

*Wir wollen dass es Dir gut geht!*



**Dafür stehen wir:**



**Hilfe zur**



**Selbsthilfe für**



**seelische**



**Gesundheit**

**HSSG Landesverband NÖ  
Betroffene für Betroffene  
A-3100 St. Pölten**



## UNSERE AUFGABE

### Betroffene für Betroffene

Wir sind  
Niederösterreichs Interessenvertretung  
von Menschen  
mit psychischen Erkrankungen  
sowie  
von Menschen  
mit psychosozialen Problemen.

Wir helfen Menschen,  
sich selbst zu helfen.

Damit ihr Leben nicht  
nur mehr Tage,  
sondern ihre Tage  
mehr Leben haben.



## UNSER AUFTRAG

### Aufklärungsarbeit zu leisten:

Die Bevölkerung für die Lage der Betroffenen zu sensibilisieren

### Stigma und Diskriminierung

abzubauen durch Information und Angstabbau

### Vorbeugung durch Früherkennung

bei sich selbst und im sozialen Umfeld

### Sprachrohr zu sein

für Anliegen von Menschen, die wegen ihres „Anders-Seins“ Nachteile erleiden müssen.

### Ansprechpartner zu sein

für Einzelpersonen, Selbsthilfegruppen, politische Entscheidungsträger und alle Personen, die im psychosozialen Bereich tätig sind.

### Erfahrungen und Hoffnung weiterzugeben:

„Betroffene helfen Betroffenen“



## UNSERE LEITSÄTZE

Als „Experten in eigener Sache“ kennen wir die Wünsche, Probleme und Bedürfnisse der Betroffenen

Wir wissen deshalb, wie wichtig

- die Integration, Inklusion (Einbeziehung) von Menschen mit psychischen Erkrankungen in die Gesellschaft ist.
- die Förderung und Stärkung (Empowerment) für die seelische Gesundheit ist.
- die Zusammenarbeit mit zuständigen Institutionen und Entscheidungsträgern bei der Realisierung unserer Arbeit ist.
- die Teilnahme an dem Projekt „EX-IN“ Ausbildung zum Genesungsbegleiter der NÖ Landeskliniken Holding ist.

Durch unseren erfolgreichen Umgang mit der eigenen Betroffenheit sehen wir uns als Begleiter für andere Menschen auf dem Weg zur Verbesserung ihrer Lebensqualität.



## UNSER ZIEL

In Niederösterreich leben mehr als 120.000 Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen (statistisch erfasst) – die tatsächliche Häufigkeit ist vermutlich höher.

Beinahe jede vierte Frau und jeder zehnte Mann erleiden einmal im Leben eine psychische Erkrankung.

Psychische Erkrankungen haben den zweithöchsten Stellenwert an Neuzugängen in der Invaliditätspension und bei Krankenständen die längste Abwesenheit vom Arbeitsmarkt.

*(Quelle Statistisches Handbuch der Österreichischen Sozialversicherungen)*

Unser Ziel ist, diesen Personen flächendeckend in allen Bezirken Niederösterreichs Anlaufstellen (Selbsthilfegruppen) zu bieten um unser komplettes Dienstleistungsangebot anzubieten.



## UNSERE ANGEBOTE

- **Wir informieren und beraten**  
in Vorträgen, Einzelberatungen, Diskussionsrunden, Gruppentreffen etc.
- **Wir bieten Weiterbildung**  
für Betroffene, Gruppenleiter und Angehörige zur Vorbeugung, Stabilisierung und Erweiterung der sozialen Handlungskompetenz.
- **Wir vernetzen**  
und unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen und helfen bei der Gründung neuer Gruppenaktivitäten.
- **Wir vertreten die Interessen**  
Der Betroffenen durch konstruktive Mitarbeit an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen (enge Kooperation mit dem Kompetenzbereich Psychiatrie der NÖ Landeskliniken-Holding, den psychiatrischen Klinikabteilungen, Psychosozialen Diensten [PSD] u. a.)



