



Gemeinsam stärker werden.

Wir stellen Selbsthilfegruppen
in den Mittelpunkt.

Die 5 Ws von Selbsthilfegruppen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind **lose Zusammenschlüsse von Betroffenen bzw. deren Angehörigen**, die eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben.

Es gibt in der Regel keine Gruppenleitung, - alle Teilnehmer:innen sind gleichberechtigt - aber eine Kontaktperson für die Kommunikation z.B. mit dem Dachverband Selbsthilfe Kärnten oder mit interessierten Neu-Mitgliedern. Auf Wunsch der Gruppenteilnehmer:innen können die Treffen auch professionell begleitet werden - z.B. durch Fachvorträge.

Im Mittelpunkt steht der **Erfahrungs- und Informationsaustausch**.

Wesentliche Elemente von Selbsthilfegruppen sind außerdem: Freiwilligkeit, Eigenverantwortung, Information und Unterstützung.

Eine Selbsthilfegruppe ist keine Alternative zur medizinischen oder therapeutischen Behandlung, sondern eine **sinnvolle Ergänzung**.

Was macht eine Selbsthilfegruppe?

Auffangen, ermutigen, informieren, orientieren und unterhalten – das sind die Kernelemente einer Selbsthilfegruppe. Darüber hinaus vermitteln Selbsthilfegruppen das, was viele Menschen im Alltag vermissen: ein Gefühl der Gemeinschaft, Nähe, Verständnis, Vertrauen und gegenseitige Unterstützung.

Was bringt eine Selbsthilfegruppe?

Die Kompetenz von Selbsthilfegruppen liegt vor allem im Erfahrungswissen der Teilnehmer:innen begründet, das als **„Expertenwissen in eigener Sache“** zu sehen ist. So wird die Idee eines Einzelnen zum Nutzen für viele.

Durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch lernen die Teilnehmer:innen, besser mit ihrer Situation umzugehen. Dadurch werden Selbständigkeit und Eigenverantwortung gestärkt, Bewältigungsstrategien können entwickelt und professionelle Hilfe kann gezielter und effizienter genutzt werden.



Eine Übersicht von Selbsthilfegruppen aus Kärnten befindet sich auf www.selbsthilfe-kaernten.at

Wie entsteht eine Selbsthilfegruppe?

Der Weg von der Idee bis zur Gründung einer Selbsthilfegruppe hängt von vielen Faktoren wie Thema, Ort und Zeit der Gruppentreffen oder auch von der Mobilität der Interessent:innen ab.

Hier **unterstützt** der DV Selbsthilfe Kärnten gerne!

Beim Organisieren, Vorbereiten, Moderieren, Strukturieren, Dokumentieren sind nach der ersten Gründungsphase gleich alle Teilnehmer:innen mit ihren unterschiedlichen Talenten und Fähigkeiten gefragt – das stärkt den WIR-Gedanken und damit die Gemeinschaft von Anfang an.

Wo gibt es Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen gibt es im ganzen Bundesland. Bei den regionalen Selbsthilfeinformationsstellen haben Interessent:innen die Möglichkeit, sich über Arbeitsweisen bzw. Aktivitäten einzelner Selbsthilfegruppen in Kärnten zu informieren.

Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser

Die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Krankenhaus hat in Kärnten bereits eine lange Tradition. Durch das Projekt „**Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**“ soll die Akzeptanz der Selbsthilfe in den Krankenhäusern zu einer konstruktiven Zusammenarbeit weiterentwickelt werden.

Die Kooperation bringt Vorteile für

- **Patient:innen und deren Angehörige:**

Nach einem stationären Aufenthalt wird der Kontakt zu möglichen Selbsthilfegruppen und damit auch der Zugang zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten erleichtert.

- **Krankenhäuser:**

Die Handlungskompetenz der verschiedenen Berufsgruppen im Krankenhaus wird durch das Erfahrungswissen der Betroffenen in Selbsthilfegruppen erweitert und kann so zu einer bedarfsorientierten Versorgung beitragen.

- **Selbsthilfegruppen:**

Die Akzeptanz der Selbsthilfe wird erhöht und gefestigt, ihre Arbeitsweise sichtbar gemacht.

Der regelmäßige Informationsaustausch mit unterschiedlichen Berufsgruppen trägt zur Qualitätsentwicklung der Selbsthilfearbeit bei.

Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen

Über die Erweiterung der Kooperationsform auf „Selbsthilfefreundliche Rehabilitationseinrichtungen“ informiert der DV Selbsthilfe Kärnten laufend im Service-Bereich der Website www.selbsthilfe-kaernten.at.



Der Dachverband Selbsthilfe Kärnten

... weil eine Gruppe von Menschen mehr vermag als der Einzelne

... weil Anregungen, Ideen und Mut notwendig sind

... weil eine Kooperation allen etwas nützt

Der **Dachverband (DV) Selbsthilfe Kärnten** nimmt eine wichtige Mittlerrolle zwischen dem professionellen Sozial- und Gesundheitsbereich und den Bedürfnissen und Anliegen der Selbsthilfegruppen wahr und trägt dadurch zu einem selbsthilfefreundlichen Klima in Kärnten bei. Er unterstützt die Entwicklung und Aktivitäten von Kärntner Selbsthilfegruppen und -vereinen, Behindertenverbänden und -organisationen.

Aufgaben des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten



- **Beratung** von Selbsthilfe-Interessierten, um den Zugang zu oder die Gründung einer Selbsthilfegruppe zu erleichtern.



- **Interessenvertretung** der Anliegen und Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen in relevanten Gremien auf Landesebene.



- **Organisatorische und administrative Unterstützung** der laufenden Aktivitäten von Selbsthilfegruppen.



- Gezielte **Öffentlichkeitsarbeit**, um die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen in Kärnten zu erhöhen und zu festigen.



- Organisation von selbsthilfegruppenspezifischen **Weiterbildungsangeboten**.



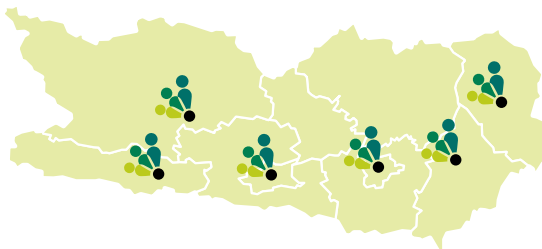
- **Förderung** durch Basis- und Projektfinanzierung über den Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf.

Kontakt

Aktuelle Termine und Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen in ganz Kärnten finden Sie auf www.selbsthilfe-kaernten.at.

Die Mitarbeiter:innen der Selbsthilfe Kärnten kommen bei Bedarf auch gerne zu Ihnen in den Bezirk.

- Hermagor
- Klagenfurt
- Spittal/Drau
- Villach
- Völkermarkt
- Wolfsberg



Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich bitte direkt im Büro des Dachverbands Selbsthilfe Kärnten.

Selbsthilfe Kärnten

Dachverband für Selbsthilfeorganisationen
im Sozial- und Gesundheitsbereich,
Behindertenverbände bzw. -organisationen

Gutenbergstraße 7

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 0463 50 48 71

Fax: 0463 50 48 71-24

ZVR-Zahl 949747510

E-mail: office@selbsthilfe-kaernten.at

www.selbsthilfe-kaernten.at



Die Arbeit des DV Selbsthilfe Kärnten wird
aus Mitteln des Landes Kärnten gefördert.

LAND  KÄRNTEN

Abt. 4 – Soziales