

# Jahresbericht 2025

## Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg

## Einleitung

Das Jahr 2025 war für den Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg ein Jahr des Wachstums, der Weiterentwicklung und der intensiven Vernetzung. Im Mittelpunkt standen der Ausbau tragfähiger Strukturen, die Stärkung bestehender Selbsthilfegruppen sowie die Begleitung zahlreicher Menschen mit gesundheitlichen und psychosozialen Anliegen.

Neben organisatorischen Veränderungen lag ein besonderer Fokus auf der Förderung von Sichtbarkeit, Teilhabe und gegenseitiger Unterstützung. Durch enge Kooperationen mit öffentlichen Stellen, Gesundheits- und Sozialeinrichtungen sowie engagierten Ehrenamtlichen konnte die Selbsthilfe in Vorarlberg weiter gestärkt und nachhaltig verankert werden.

Die Selbsthilfe leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung und psychosozialen Stabilisierung vieler Menschen. Sie schafft Räume für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – oft dort, wo Betroffene und Angehörige im Alltag an Grenzen stoßen. Der Dachverband versteht sich dabei als verbindende, koordinierende und unterstützende Stelle für Gruppen, Vereine und Einzelpersonen.

## Organisations- und Strukturentwicklung

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Jahres 2025 lag auf der organisatorischen und strukturellen Weiterentwicklung des Dachverbandes Selbsthilfe Vorarlberg. Gemeinsam mit dem Lebensraum Bregenz und dem Land Vorarlberg wurde ein umfassendes Umstrukturierungskonzept erarbeitet, um die langfristige Stabilität und Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfeunterstützung im Land sicherzustellen.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurden Neuwahlen durchgeführt, der Vorstand erweitert und aktualisierte Statuten beschlossen. Damit konnten wichtige Grundlagen für eine moderne, transparente und nachhaltige Vereinsstruktur geschaffen werden.

Der Lebensraum Bregenz fungiert künftig als Selbsthilfeunterstützungsstelle für den Bezirk Bregenz und stärkt dadurch die regionale Vernetzung sowie die niederschwellige Erreichbarkeit für Betroffene und Angehörige.

Einen bedeutenden Meilenstein stellte die Anerkennung des Dachverbandes durch das zuständige Kuratorium des Landes Vorarlberg dar. Mit der Budgetzusage für das Jahr 2025 wurde die wichtige Arbeit des Dachverbandes offiziell bestätigt und finanziell abgesichert.

Auch auf Bundesebene konnten wichtige Entwicklungen begleitet werden:  
Das Nationale Netzwerk Selbsthilfe Österreich (NANES) wurde erfolgreich neu strukturiert und als Verein etabliert. Im neu gegründeten Verein sind mittlerweile alle österreichischen Bundesländer vertreten. Ziel ist eine stärkere bundesweite Zusammenarbeit, Interessenvertretung und Weiterentwicklung der Selbsthilfe.

## Selbsthilfegruppen

Im Berichtsjahr begleitete der Dachverband über 90 Selbsthilfegruppen in ganz Vorarlberg. Die Gruppen bilden einen wichtigen Bestandteil der psychosozialen Versorgung und bieten Betroffenen sowie Angehörigen Austausch, Verständnis und Unterstützung auf Augenhöhe.

Mehrere neue Gruppen konnten erfolgreich gegründet werden, unter anderem in den Bereichen:

- Parkinson
- Stoma
- Chronische Schmerzen
- Autismus (FLINTA\* Gruppe)

Bestehende Gruppen wurden durch insgesamt 74 protokollierte Jahresgespräche, zahlreiche Einzelberatungen sowie Vernetzungs- und Koordinationstermine unterstützt.

Die hohe Nachfrage zeigt deutlich, wie wichtig Selbsthilfeangebote für Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen und besonderen Lebenssituationen sind.

## Zahlen und Fakten 2025

- Über 90 begleitete Selbsthilfegruppen
- 445 Selbsthilfegruppentreffen
- 3.219 Teilnehmer\*innen
- 977 ehrenamtlich geleistete Stunden in Gruppentreffen
- 74 dokumentierte Jahresgespräche

Die ehrenamtlich tätigen Gruppensprecher\*innen leisten dabei einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft. Ihr Engagement stärkt nicht nur Betroffene, sondern entlastet auch das Gesundheits- und Sozialsystem nachhaltig.

## **Beratung und Unterstützung**

Der Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg fungierte auch 2025 als zentrale Anlaufstelle für Menschen mit gesundheitlichen, psychosozialen und sozialen Anliegen.

Im Laufe des Jahres wurden:

- 57 telefonische Beratungen
- 25 persönliche Erstkontakte

zu unterschiedlichsten Themen durchgeführt.

Zu den häufigsten Anliegen zählten:

- ME/CFS
- Autismus
- Einsamkeit
- Chronische Erkrankungen
- Schmerzen
- Trauer
- Suizid und psychische Belastungen

Die Beratungen dienen nicht nur der Informationsweitergabe, sondern vor allem auch der Orientierung, Stabilisierung und Vermittlung passender Unterstützungsangebote.

Besonders deutlich zeigte sich dabei der Bedarf an niederschweligen psychosozialen Unterstützungsangeboten sowie an Austauschmöglichkeiten mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen.

## **Vernetzung und Kooperation**

Die Zusammenarbeit mit Systempartner\*innen, öffentlichen Einrichtungen und sozialen Organisationen wurde 2025 weiter intensiviert.

Es fanden zahlreiche Vernetzungs- und Koordinationstermine unter anderem mit folgenden Institutionen statt:

- Land Vorarlberg
- Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)
- Landeskrankenhaus Feldkirch
- ÖKUSS
- Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)
- Pro Mente
- AGP
- Connexia – Plattform für pflegende An- und Zugehörige
- Mensch zuerst
- MOHI Dornbirn
- Stadt Dornbirn
- ÖZIV
- Omnibus (neues Mitglied im Dachverband)

Ziel dieser Kooperationen war die nachhaltige Verankerung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich, die Bündelung von Ressourcen sowie die Förderung einer patient\*innenorientierten Versorgung.

## **Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“**

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf dem Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ gemeinsam mit dem Landeskrankenhaus Feldkirch.

Die Zusammenarbeit wurde mittels Kooperationsvereinbarung offiziell festgelegt. Zusätzlich wurde eine Informationsbroschüre erstellt und an Patient\*innen, Angehörige sowie Mitarbeitende des Krankenhauses verteilt.

Der kontinuierliche Austausch mit dem Selbsthilfebeauftragten Herrn Harald Bertsch sowie mit der Geschäftsleitung des Dachverbandes Frau Sabine Moosbrugger trug wesentlich zur erfolgreichen Umsetzung des Projektes bei.

Das Projekt stärkt die Sichtbarkeit der Selbsthilfe im klinischen Bereich und unterstützt Betroffene dabei, auch nach medizinischen Behandlungen langfristige psychosoziale Unterstützung zu erhalten.

## Öffentlichkeitsarbeit

Um die Sichtbarkeit der Selbsthilfe in Vorarlberg weiter zu erhöhen, wurden laufend Maßnahmen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit gesetzt.

Dazu gehörten:

- Regelmäßige Informationsaussendungen an die Mitglieder
- Betreuung und Ausbau der Social-Media-Kanäle
- Überarbeitung und Neuaufbau der Website
- Aktualisierung des Gruppenverzeichnisses
- Medienberichte in regionalen Printmedien

Besonders erfreulich war die Teilnahme der Geschäftsleitung an der ORF Radio Vorarlberg Sendung „Neues bei Neustädter“. Die Ausstrahlung brachte eine hohe öffentliche Aufmerksamkeit und führte zu verstärkten Anfragen sowie gesteigerter Sichtbarkeit der Selbsthilfeangebote.

Die Öffentlichkeitsarbeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Enttabuisierung gesundheitlicher und psychosozialer Themen sowie zur Information von Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

## Weiterbildung und Qualitätssicherung

Die Qualitätssicherung und fachliche Weiterentwicklung der Selbsthilfearbeit hatten auch 2025 einen hohen Stellenwert.

Für hauptamtliche Mitarbeiter\*innen wurden Fort- und Weiterbildungen sowie Supervisionen organisiert. Zusätzlich fanden Module des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) für Gruppensprecher\*innen statt, an denen insgesamt 42 Personen teilnahmen.

Die Weiterbildungsangebote stärkten insbesondere:

- Gesprächsführung und Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Gruppenleitungskompetenzen
- Gesundheitskompetenz
- Psychohygiene und Selbstfürsorge
- Gender und Diversity

Darüber hinaus begann die Geschäftsleitung den Lehrgang „Gender- und Diversity Management“ in Schloss Hofen. Damit wird ein weiterer wichtiger Schritt gesetzt, um Vielfalt, Chancengleichheit und Sensibilität im Umgang mit unterschiedlichen Lebensrealitäten nachhaltig in der Selbsthilfearbeit zu verankern.

## **Spenden und Sponsoring**

Besonders erfreulich war die Unterstützung durch Sponsor\*innen, Fördernde und private Spender\*innen.