## UNSERE AKTIVITÄTEN

Seit der Gründung des HSSG im Jahr 2001 konnten bereits viele Ideen erfolgreich umgesetzt werden:

- Vernetzung und Betreuung von rund 70 Selbsthilfegruppen im psychosozialen Bereich in Niederösterreich
- Stärkung der Betroffenenpräsenz im Gesundheits- und Sozialbereich durch:
  - ⇒ Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen zu seelischer Gesundheit
  - ⇒ Regelmäßige Kontakte mit PSD, Caritas, Patienten-anwaltschaft, Verein für Sachwalterschaft, NÖGKK, Angehörigen-Organisation HPE
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen-Verbänden in den Bundesländern
- Teilnahme als Partnerorganisation an dem Projekt „EX-IN“ Ausbildung zum Genesungsbegleiter der NÖ Landeskliniken-Holding
- Mitarbeit im Beirat für Psychische Gesundheit im Bundesministerium für Gesundheit
- Teilnahme am Netzwerk Arbeit und Psyche im Industrieviertel
- Teilnahme am unabhängigen Monitoring Ausschuss zur Umsetzung der UN-Konvention über die Rechte für Menschen mit Behinderung



## DIE ÖFFENTLICHKEIT

Mit den steigenden Anforderungen an uns wachsen auch unsere Aufgaben in der Öffentlichkeit, so dass wir breite Kreise der Bevölkerung mit unseren Aktivitäten vertraut machen müssen.

Unser Auftrag benötigt den ständigen Dialog, das Knüpfen neuer und die Erhaltung bestehender Kontakte.

Wir nehmen daher an verschiedene Aktivitäten teil, wie z.B.:

- Gesundheits- und Bewusstseins-Tage / Messen
- Regionalen Veranstaltungen in psychiatrischen Krankenanstalten
- Fachtagungen rund um die „Psychiatrie“
- Medienauftritte im Radio, Fernsehen und (Fach)Zeitschriften
- Vorträge im Rahmen von Fachveranstaltungen (z.B. Bündnis gegen Depression)

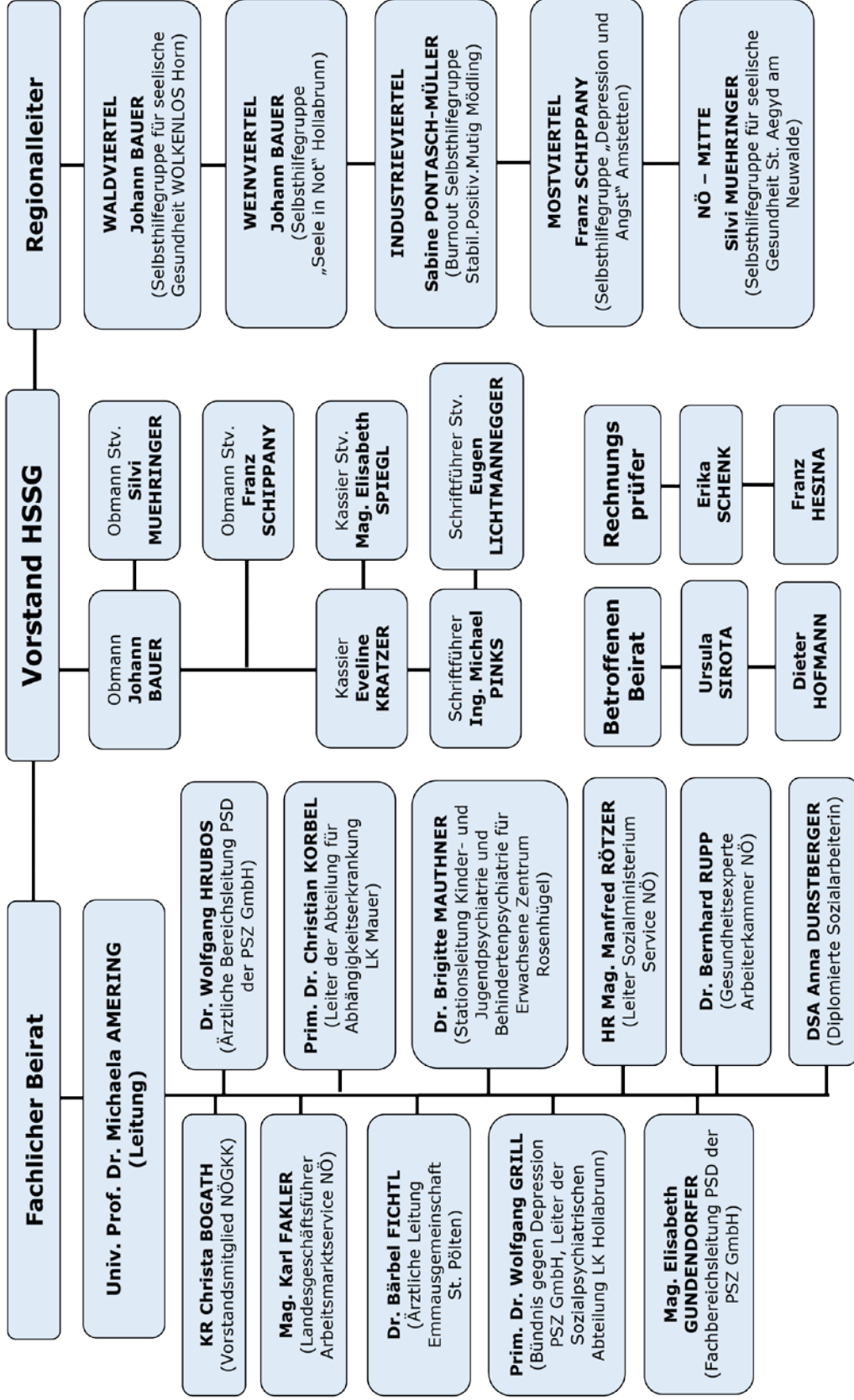
Dies stellt eine Vertiefung der Kontakte zu wichtigen (Teil-) Gruppen der Gesellschaft dar und bewirkt eine Verbesserung des gegenseitigen Verstehens.

Auch durch Informationen in den Printmedien (Broschüren des NÖGUS, Zeitschriften des Dachverbandes [DV-NÖSH], regionale Sozialratgeber), eigenem Folder, Info-Schriften und nicht zuletzt über die HSSG Webseite erreicht man unsere Zielgruppen.





# Struktur HSSG Landesverband Niederösterreich HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT



Stand 06/2018



## POSITIONSPAPIER HSSG

### **POSITIONSPAPIER DES HSSG vom Februar 2014**

Nachhaltige Gesundheit von Psychiatriepatienten ist ein zentrales Thema in der Gesundheitspolitik.

Nach einem Krankenhausaufenthalt sind viele PatientInnen anfangs mit der Bewältigung der Dinge des täglichen Lebens noch überfordert und erleiden daher sehr oft wieder Rückfälle, was sowohl die Familien als auch die Kosten im Gesundheitssystem erheblich belastet. Die Vorschläge unten beziehen sich in erster Linie auf Personen mit schweren psychischen Erkrankungen, die einen komplexen Versorgungsbedarf haben, der von niedergelassenen Fachärzten nicht abgedeckt werden kann.

### **NACHBETREUUNG UND BEGLEITENDE THERAPIE NACH ENTLASSUNG DURCH DEN PSD**

Um häufige Rückfälle und unnötige stationäre Wiederaufnahmen zu vermeiden, läge lt. NÖ Psychatrieplan 2003 die Gesamtverantwortung für die Nachbetreuung bei einem erweiterten PSD als Drehscheibe und Angelpunkt, insbesondere für die Versorgung von Menschen mit komplexem psychiatrischem Behandlungs- und Rehabilitationsbedarf. In diese Angebotspalette würde auch das Angebot eines aufsuchenden (Krisen)-Dienstes gehören.

Die zur Entwicklung dieser umfassenden Versorgungsaufgabe und -verpflichtung durchgeführten Modellprojekte sind zwar erfolgversprechend, wurden aber bislang nicht in die Regelversorgung einbezogen.

Die derzeitigen Ressourcen des PSD lassen eine solche komplexe Betreuung derzeit nicht zu. Für diese bedarfsgerechte Anpassung der PSD-Leistungen fehlen derzeit auch die nötigen versorgungsrechtlichen Grundlagen (PatientInnen können diese Leistungen auch nicht einfordern). Dies sollte bei der Entwicklung neuer Richtlinien für die Betreuung von psychisch beeinträchtigten Personen in NÖ unbedingt entsprechend angepasst werden.

Der HSSG stellt sich hier für eine engagierte Mitarbeit mit all seiner Erfahrung gerne zur Verfügung. Diesbezüglich wäre es eine sinnvolle Investition, wenn Kosten für unterstützende Supervisions- und Coaching Leistungen für unsere Mitglieder bei den Förderungen durch das Land NÖ entsprechend mitberücksichtigt werden.



## POSITIONSPAPIER HSSG

### **Forderung einer umfassenden und gut abgestimmten ambulanten psychiatrischen Versorgung**

Da die Dichte der niedergelassenen Fachärzte in Niederösterreich nach wie vor zu gering ist und der PSD nicht im erforderlichen Ausmaß versorgen kann, besteht auch weiterhin eine große Versorgungslücke, die insbesondere Personen mit schwereren Erkrankungen und deren Angehörige trifft.

Die psychiatrischen Krankenhausabteilungen bieten derzeit ebenfalls keine ausreichenden nachbetreuenden Ambulanzleistungen an, sondern delegieren diese Aufgabe in erster Linie wiederum an den PSD, der aber wiederum nur einen kleinen Teil der Zielgruppe begleitet. Auf die-se Weise finden die notwendigen nachsorgenden Leistungen wie z.B. weiterführende Gesprächstherapie und Medikamentenanpassungen nach der Spitalsentlassung nicht ausreichend statt. Daher sollte es Ambulanzangebote für Medikamentenverschreibung und Gesprächstherapie auch für Patienten die keinen Klinikaufenthalt brauchen geben. Wir sind uns dessen bewusst, dass die Errichtung einer gut funktionierenden ambulanten Versorgung ein schwieriges politisches Problem dar-stellt, das seit der Fertigstellung des NÖ Psychiatrieplans besteht. Aus der Sicht der Betroffenen sollte eindeutig festgelegt werden, wer die ambulante Gesamtverantwortung für die Hilfe für Personen mit schweren psychischen Erkrankungen und komplexem Behandlungsbedarf hat. Soll diese beim PSD liegen oder bei den psychiatrischen Abteilungen.

Der zu einer ambulanten Versorgung gehörender Krisendienst wurde im NÖ Psychiatrieplan empfohlen, aber bislang nicht eingerichtet. Damit fehlt die rasche Hilfe im eigenen Lebensumfeld und in der Familie der Betroffenen.

Das in NÖ angebotene Krisentelefon ist dafür kein Ersatz. Außerdem ist es zwar personell ständig besetzt, jedoch nicht immer erreichbar und beschränkt sich auf Telefonkontakte, was in der komplexen Nachbetreuung nicht immer wirksam sein kann



## POSITIONSPAPIER HSSG

### **LOCKERE BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR BETROFFENE ZUR UNTERSTÜTZUNG UND ERHALTUNG DER GENESUNG**

Zur weiteren Stabilisierung bei fortschreitender Genesung ist ein regelmäßiger Kontakt von Betroffenen sinnvoll und kann die Selbsthilfekräfte sehr fördern. In entsprechend subventionierten „Freiräumen“, die in Selbstverantwortung von Betroffenen geführt und geleitet werden, könnten die dafür nötigen Voraussetzungen geschaffen werden.

Ehemalige Betroffene (psychosoziale Begleithelfer, z.B. EX IN Ausgebildete) könnten sinnvoll beschäftigt werden.

Die Begegnungsstätten sollen auch Anlaufstelle für noch nicht chronisch Kranke sein, so kann es zu einer gesundheitsfördernden Atmosphäre kommen (Prävention vor Rehabilitation). Vorhandene Clubs des PSD könnten entsprechend umgestaltet werden und diese Aufgabe erfüllen.

Vor diesem Hintergrund ist eine begleitende Betreuung für die nachhaltige Gesundung von PsychiatriepatientInnen eine sinnvolle Investition unseres Gesundheitswesens und eine unbedingte Notwendigkeit für Betroffene.

Dazu gehört auch eine rechtzeitige und flächendeckend angebotene psychotherapeutische Versorgung. Um eine sichere Versorgungsgrundlage (lt. NÖ Psychiatrieplan) zu gewährleisten, soll eine umfassende Nachbetreuung für PatientInnen, welche bereichsübergreifend koordiniert wird, mit direkter Einbindung von HSSG eingerichtet werden. Zu diesem Zwecke sollte auch wieder eine Psychiatriekoordinationsstelle mit einem kompetenten Psychiatrieverantwortlichen für NÖ eingerichtet werden.



## POSITIONSPAPIER HSSG

### **BETROFFENE SOLLEN VERSTÄRKT INVOLVIERT WERDEN**

Bei Planungen und Projekten für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sollen in den verschiedenen Gremien BetroffenenvertreterInnen ihr Wissen und ihre Erfahrungen einbringen können, so wie es auch die UN Behindertenrechtskonvention nahelegt.

*Diese grundsätzlichen Anliegen kommen von Betroffenen und wurden besprochen und diskutiert mit:*

- \* *GruppenleiterInnen*
- \* *Mitgliedern des Vorstandes des HSSG*
- \* *Frau Univ. Prof. Dr. Michaela Amering, Professorin und Oberärztin der Abteilung für Sozialpsychiatrie der Universitätsklinik für Psychiatrie an der Medizinischen Universität Wien. Seit vielen Jahren verfolgt sie die nationale und internationale Entwicklung der Betroffenenbewegungen.*
- \* *Herrn Dr. Peter Denk, seit über 30 Jahren im Psychiatrie/Psychologie-Bereich Niederösterreichs tätig. Mitautor des NÖ Psychiatrieplans 2003, ehemaliger niederösterreichischer Psychiatriekoordinator und derzeit Leiter des Kompetenzbereiches Psychiatrie in der NÖ Landeskliniken-Holding*

Für den Vorstand des HSSG  
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit  
Wien im März 2015



## GEDANKEN ZUR SELBSTHILFE

Gemeinsam erarbeitet von und mit unseren Betroffenen.

### Was verstehe ich unter Selbsthilfe?

#### Ich bin aktiv.

Ich will etwas für mich tun.

Ich mache alles, um gesund zu werden.

Ich bin bereit zu lernen, nachzudenken, mich zu verändern.

Ich lasse mir helfen (von anderen Betroffenen, Fachleuten, Nahestehenden).

Ich habe die Einsicht, dass ich Hilfe brauche.

Ich will mich selbst bewusst beobachten.

Ich will auf mich achten, mir Zeit für mich nehmen.

Ich bin bereit, Fehler zu erkennen, selbstkritisch zu sein.

Ich will meine eigenen Entscheidungen treffen.

Ich will selbst bestimmen, was für mich gut ist.

#### Ich habe nur die Möglichkeit, aus eigener Kraft herauszukommen.

#### Ich bemühe mich,

um meine persönliche Psychohygiene.

positiv denken zu lernen.

MICH wichtig zu nehmen (ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben).

Zusammenhänge zu erkennen.

Verantwortung für mich selbst zu übernehmen.

mit Störungen umgehen zu lernen.

eigene Schwächen einzugestehen.

mich Wohlfühlen zu lernen.

immer wieder neu zu beginnen.

Schönes bewusst zu genießen.

mein Selbstbewusstsein zu steigern.

Erfahrungsaustausch und Kraft aus der Gruppe holen.

Den Wind kann ich nicht verändern,  
aber ICH setze die Segel,  
wer jedoch nicht weiß, wohin er will,  
für den ist kein Wind der Richtige.



## UNSERE PARTNER

Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung und freuen uns auf weitere fruchtbare Zusammenarbeit zum Vorteil der Betroffenen.

Land Niederösterreich



NÖ Landeskliniken Holding



NÖGUS (Niederösterreichischer Gesundheits- und Sozialfond)



NÖ Landes-Zielsteuerungskommission



PSD – Psychosoziale Zentren GmbH



PSD – Caritas Diözese St. Pölten



Dachverband der NÖ Selbsthilfe-gruppen



DACHVERBAND  
NÖ SELBSTHILFE

Niederösterreichische  
Gebietskrankenkasse



Bündnis gegen Depression



HPE Österreich – Hilfe für Angehörige  
psychisch Erkrankter



„EX-IN“ Österreich





## WIR ÜBER UNS

„Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit“  
HSSG Landesverband NÖ  
„Betroffene für Betroffene“

Niederösterreichs Interessenvertretung  
von Menschen  
mit psychischen Erkrankungen  
sowie von Menschen  
mit psychosozialen Problemen

Vereinssitz:  
A-3100 St. Pölten  
ZVR-Zahl: 025703424



Postadresse: Berggasse 91/6  
A-3571 Gars/Kamp  
Mobil: 0664 / 404 05 41  
E-Mail: [hssg@hssg.at](mailto:hssg@hssg.at)  
Webseite: [www.hssg.at](http://www.hssg.at)



Mitglied des Dachverbandes  
der NÖ Selbsthilfegruppen

Stand 06/2018