifischen Weiterbildungsangebote.

1.1 Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten

Die Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände und –organisationen – kurz „DV Selbsthilfe Kärnten“ genannt - ist ein gemeinnütziger, parteiunabhängiger Verein, der seit 1990 die Aktivitäten und Entwicklungen im Selbsthilfebereich in Kärnten unterstützt. Die Finanzierung erfolgt seit dem Jahr 2000 durch eine Fördervereinbarung mit dem Land Kärnten und seit 2016 gibt es auch eine Förderung durch die Kärntner Gebietskrankenkasse in Form einer Kooperationsvereinbarung. Die Mittlerrolle des DV Selbsthilfe Kärnten zwischen Selbsthilfegruppen und dem professionellen Sozial- und Gesundheitsbereich trägt zu einem selbsthilfefreundlichen Klima und zur Förderung und Entwicklung der Selbsthilfeliandschaft in Kärnten bei. In Zusammenhang mit der Weiterentwicklung ist auch die nationale und internationale Vernetzung im Rahmen der Initiative **nationales netzwerk selbsthilfe – NANES und dem Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit** (Deutschland, Österreich, Schweiz) sehr wichtig, um unter anderem die Qualität der Selbsthilfegruppenunterstützung zu fördern.

Seit der Gründung des DV Selbsthilfe Kärnten im Jahr 1990 hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in Kärnten von damals 26 auf circa 180 Selbsthilfegruppen zu 70 verschiedenen Themenbereichen erhöht. In Kärntner Selbsthilfegruppen engagieren sich immerhin 2,7 % der Kärntner Bevölkerung und das zeigt, dass Selbsthilfegruppen das vermitteln, was viele Menschen im Alltag entbehren: Gemeinschaft, Nähe, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Der Tätigkeitsbereich des DV Selbsthilfe Kärnten erstreckt sich auf das gesamte Bundesland. Die Zentrale befindet sich in Klagenfurt und in den Bezirken Villach, Spittal/Drau, Hermagor, Völkermarkt und Wolfsberg haben Interessenten, Professionisten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich und Kooperationspartner die Möglichkeit, sich in den regionalen Informationsstellen über Selbsthilfe in Kärnten zu informieren.

Im Sinne der Transparenz werden die Vereinsstruktur, Finanzierung und die Tätigkeiten in einem Jahresbericht dargestellt. Dieser steht auch auf der Website www.selbsthilfe-kaernten.at zur Verfügung und kann auch im DV Selbsthilfe Kärnten angefordert werden.

1.2 Formen der Gruppenselbsthilfe

Nach dem Organisationsgrad lassen sich zwei Formen der Gruppenselbsthilfe in Kärnten unterscheiden: **themenbezogene Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.**

Selbsthilfegruppen sind lose Zusammenschlüsse von Betroffenen und/oder deren Angehörigen, die primär eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben, das heißt, die Aktivitäten sind meist nach innen orientiert.

Wesentliche Merkmale von Selbsthilfegruppen sind:

- Regelmäßige Gruppentreffen zu festgesetzten Zeiten, zum Beispiel wöchentlich oder monatlich
- Die Gruppentreffen finden außerhalb der privaten Räumlichkeiten statt.
- Da im Rahmen der Gruppentreffen auch sehr persönliche Themen angesprochen werden, ist die Verschwiegenheit eine Grundvoraussetzung. Eine wichtige Gruppenregel ist daher, dass alles, was im Raum gesprochen wird, im Raum bleibt, das heißt nicht an Dritte weitergegeben werden darf.
- Entscheidungen werden von allen anwesenden Gruppenteilnehmern gemeinsam getroffen.
- Nach Möglichkeit sollen Aufgaben an Gruppenteilnehmer verteilt werden, zum Beispiel Organisieren des Schlüssels für das Gruppentreffen.

Das „A-E-I-O-U“ der Funktionen von Selbsthilfegruppen lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

- **A wie Auffangen:** Die Selbsthilfegruppe sieht es als ihre Aufgabe, gerade neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert oder desorientiert sind, aufzufangen und ihnen dadurch das Gefühl zu geben, mit einer schwierigen

Lebenssituation nicht allein zu sein.

