

Das ist Selbsthilfe!

A

wie einander auffangen

Neue Teilnehmer:innen, die sich alleingelassen und häufig auch desorientiert fühlen, werden in der Selbsthilfegruppe „aufgefangen“ und können wieder neuen Mut finden.

E

wie sich gegenseitig ermutigen

Die Teilnehmer:innen werden durch die Anteilnahme und die Gespräche in der Selbsthilfegruppe ermutigt und gestärkt, neue Lebensenergie zu gewinnen.

wie informieren und informiert werden

In Selbsthilfegruppen findet Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe statt – ergänzt durch Fachvorträge von Expert:innen, z. B. über neue Behandlungsmöglichkeiten.

O

wie einander Orientierung geben

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Erkrankungen/Problemen. Sie geben sich gegenseitig Orientierung und können gemeinsam eine neue Lebensqualität erlangen.

U

wie einander unterhalten

Neben dem „fachlichen“ Austausch sind gesellschaftliche Bindungen untereinander durchaus möglich, wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeekränzchen“ sein sollte.

Infos & Kontakt:

Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen
4021 Linz, Garnisonstraße 1a/2. Stock | Tel.: 0732 797666
E-Mail: office@selbsthilfe-ooe.at | www.selbsthilfe-ooe.at
Mo bis Do von 9:00 bis 15:00 Uhr | ZVR: 123140152



FOTOS: ISTOCKFOTOS.COM

Was ist Selbsthilfe?





Selbsthilfe ...

... ist gegenseitige Unterstützung von Gleichgesinnten für Gleichgesinnte – freiwillig und aus eigenem Antrieb.

... bedeutet, im gleichen Boot zu sitzen und einen Teil des eigenen Weges gemeinsam zu beschreiten – frei nach dem griechischen Philosophen Aristoteles, der sagte „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“.

... unterstützt Betroffene dabei, Krisen zu meistern, aktiv wieder zur eigenen Kraft zurückzufinden und Expert:in für die eigene Gesundheit/ Erkrankung zu werden.

... hat zur Prämisse, miteinander und voneinander zu lernen. Die Basis hierfür ist gegenseitiger Austausch von Erfahrungen, Verständnis, Anteilnahme, Zuspruch und Ermutigung, so dass innerhalb der Selbsthilfegruppe ein vertrauensvolles Zusammengehörigkeitsgefühl entsteht.

... kann helfen, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Ist die Hemmschwelle, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, erst einmal überwunden, erleben viele Teilnehmer:innen ihre Erkrankung nicht mehr als „Feindin“, die es zu bekämpfen gilt.

... hat zum Ziel, – trotz Erkrankung – die Selbstbestimmtheit und die Autonomie zu erhalten und zu fördern.

... kann eine medizinische/therapeutische Behandlung nicht ersetzen. Sie kann diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.



In Oberösterreich gibt es eine bunte Vielfalt an Selbsthilfegruppen. Wir informieren Sie gerne.

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind ein Angebot, für das sich Betroffene und/oder Angehörige freiwillig entscheiden. Sie sind keine „Beratungsstellen“.

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch, z. B. wöchentlich, monatlich und online.

Selbsthilfegruppen arbeiten selbstbestimmt: Aktive und kontinuierliche Mitarbeit ist erwünscht und wird erwartet.

Verschwiegenheit ist eine Grundvoraussetzung: Alles, was im Rahmen der Gruppentreffen besprochen wird, bleibt im Raum und wird nicht an Dritte weitergegeben.

Gelegentlich werden Expert:innen zu Fachvorträgen hinzugezogen. Einige Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich begleitet und moderiert.

Selbsthilfegruppen sind nicht gewinnorientiert. Die Teilnahme ist fast immer kostenlos. Das gemeinsame Ziel ist es, zu lernen, mit der Erkrankung besser umzugehen und die Lebensqualität von Betroffenen und /oder Angehörigen zu erhöhen.