



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

HSSG-LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Betroffene helfen Betroffenen

Arbeitsschwerpunkte

Hilfestellung

- für Psychiatriebetroffenen und in ihrer seelischen Gesundheit gefährdeten Menschen.

Patienteninteressen

- Wahrnehmung von Patienteninteressen gegenüber Gesetzgebung und Verwaltung, Behörden und Ämtern.

Ansprechpartner

- Der Verein ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Einzelpersonen, politische Entscheidungsträger, für im psychosozialen und sozialen Bereich Tätige, für Institutionen und den in helfenden Berufen Tätigen.

Vernetzung

- Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Initiativen, sowie die gegenseitige Unterstützung und Hilfeleistung bei Krisen.

Initiative

- Initiative gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und Ausgrenzung von Psychiatrie-Betroffenen.

Selbsthilfe

- **Selbsthilfegruppen** sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten.

- **Probleme** sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen und / oder belastenden sozialen Situationen.

- **Selbsthilfegruppen** dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

- **Selbsthilfegruppen** vertreten darüber hinaus in unterschiedlichem Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen.

Auswirkungen der Selbsthilfe

Gemeinschaftsgefühl

- In der Gruppe erfährst du, dass es anderen ähnlich geht. Das Gefühl der Einsamkeit schwindet - es wird dir zugehört.

- In der geschützten Gruppenatmosphäre erlebst du Verständnis - es entsteht Vertrauen.

Informationsaustausch

- Der Austausch mit anderen fördert das Wissen über die Erkrankung und du erkennst, dass du selbst viel für deine Gesundheit machen kannst.

- Dieser Erfahrungsaustausch vermindert Ängste vor unbekanntem Situationen.

Stärkung Selbstvertrauen

- Mit Gleichbetroffenen findest du Ermutigung bei Rückschlägen. Nach einem gemeisterten Rückschlag fühlst du dich in deinem Selbstvertrauen gestärkt.

Krisen vorbeugen

- Durch Gespräche in der Gruppe erkennst du die Anzeichen herannahender Krisen und deren Auslöser rascher. So kannst du gezielt Strategien zu deren Vermeidung entwickeln.

Menschen mit...

- Depressionen
- Angst und Panikstörungen
- Psychosen
- psychosomatischen Beschwerden
- Psychiatrie-Erfahrungen

...finden bei uns

**UNTERSTÜTZUNG
BERATUNG
INFORMATION**

anonym

kostenlos

**WIR HELFEN MENSCHEN SICH SELBST
ZU HELFEN, DAMIT IHR LEBEN NICHT
NUR MEHR TAGE, SONDERN DIESE
TAGE MEHR LEBEN HABEN !**