- **E wie Ermutigen:** Die Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe motivieren sich gegenseitig, mit der neuen Situation fertig zu werden.
- **I wie Informieren:** Neben dem gemeinsamen Informationsaustausch erhalten die Gruppenteilnehmer fachliche Informationen in Vorträgen von Experten, Literaturhinweise u.a.
- **O wie Orientieren:** Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen orientieren, die sich in einer ähnlich schwierigen Lebenssituation befinden. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren und ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Sozial- und Gesundheitswesen neu auszurichten, gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für ein erfolgreiches Bewältigungsverhalten entwickeln.
- **U wie Unterhalten:** Neben den Themen, die sich auf die Erkrankung beziehungsweise eine schwierige Lebenssituation und ihre Bewältigung beziehen, ergeben sich auch freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander – das bedeutet aber nicht, dass die Gruppentreffen als „Kaffeeklatsch“ zu sehen sind.

Je vielfältiger und umfangreicher die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe werden, umso mehr Organisationsstruktur ist notwendig. **Selbsthilfeorganisationen** sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, deren Aktivitäten vielfach auch nach außen orientiert sind, wie etwa Interessenvertretung der Betroffenen sowie Einflussnahme auf Versorgungsangebote und Entwicklungen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Sowohl Selbsthilfegruppen als auch Selbsthilfeorganisationen folgen in ihren Aktivitäten dem Motto „... weil eine Gruppe mehr erreichen kann als ein Einzelner“.

Im vorliegenden Wegweiser wird zwischen Selbsthilfegruppe und -organisation nur dann differenziert, wenn es inhaltlich notwendig erscheint.

1.3 Aufgabenprofil des DV Selbsthilfe Kärnten

Der DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt Selbsthilfegruppenaktivitäten im fachlichen, organisatorischen und administrativen Bereich und über den **Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf** auch im finanziellen Bereich.

Das Unterstützungsangebot des DV Selbsthilfe Kärnten umfasst im Wesentlichen:

- die **Beratung** von Selbsthilfeinteressenten, um den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern beziehungsweise im Rahmen eines persönlichen Gesprächs abzuklären, ob die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die geeignete Form der Hilfe ist (Clearingfunktion). Wenn es noch keine dem Thema entsprechende Selbsthilfegruppe gibt, wird die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe administrativ/organisatorisch unterstützt und fachlich begleitet.
- die **Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen**, vor allem auf **fachlicher und administrativer/organisatorischer Ebene**, zum Beispiel durch Bereitstellung von Räumlichkeiten, Presseaussendungen, Erstellen von Infomaterial, Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen, fachliche Begleitung in schwierigen

Gruppensituationen und Referentensuche. Eine **finanzielle Förderung** (Basisförderung, Projektförderung) der Gruppenaktivitäten erfolgt durch den Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf, dessen Geschäftsstelle der DV Selbsthilfe Kärnten ist. Gespeist wird dieser Fördertopf einerseits durch einen Sockelbetrag des Amtes der Kärntner Landesregierung, andererseits durch Spenden und Sponsoren. Über die Mittelvergabe entscheidet der Selbsthilfe-Beirat, der sich aus Vertretern aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich zusammensetzt. Die Förderungen an Selbsthilfegruppen werden in einem jährlichen Tätigkeitsbericht publiziert.

- die **Kooperation** mit Vertretern im Sozial- und Gesundheitsbereich. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit stehen zum einen die Information über Arbeitsweise, Konzepte, Möglichkeiten und Grenzen einer Selbsthilfegruppe und die Schaffung von Möglichkeiten, selbsthilferelevante Themen und An-

- liegen einzubringen und zum anderen auch selbsthilfegruppenspezifische Anliegen zu sammeln und zu bündeln und in relevanten Gremien einzubringen.
- die **Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung** für das Thema „Selbsthilfe-

gruppen“ durch Vorträge in Ausbildungseinrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich und durch die aktive Teilnahme an relevanten Veranstaltungen, zum Beispiel Gesundheitsmessen.

Eine detaillierten Darstellung der Unterstützungsleistungen des DV Selbsthilfe Kärnten steht zum Download unter www.selbsthilfe-kaernten.at „Service & Publikationen“ zur Verfügung beziehungsweise kann diese auch im DV Selbsthilfe Kärnten jederzeit angefordert werden.

1.4 Handlungsrahmen für Selbsthilfeunterstützung

Nachdem die Selbsthilfelandchaft bunt und vielfältig ist, muss die Zielgruppe der Unterstützungsleistungen definiert werden.

