



Was ist Selbsthilfe?

Viele Menschen leiden heute unter den Folgeerscheinungen einer (chronischen) Erkrankung, Behinderung oder psychischen Belastung. Oft ringen sie mit sich selbst, viele hadern mit ihrem Schicksal, wissen keinen Rat mehr und glauben sich im Stich gelassen. Selbsthilfegruppen sind in dieser Situation oft ein hilfreicher Anker.

Selbsthilfe basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst und bedeutet ...



... im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden und eigenverantwortlich zu handeln.



... aus der Erfahrung anderer zu lernen und eigene Erfahrungen weiterzugeben.










... mit vereinten Kräften etwas zur Überwindung der eigenen Erkrankung/ Belastung beizutragen.

Selbsthilfe kann eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie kann diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.

In Oberösterreich gibt es mittlerweile ein breites Spektrum an Selbsthilfegruppen – wir informieren Sie gerne.

Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

-  SHG sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.
-  SHG treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch (z.B. wöchentlich, monatlich ...).
-  SHG arbeiten selbstbestimmt, d.h. die Inhalte und Arbeitsweisen der Gruppe werden von den Teilnehmenden bestimmt – eine aktive und kontinuierliche Mitarbeit ist erwünscht und wird erwartet.
-  Die Teilnahme an einer SHG ist meist kostenlos – gegebenenfalls ist jedoch ein geringfügiger Unkostenbeitrag zu entrichten.
-  Einige SHG werden von Professionisten begleitet und gelegentlich werden ExpertInnen zu bestimmten Fragestellungen hinzugezogen.
-  SHG sind nicht gewinnorientiert – das gemeinsame Ziel ist es besser über die Krankheit/Belastung und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid zu wissen, zu lernen mit der Erkrankung besser umzugehen und mitunter auch weniger Angst zu haben.
-  SHG stellen keine Basisversorgung für die Bevölkerung dar und sind keine „Beratungsstellen“, da die Existenz von SHG vom Engagement, den Möglichkeiten und Ressourcen ihrer Teilnehmenden abhängig ist.

Motiv und Anlass eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen

Drei Beweggründe, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, werden am häufigsten genannt:



die tiefe Verzweiflung und das Alleingelassensein nach der Diagnose und / oder Operation.



das Bedürfnis Hilfe zu erhalten und selbst zu helfen.



der Wunsch andere Betroffene kennenzulernen und mit ihnen Meinungen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen.



Viele TeilnehmerInnen an Selbsthilfegruppen kommen durch Informationen in den Medien, durch MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen oder durch Betroffene zu ihrer Gruppe.

Das A-E-I-O-U von Selbsthilfegruppen

A wie Auffangen: Neue GruppenteilnehmerInnen sind oft deprimiert, desorientiert, verzweifelt und / oder einsam. Sie werden in der Gruppe „aufgefangen“, können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

E wie Ermutigen: Die betroffenen GruppenteilnehmerInnen erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen mit der neuen Situation fertig zu werden und können so wieder Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnen.

I wie Informieren: Selbsthilfegruppen laden immer wieder ExpertInnen zu den Gruppentreffen. Durch Vorträge von Fachleuten erhalten die TeilnehmerInnen professionelle Informationen über Ihre Erkrankung oder über neue Behandlungsmöglichkeiten.

O wie Orientieren: TeilnehmerInnen an Selbsthilfegruppen können sich durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen ihre eigene Situation zu relativieren und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

U wie Unterhalten: Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der GruppenteilnehmerInnen untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeehausklatsch“ sein sollte.

Informationen:

Selbsthilfe Oberösterreich

Dachverband der
Selbsthilfegruppen
4021 Linz, Garnisonstraße 1a/2

Tel.: 0732 797 666, Fax: DW 14

E-mail: office@selbsthilfe-ooe.at

www.selbsthilfe-ooe.at

Mo – Do von 9.00 – 15.00 Uhr

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich.