



Arbeitsmappe für Gruppenleiter

HSSG

Landesverband NÖ

Hilfe zur Selbsthilfe
für **seelische**
Gesundheit



Inhaltsverzeichnis

Seite 1	Deckblatt
Seite 2	Inhaltsverzeichnis
	HSSG stellt sich vor
Seite 3	1.) Was ist der HSSG und welche Aufgaben hat er
Seite 4	2.) Was habe ich als Mitglied davon?
	A) Leitfaden zur Führung einer Selbsthilfegruppe (SHG)
Seite 5	3.) Was ist eine SHG?
Seite 5	4.) Gesundheitsgruppen in Niederösterreich
Seite 5	5. Was passiert in einer SHG?
Seite 6	6.) Grenzen der SHG
Seite 6	8.) Was mache ich wenn . . .?
	B) Ich möchte eine SHG gründen
Seite 7	9.) Räumlichkeiten
Seite 7	10.) Wie finde ich Mitglieder?
Seite 7	11.) Was kostet der Besuch einer SHG?
Seite 7	12.) Das erste Treffen
	Beispiel einer Gruppengestaltung
Seite 8	13.) Begrüßung, Vorstellung
Seite 8	14.) Themensammlung für Diskussion
Seite 10	15.) Fröhliche Abschlussrunde
Seite 10	Notrufnummern
Seite 11	Wichtige Telefonnummern
Seite 12	Institutionen zum Vernetzen
Seite 13	Dokumente Download auf HSSG Webseite
Beilage 1	Gründung einer Selbsthilfegruppe
Beilage 2	Beispiel für ein Förderansuchen
Beilage 3	Gruppenregeln Vorschlag des HSSG
Beilage 4	Beispiel eines Anmeldeformulars

1.) Was ist der HSSG und welche Aufgaben hat er?

Der **HSSG** gibt Hilfestellung für Psychiatrie-Betroffene und in ihrer seelischen Gesundheit gefährdete Menschen.

Der **HSSG** nimmt Patienteninteressen gegenüber Gesetzgebung und Verwaltung, Behörden und Ämtern wahr.

Der **HSSG** vernetzt Selbsthilfegruppen und Initiativen, unterstützt und leistet Hilfe bei Krisen.

Der **HSSG** setzt Initiative und Zeichen gegen Diskriminierung und Ausgrenzung von Psychiatrie-Betroffenen.

Der **HSSG** ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Einzelpersonen, politische Entscheidungsträger für im sozialen Bereich Tätige, für Institutionen und in helfenden Berufen tätige Personen.

Als „Experte“ in eigener Sache, kennt der HSSG die Wünsche, Probleme und Bedürfnisse von Menschen mit psychischer Erkrankung.

Er leistet **Aufklärungsarbeit**: Der HSSG will für die Situation von Betroffenen sensibilisieren, aufklären, Ängste abbauen und einen Beitrag leisten zur Vorbeugung und Früherkennung.

Ist **Sprachrohr**: Der HSSG will Sprachrohr sein für die Anliegen von Menschen die wegen ihres „Anders-Seins“ Nachteile haben.

Ansprechpartner: Für Betroffene, Selbsthilfegruppen, politische Entscheidungsträger und alle Personen, die im psychosozialen Bereichen tätig sind.

Will **Erfahrung weitergeben**: Betroffene helfen Betroffenen – Selbsthilfegruppen

Ist **Interessensvertretung**: Interessenvertretung für die Betroffenen in der Öffentlichkeit, Zusammenarbeit mit Krankenhäusern, Ärzten, PSD, Ämter und meinungsbildend in der Öffentlichkeitsarbeit.

Leistet **Öffentlichkeitsarbeit**: Interviews und Artikel in diversen Medien und verschiedenen Veranstaltungen.

Außerdem legen die Gruppenleiter Folder der SHG in Spitälern, Arztpraxen, bei Therapeuten, bei Psychologen, in den Psychosoziale Zentren (PSZ) gGmbH Stützpunkten und bei den Psychosoziale Diensten auf. Ebenso Aushänge in Kaufhäusern, Gemeindeämtern, Pfarren, Apotheken

HSSG ist in Facebook präsent.

HSSG hat eine ausführliche Webseite: www.hssg.at

2.) Was habe ich als Mitglied davon?

Ansprechstelle: Ich bekomme Unterstützung und Hilfe bei allen meinen Anliegen.