- D**er DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt
- Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Betroffenen/Angehörigen, die mit nach innen orientierten Gruppenaktivitäten eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben.
 - Selbsthilfeorganisationen als vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, deren Aktivitäten vielfach auch nach außen orientiert sind, z.B. Interessenvertretung der Mitglieder, Einflussnahme auf die Gesundheits- und Sozialpolitik und die Versorgung.
 - Selbsthilfegruppen und -organisationen, die nicht professionell geleitet werden und keinen kommerziellen Hintergrund erkennen bzw. vermuten lassen.
 - Selbsthilfegruppen und -organisationen, deren Aktivitäten sich an den „Funktionen“ von Selbsthilfegruppen“ – siehe Punkt 1.2 – orientieren.
 - Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und –organisationen mit der Zielsetzung, die Teilnehmer und Mitglieder im Umgang mit ihrer schwierigen Lebenssituation zu stärken (Empowerment) und die Erfahrungs- und Gesundheitskompetenz zu erhöhen und zu festigen.
 - Selbsthilfeorganisationen, die kollektive Interessen umsetzen, in dem sie sich am Bedarf und an den Bedürfnissen der Mitglieder/Gruppenteilnehmer orientieren.
 - Selbsthilfegruppen und –organisationen, die sich als Ergänzung der professionellen medizinischen, sozialen, juristischen und/oder therapeutischen Versorgung bzw. Beratung sehen. Grundlage für die Beratung in Selbsthilfegruppen ist die Erfahrungskompetenz durch die unmittelbare (persönlich betroffen) bzw. mittelbare (Angehörige) Betroffenheit.

1.5 Selbsthilfespezifische Weiterbildungsangebote

Zu den selbsthilfespezifischen Weiterbildungsangeboten des DV Selbsthilfe Kärnten gehört das **Selbsthilfe-Forum** und die **selbsthilfespezifischen Workshops und Seminare**. Bei der Auswahl der Themen werden im Sinne einer Bedarfsorientierung die Rückmeldungen der Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

Nach dem Motto „Voneinander lernen“ wird durch das **Selbsthilfe-Forum**, das einmal im Quartal stattfindet, den verschiedenen in Kärnten tätigen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Vernetzung gegeben. Vielfach werden auch Referenten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich eingeladen, die aktuelle Entwicklungen im Sozial- und Gesundheits-

bereich darzustellen und mit Vertretern der Selbsthilfegruppen diskutieren.

Als selbsthilfespezifische Weiterbildungsmaßnahmen zur Stärkung und Erweiterung der Kompetenzen von Kontaktpersonen und Gruppenteilnehmern in der jeweiligen Tätigkeit werden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich Workshops und Seminare zu relevanten Frage- und Problemstellungen aus dem Gruppenalltag veranstaltet, in denen mit den Teilnehmern praxisorientierte Lösungsstrategien erarbeitet werden. Durch die spezifischen Weiterbildungsmaßnahmen wird nicht nur die Gesundheitskompetenz der Gruppenteilnehmer erhöht und gefestigt, sondern sie trägt auch zur Qualitätsentwicklung der Arbeit in der Selbsthilfegruppe bei.

Verwendete Literatur:

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“. Wien 2005

Die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“ stellt Basiswissen für die Gruppenarbeit zur Verfügung, gibt Anregungen zur Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe und bietet einen Orientierungsrahmen für die Auseinandersetzung mit Herausforderungen, damit Sie „fit für die Zukunft sind“.

Wir bedanken uns bei den Vertretern derjenigen Kärntner Selbsthilfegruppen, die uns Informationen zu Bedarf und Bedürfnissen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt haben, für ihre wertvolle Unterstützung. Damit ermöglichen sie eine basis- und praxisorientierte Auswahl der Themen für die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“.

IMPRESSUM

Herausgeber: Selbsthilfe Kärnten – Dachverband (DV) für Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände und -organisationen (kurz: DV Selbsthilfe Kärnten), ZVR-Zahl: 949747510
Kempferstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt, Tel. 0463 504871, E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Reihe: Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen; Erscheinungsweise: unregelmäßig;
Heft 1: Selbsthilfeunterstützung in Kärnten

Text und Redaktion: Mag. Monika Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Präsidentin);
Mag. Stefanie Rieser (DV Selbsthilfe Kärnten, Geschäftsführerin bis Oktober 2018);
Michaela Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Assistentin der Geschäftsführung)

Fachliche Expertise: Mag. Andrea Krassnig (Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung – www.andreakrassnig.at); Mag. Michael Maier (Klinischer Psychologe, Gesundheits- und Sportpsychologe)

Cover/Layout: designation – www.designation.at

Druck: Kreiner Druck

Nachdruck/Übernahme einzelner Abschnitte nur mit ausdrücklicher Genehmigung

© DV Selbsthilfe Kärnten, Klagenfurt 2018

Gefördert aus
den Mitteln der
Sozialversicherung

