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.

selbsthilfe oö

www.selbsthilfe-ooe.at

wie sich gegenseitig
ermutigen:

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

selbsthilfe oö

www.selbsthilfe-ooe.at

wie **informieren** und **informiert** werden:

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

selbsthilfe oö

www.selbsthilfe-ooe.at

wie einander **Orientierung** geben:

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen mit ähnlichen Problemen, geben einander Orientierung und finden gemeinsam zu neuer Lebensqualität.

selbsthilfe oö

www.selbsthilfe-ooe.at

wie einander **unterhalten:**

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

selbsthilfe oö

www.selbsthilfe-ooe.at