

# Das ist Selbsthilfe!

**A** **wie Auffangen:** Neue GruppenteilnehmerInnen, die oft verzweifelt sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppe „aufgefangen“. Es wird ihnen Offenheit entgegengebracht und das Gefühl gegeben, nicht mehr alleine zu sein.

**E** **wie Ermutigen:** Die GruppenteilnehmerInnen stärken sich gegenseitig, um es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden. Gleichzeitig können sie dadurch wieder neue Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnen.

**I** **wie Informieren:** Selbsthilfegruppen laden immer wieder ExpertInnen zu den Gruppentreffen. Durch Fachvorträge erhalten die TeilnehmerInnen professionelle Informationen über ihre Erkrankung und auch über neue Behandlungsmöglichkeiten.

**O** **wie Orientieren:** Durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch können sich die TeilnehmerInnen orientieren. Sie lernen ihre Ansprüche und Erwartungen neu auszurichten und können so Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

**U** **wie Unterhalten:** Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind freundschaftliche Bindungen der TeilnehmerInnen durchaus möglich - wengleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeehausklatsch“ sein sollte.

**Infos & Kontakt:** Selbsthilfe OÖ – Dachverband der Selbsthilfegruppen, 4021 Linz, Garnisonstraße 1a / 2  
Tel.: 0732 797 666, E-Mail: [office@selbsthilfe-ooe.at](mailto:office@selbsthilfe-ooe.at)  
[www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at), ZVR: 123140152  
Öffnungszeiten: Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr

**SV** Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

# Was ist Selbsthilfe?



FOTOS: ISTOCKFOTOS.COM

 **selbsthilfe oö**

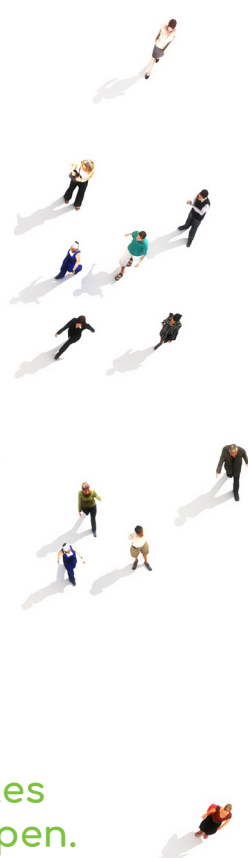
# Selbsthilfe ...

... **steht** für das Streben nach Selbstbestimmung und Autonomie und bedeutet, dass Menschen sich aus eigener Kraft bemühen, sich – Schritt für Schritt – aus einer Not- oder Problemlage zu befreien und aktiv versuchen, ihre „Lebensprobleme“ zu meistern.

... **meint** aber auch wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit durch „nicht-professionelle HelferInnen“, die keinen institutionellen Regeln unterliegen und auch keine Bezahlung erhalten.

... **kann** einen Prozess zunehmender Selbstentwicklung entfalten: Ist die Hemmschwelle, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, erst einmal überwunden, erleben viele TeilnehmerInnen ihre Krankheit nicht mehr als „Feind“, den es zu bekämpfen gilt. Durch Erfahrungsaustausch, Verständnis, Anteilnahme und gegenseitige Ermutigung entsteht innerhalb der Gruppe ein Zugehörigkeitsgefühl. Die Teilnehmenden lernen miteinander und voneinander und werden zu „ExpertInnen in eigener Sache“.

... **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.

## Wie funktionieren Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen, beispielsweise wöchentlich oder monatlich, zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

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

Selbsthilfegruppen arbeiten selbstbestimmt: Eine 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 darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

Gelegentlich werden ExpertInnen zu Fachvorträgen hinzugezogen. Einige Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich von ProfessionistInnen 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.