Informationen: Ich werde über Veranstaltungen, Nachrichten und Neuigkeiten verschiedener Stellen informiert, mit Institutionen und anderen Selbsthilfegruppen vernetzt und erhalte monatlich den „Newsletter“.

Teilnahme an einer schon bestehenden Selbsthilfegruppe
Ich erlebe in der Gruppe Verständnis und Vertrauen, weil ich unter Gleichgesinnten bin.

Hilfe bei Neugründung einer Gruppe (siehe Seite 7 und Beilage 1) und beim Erstellen der notwendigen Folder.

Unterstützung: Fortbildung der Gruppenleiter, Vorträge, Seminare, Workshops, Fördermöglichkeiten für Projekte durch den Dachverband NÖ Selbsthilfe und hilft beim Einbringen des Förderantrages. (Siehe Muster Beilage 2).

Supervision für Gruppenleiter

Der HSSG greift auf, was mich bewegt

Ich komme gerne zum HSSG und gestalte mit
Ich weiß, ich bin als Freund und Partner willkommen!

Ansprechpartner beim HSSG:

Obmann	Johann BAUER	Tel.: 0664 270 1600 oder 0664 404 05 41
	E-Mail: johann.bauer@hssg.at	

Obmann	Eugen	Tel.: 0660 271 06 30
Stellvertreter	LICHTMANNEGGER	
	E-Mail: eugen.lichtmanegger@hssg.at	

Alle Informationen über Regionalleiter finden Sie unter www.hssg.at

A) Leitfaden zur Führung einer Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

3.) Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

In einer SHG finden sich Personen zusammen mit derselben Erkrankung denselben Problemen oder Themen, die die Absicht haben, sich regelmäßig zu treffen, sich **AKTIV** gegenseitig zu unterstützen und gemeinschaftlich ihre Situation zu bewältigen.

Wofür steht eine SHG?

- A - Auffangen**
- E - Ermutigen**
- I - Informieren**
- O - Orientieren/Organisieren**
- U - Unterhalten**

Das wesentlichste Merkmal einer SHG ist, gemeinsam in der Gruppe eine schwierige (Lebens) Situation besser zu bewältigen.

4.) Seelische Gesundheits - Gruppen in NÖ

Es gibt in NÖ sehr viele Gruppen im gesundheitlich-psychischen Bereich.

- Betroffenen Gruppen
- Angehörigen Gruppen (diese werden von HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter – organisiert)
- Gemischte Gruppen für Betroffene und Angehörige
- Angeleitete Gruppen (werden z.B. von Therapeuten, Psychologen geleitet, die Honorar verlangen können)

Der HSSG ist die Betroffenen- und Interessensvertretung in NÖ für seelische Gesundheit.

5.) Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

Die SHG arbeitet selbstständig, die Mitglieder vereinbaren Regeln über Gestaltung, Häufigkeit und Ablauf der Treffen. Alle Mitglieder sind gleichberechtigt und sie können in einem geschützten Raum (Schweigepflicht!) offen sprechen und kommen so oft erstmals aus ihrer

Isolation. Da die Mitglieder gleiche oder ähnliche Probleme oder Themen haben, verstehen sie einander, sind „Experten in eigener Sache“.

Weil Barrieren abgebaut, Tabuthemen entstigmatisiert werden verbessert sich die persönliche Situation der Mitglieder.

Die Gruppe bestimmt über Inhalte der Treffen, ob eventuell Ärzte oder Therapeuten eingeladen werden, ein Vortrag abgehalten wird oder ob man gemeinsame Freizeit (z.B. Ausflug...) plant.

6.) Grenzen der SHG:

In einer SHG gibt es keine medizinische oder therapeutische Beratung. Sie können aber eine medizinische oder therapeutische Behandlung ergänzen und unterstützen. Es wird keine Empfehlung über Medikamente weiter gegeben. Jeder darf aber von seinen Erfahrungen erzählen.

Von den Teilnehmern wird erwartet, dass sie regelmäßig kommen und AKTIV das Gruppengeschehen mitgestalten. Wer nur eine fachliche Frage hat, oder eine fachliche Auskunft wünscht, sollte sich an Stellen im Sozial- und Gesundheitsbereich (Expert*innen) wenden.

Eine SHG ist kein Jammerverein. Nach dem Treffen sollen alle positiv gestimmt sein und das Wissen haben, etwas „MITZUNEHMEN“.

Was mache ich wenn...

*** jemand Neuer in die Gruppe kommt?**

Telefonischer/persönlicher Erstkontakt, die Gruppe darauf vorbereiten und die Gruppenregeln besprechen. Ich nehme dem „Neuling“ die Scheu, indem ich ihn als Letzten in der ersten Gesprächsrunde zu Wort kommen lasse. Viele haben noch nie ihr Problem „ausgesprochen“, das erfordert Mut. Ich, als Gruppenleiter, werde als Vorbild fungieren und Andersartigkeit akzeptieren. Religion, Staatsangehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht, Alter spielt keine Rolle.

*** jemand „akut“ (psychische Krise, Alkohol, Drogen) zum Treffen kommt?**

Wenn nötig, Arzt, Polizei, Rettung ...als Unterstützung holen.
Eventuell in die Gruppenregeln aufnehmen.

*** jemand einen Suizid ankündigt?**

Ankündigung ernst nehmen.
Polizei, Krisenmanagement einschalten, **141 oder 1450 anrufen**

B) Ich möchte eine SHG gründen. Was muss ich tun?

Ich habe eine Krankheit, ein Problem oder ein belastendes Thema und ich möchte mich mit Gleichgesinnten treffen und austauschen. Erster Ansprechpartner kann der HSSG sein. Da bekommt man die ersten Informationen und Unterstützung.

Hilfe zur Gründung einer Selbsthilfegruppe siehe Beilage 1

9.) Wo gibt es Räumlichkeiten für ein Treffen?

Es gibt viele Möglichkeiten. Hier sind ein paar aufgezählt:

Z.B. in den Selbsthilfefreundlichen Landeskliniken (mit einer Vereinbarung ist die Nutzung des Raumes kostenlos), beim Roten Kreuz, in Altersheimen, auf den Gemeindeämtern, bei den Pfarren, eventuell in einem Gastronomiebetrieb (Extraraum).

Abklären: Wer hat einen Schlüssel? Kann man Gegenstände der Gruppe aufbewahren.

Nicht gut: Treffen im privaten Bereich des Gruppenleiters oder eines Mitgliedes.

10.) Wie finde ich nun Gleichgesinnte?

Folder oder Flyer herstellen (dabei hilft der HSSG und der Dachverband NÖ Selbsthilfe) und diese verteilen: In Krankenhäusern, Arztpraxen, Apotheken, bei Therapeuten auslegen in Kaufhäusern (wo es erlaubt ist) aushängen, Informationen gratis in Gemeindezeitung oder Regionalmedien – Veranstaltungskalender veröffentlichen.

11.) Was kostet die Gründung einer Gruppe?

Die Gründung einer Gruppe ist kostenlos; Gründung eines Vereins ist mit Gebühren verbunden. Trotzdem können Kosten anfallen: Fahrtkosten, Papier, Briefmarken, Kopierkosten, Telefon, Raummiete, Fortbildung ...

Der **HSSG** und der Dachverband NÖ Selbsthilfe unterstützen diese ehrenamtliche Tätigkeit gemeinsam mit NÖGUS, Land NÖ, Landeszielsteuerung, ÖGK und einige Gemeinden nicht nur finanziell sondern auch mit Rat und Tat.

Muster für ein Ansuchen finanzieller Unterstützung durch die Gemeinde: siehe Beilage 2

12.) Was passiert beim ersten Treffen?

- Festlegen, wann, wie oft und wo die Treffen stattfinden.
- Wie die „Einladung“ aussieht.
- Welche persönlichen Daten verwendet werden (Datenschutz!).

- Wie regelt man die Sprechzeit des Einzelnen.
- Wie gehen wir wertschätzend miteinander um (z.B. Gespräche über abwesende Personen sind tabu).
- Anmeldeformular für Gruppenmitglieder: siehe Muster Beilage 4

Gruppenregeln siehe Muster Beilage 3

Beispiel einer Gruppengestaltung/Planung

Es wurde schon beim ersten Treffen festgelegt, wie die Gruppenmitglieder die Termine der Treffen erfahren: Sie werden vom Gruppenleiter per Mail, SMS etc. eingeladen, oder es wird ein langfristiger Terminplan erstellt.

13.) Begrüßung, kurze Vorstell -/ Befindlichkeitsrunde

Nach der Begrüßung beginne ich mit einer „Befindlichkeitsrunde“. Der Gruppenleiter kann diese Runde starten, eventuell einen kurzen Rückblick vom letzten Treffen geben. Darauf achten, dass nicht „gejammert“ wird.

Manchmal ergibt sich in der Vorstell-/Befindlichkeitsrunde ein Thema, das unter den Nägeln brennt, dann wird dieses bevorzugt behandelt. Sind mehrere Themen zur Auswahl, wird abgestimmt. Die anderen Themen auf das nächste Mal verschoben.

14.) Themenauswahl: einige Beispiele

Nicht immer ist gleich ein Thema in der Gruppe vorhanden. Hier sind einige Beispiele angeführt, die in der Gruppe besprochen werden können:

Abgrenzen (Was bedeutet das? Kann ich das? Wozu brauch ich das?)

Erwartungen (Was wird erwartet? Was erwarte ich?)

Regeln einhalten (Brauchen wir das? Auch in der Gruppe?)

Wertschätzung (Was ist das?)

Zeiteinteilung (Ist eine Struktur hilfreich?)

Gefühle zeigen oder verbergen? (Womit geht es mir besser?)

Balance (Brauche ich das? Kann ich das herstellen?)

Bauchgefühl oder Verstand (Was ist besser?)

Loslassen können (Kann ich das? Will ich das?)

„Nein-Sagen-können“ (Wie lern ich das?)

Einfordern (Kann ich das? Wo?)

Zuhören (Kann ich das?)

Sich outen (Kann man über sein psychisches Problem reden? Mit wem?)

Bitte fügt selbst noch Themen ein, die speziell für eure Gruppe wichtig sind:

(Hier ist noch Platz für Themen – speziell für eure Gruppe):

Idealerweise werden die Themen so gewählt, dass sich die Gespräche von Mal zu Mal aufbauen und sich ein Hauptthema wie ein roter Faden durch den größten Teil der Gruppenarbeit zieht.

Zum Beispiel: Könnte sein, dass bei einer Diskussion herauskommt, dass geringes Selbstwertbewusstsein die seelische Stabilität beeinträchtigt. Dann könnte das nächste Thema lauten: Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein? Wie lerne ich „NEIN“ zu sagen? Wie kann ich mich durchsetzen ?

Das sind Beispiele. Jede Gruppe weiß am besten, was sie gerade braucht.

Der Gruppenleiter achtet auf die Mitglieder, um eingreifen zu können, falls sich jemand angegriffen fühlt, nicht zu Wort kommt, immer wieder das Wort an sich reißt oder sich ausgegrenzt fühlt. Außerdem soll das Thema zum Wissensstand der Gruppe passen und die Gruppe soll bereit sein über dieses Thema zu sprechen. Eventuell Arbeitsblätter mitgeben oder „eine Hausübung“ ausmachen.

15.) Schlussrunde: Wie geht es euch jetzt?

Kurze Übung oder Witz erzählen, etwas vorlesen etc.

Wichtig: Für alle Mitglieder gilt, dass sie motiviert und inspiriert nach Hause gehen, dass sie sich wohl fühlen und das Gefühl haben einen kleinen Fortschritt gemacht zu haben und sich auf das nächste Mal freuen. Dann ist das Treffen gut verlaufen.

Wo Hilfe und Informationen bekommen?



Land NÖ

Alle Angebote hinsichtlich Pflege, persönlicher Assistenz und Betreuung im Zusammenhang mit Behinderung und Krankheit (einschließlich Pflegebedarf im hohen Alter) . . . Stichwörter von A - Z:

<https://sozialinfo.noel.gv.at/content/de/9/DirectoryDetail.do?liid=2>

NOTRUF

112	Euronotruf		
122	Feuerwehr		
133	Polizei		
144	Rettung		
141	Ärzte-Notdienst		
142	Telefon-Seelsorge		
147	Rat auf Draht (für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen)		www.rataufdraht.orf.at
1450	Gesundheitshotline für Österreich		
	Frauenhelpline gegen Gewalt	0800 222 555	www.frauenhelpline.at
	Kindernotruf (Verein Lichtblick)	0800 567 567	www.kindernotruf.at
	Sorgentelefon für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	0800 201 440	
	Männernotruf	0800 246 247	www.maennernotruf.at
	Ö3 Kummernummer	116 123	
	Drogen – Hotline	0810 208 877	
	Clearingstelle für Psychotherapie	0800 202 434	www.psychotherapieinfo.at
	Demenz-Service NÖ	0800 700 300	www.demenzservicenoe.at
	Akut-Team NÖ (für Krisenintervention)	0800 144 244	www.akutteam.at oder www.notrufenoel.at

Hilfe bei (psycho-)sozialen Problemen

Die Sozialabteilung der nach Wohnort zuständigen BH oder des Magistrates

Sozialarbeiter*innen des PsychoSozialen Dienst (PSD)

für St. Pölten und NÖ-West: [Caritas St. Pölten](http://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/psychosozialer-dienst) - www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/menschen-mit-psychischen-erkrankungen/beratungsangebote/psychosozialer-dienst

für Weinviertel und Industrieviertel: PsychoSozialen Zentren gGmbH - www.psz.co.at/beratung-behandlung/psd

Zusätzliche Hilfe - Diverse Themen

Die HSSG-Webseite www.hssg.at bietet eine umfassende Sammlung von Themen, Links und Wissenswertem schaut immer wieder dort nach: z.B. www.hssg.at/hilfe-bei-krise

Dachverband NÖ Selbsthilfe

02742/ 226 44 info@selbsthilfenoe.at

Sozialinfo NÖ - <https://sozialinfo.noel.gv.at/content/de/9/Homepage.do>

Webportal von SUPRA, der SUizid PRävention Austria

www.suizid-praevention.gv.at



Online-Beratung

PSZ gGmbH - www.psz.co.at/onlineberatung

HPE Österreich - www.hpe.at/de/hilfe-beratung/online-beratung

Landeskrinikum BADEN-MÖDLING

Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Sekretariat 02252/ 9004 – 12501

Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Standort Hinterbrühl

Kontakt 02236/ 9004 12501

Landeskrinikum HOLLABRUNN

Sozialpsychiatrische Abteilung

Sekretariat 02952/ 9004 – 12601 psychiatrie@hollabrunn.lknoe.at

Landeskrinikum MAUER

Erwachsenenpsychiatrie

Sekretariat Haus 49 07475/ 9004 – 12449 erwachsenenpsychiatrie@mauer.lknoe.at

Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Sekretariat 07475/ 9004 – 12451 kinderpsychiatrie@mauer.lknoe.at

Landeskrinikum NEUNKIRCHEN

Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Sekretariat Stationen 02635/ 9004 – 11401 psychiatrie@neunkirchen.lknoe.at

NÖ Kliniken

Universitätskrinikum TULLN

Klinische Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

Sekretariat Erwachsenenpsychiatrie 02272/ 9004 – 13551 psych.sekr@tulln.lknoe.at

Sekretariat Psychotherapie 02272/ 9004 – 13550 psych.sekr@tulln.lknoe.at

Klinische Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Klinische Abteilung 02272/ 9004 – 13570 kjpp@tulln.lknoe.at

Landeskrinikum WAIDHOFEN/THAYA

Waldviertler Zentrum für Seelische Gesundheit

Sekretariat 02842/ 9004 – 12067 schreibdienst@waidhofen-thaya.lknoe.at

Station 1 02842/ 9004 – 13611

Station 2 02842/ 9004 – 13621

Suche nach Psychotherapeuten und Fachärzten für Psychiatrie

Fachärzte für Psychiatrie - www.docfinder.at/suche/psychiater

Psychotherapeuten - www.psyonline.at

Institutionen zum Vernetzen

Psychiatrie/Krankenhaus in meiner Umgebung:

PsychoSoziale Zentren (PSZ) gGmbH Stützpunkte in meiner Umgebung:

Caritas Beratungsstellen in meiner Umgebung:

PsychoSoziale Dienste in meiner Umgebung:

Gruppenleiter in meiner Umgebung:

Das finden Sie auf der HSSG Webseite zum Download

(www.hssg.at/hssg-verein/arbeitsmappe-gl-dokumente-download/index.html)

Die Kunst einen Sturm standzuhalten
Die Perspektive von Selbstwert steigern
Diverse Achtsamkeitsübungen
Gruppenübung-Vorname
Kurze Achtsamkeitsübungen
Lächeln als Übung
Selbst- und Fremdwahrnehmung
Vorschlag zur Gruppengestaltung-Themen
Muster Förderansuchen (z.B. Gemeinde)