Ein Highlight stellte das von Kassier Sebastian Spiegel organisierte Charity-Golfturnier dar. Durch dieses Engagement konnten zusätzliche finanzielle Mittel für die Selbsthilfe gewonnen werden.

Darüber hinaus unterstützten Versicherungen den Dachverband durch Prämienreduktionen und Spenden. Auch private Unterstützer\*innen leisteten wertvolle Beiträge.

Zum Jahresabschluss überraschte der Verein 50+ Dornbirn den Dachverband mit einer großzügigen Spende. Dadurch konnte unter anderem eine Adventfeier für die ehrenamtlich engagierten Gruppensprecher\*innen organisiert werden. Mit kleinen Geschenken, gemeinsamen Essen und Austausch wurde den vielen Ehrenamtlichen für ihren unermüdlichen Einsatz gedankt.

Der Dachverband bedankt sich herzlich bei allen Unterstützer\*innen, Sponsor\*innen und Förderstellen für das entgegengebrachte Vertrauen und die wertvolle Zusammenarbeit.

## **Selbsthilfeunterstützungsstelle Bregenz**

Die Selbsthilfeunterstützungsstelle im Lebensraum Bregenz begleitete und unterstützte auch im Jahr 2025 zahlreiche Selbsthilfegruppen und Betroffene im Bezirk Bregenz. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg konnte die regionale Selbsthilfearbeit weiter gestärkt und sichtbarer gemacht werden.

Im Lebensraum Bregenz waren 2025 insgesamt 19 Selbsthilfegruppen aktiv. Im Laufe des Jahres fanden:

- In 442 Stunden
- 212 Selbsthilfegruppentreffen
- mit 1.713 Teilnehmer\*innen vor Ort statt.

Zusätzlich entstanden rund 350 Selbsthilfe-Kontakte telefonisch, persönlich oder per E-Mail. Auch außerhalb von Bregenz wurden Gruppen begleitet und unterstützt – unter anderem in Hard, Lingenau und im Kleinwalsertal.

Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit war die Förderung der Sichtbarkeit von Selbsthilfeangeboten. Besonders hervorzuheben ist die Ausstellung „Weihnachten: Schöne traurige Zeit“ im Vorarlberg Museum in Bregenz, die gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Sternen-klar mitgestaltet wurde. Die Ausstellung machte unterschiedliche Erfahrungen rund um Trauer, Verlust und Weihnachten sichtbar und informierte gleichzeitig über Unterstützungsangebote.

Zusätzlich wurden mehrere Fachvorträge organisiert, unter anderem zu den Themen:

- Bewegung und Ernährung
- Restless Legs und Polyneuropathie
- Unterstützung für Hinterbliebene nach Suizid

Diese Veranstaltungen boten wertvolle Informationen, stärkten die Vernetzung und ermöglichten Betroffenen sowie Angehörigen einen niederschweligen Zugang zu Unterstützung und Austausch.

## Ausblick 2026

Auch im Jahr 2026 wird der Dachverband Selbsthilfe Vorarlberg seinen Schwerpunkt auf nachhaltige Strukturentwicklung, stabile Finanzierung und die Stärkung der Selbsthilfegruppen legen. Geplant sind unter anderem:

- Ausbau regionaler Unterstützungsangebote
- Weitere Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- Intensivierung der Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Sozialraumbüros
- Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit und digitalen Sichtbarkeit
- Förderung von Ehrenamt und Gruppenleitungskompetenzen
- Gewinnung zusätzlicher Sponsor\*innen und Förderpartner\*innen

Die Selbsthilfe bleibt ein unverzichtbarer Bestandteil einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung. Der Dachverband wird sich weiterhin dafür einsetzen, Betroffene und Angehörige zu stärken, Vernetzung zu fördern und die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

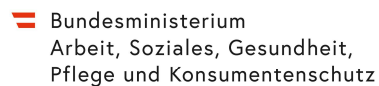
## Dank

Ein besonderer Dank gilt dem Lebensraum Bregenz, allen ehrenamtlichen Gruppensprecher\*innen, Unterstützer\*innen, Kooperationspartner\*innen, Förderstellen sowie allen Menschen, die sich mit großem Engagement für die Selbsthilfe in Vorarlberg einsetzen.

Durch ihren Einsatz, ihre Offenheit und ihre Solidarität wird Selbsthilfe jeden Tag lebendig.

Gemeinsam schaffen wir Räume für Austausch, Hoffnung, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Mit freundlicher Unterstützung und Förderung durch



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich