

## Positive Auswirkungen der Selbsthilfe auf die seelische Gesundheit

In der Gemeinschaft erfährst Du, dass es anderen ähnlich geht. Das Gefühl der Einsamkeit schwindet – **es wird Dir zugehört!**

In der geschützten Gruppenatmosphäre erlebst Du Anteilnahme und Verständnis – **es entsteht Vertrauen.**

Durch den Austausch mit anderen wächst Dein Wissen und damit auch die Erkenntnis, dass Du selbst etwas für Deine seelische Gesundheit tun kannst – **es werden Ängste vor unbekanntem Situationen reduziert.**

Im Kreise der anderen Teilnehmer findest Du Ermutigung bei Rückschlägen – **es wächst mit jedem gemeisterten Rückschlag das Selbstvertrauen.**

Du kannst die Anzeichen nahender Krisen und deren Auslöser rascher erkennen und Strategien zur Vermeidung entwickeln – **es entsteht Stabilität und Gelassenheit.**

In einer Krisensituation kann für Dich rasch professionelle Hilfe gefunden werden – **es wird das Sicherheitsgefühl gefördert.**

## Kontakt:

für Auskünfte  
u. Anmeldung

**M i c h l** (Gruppenleiter)

0699 – 815 37 566

electric.tech@gmx.at

**G a b y** (Gruppenleiter-Stv.)

0664 – 224 06 83

seiersberg68@gmail.com

---

unsere Partner - zum Nutzen der Betroffenen:



Landeskrinikum  
LILIENTELD



## Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

### Lilienfeld

Gruppenthemen:  
**seelische Probleme**  
Depression, Angst, Panik  
Psychiatrie-Erfahrung  
Sucht und Suchtmuster

#### Coronabedingte Vorgaben für Teilnehmende:

1. Telefon. Anmeldung vor jedem Termin
2. 3 G-Regel (getestet, geimpft, genesen)

Stand 07/2021

**jeden 1. + 3. Montag  
in Lilienfeld**

**abends, daher gut für  
Berufstätige geeignet**

Unsere **Vorgehens- und Arbeitsweise** ist die klassische Hilfe zur Selbsthilfe, das bedeutet:

### **Betroffene helfen Betroffenen.**

Wir schauen, wie es Dir JETZT geht und was Du JETZT brauchst, Deine Vergangenheit ist kaum Thema – das gehört schließlich in die Therapie.

Natürlich ist die entlastende Erzählung über früher Geschehenes in der Gruppe möglich, unser Blick geht aber hauptsächlich in die Gegenwart und nahe Zukunft und im Fokus steht die Bewältigung des Lebens JETZT.

Unsere Grundhaltung ist der wertschätzende Umgang miteinander und unbedingte Akzeptanz. Wir sprechen nur über uns selbst und eigene Erfahrungen und Gedanken. Wir hören dem Anderen aufmerksam zu und leisten so Hilfe zur Selbsthilfe. Die Stärkung des „Immunsystems der Seele“ (Resilienz) sowie die Aktivierung der persönlichen Ressourcen erlaubt uns, Bewältigungsstrategien für ein frohes und stabiles Leben zu entwickeln.

Die Bereitschaft zur eigenen Arbeit an sich selbst ist der Ausgangspunkt für den Einzelnen. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie, ergänzt diese aber sinnvoll.

Die wichtigste Voraussetzung für die gute und wirkungsvolle Selbsthilfe ist **Verschwiegenheit**. Was in der Gruppe zur Sprache kommt, dringt NIEMALS nach außen.

Wir informieren auch über die vorhandenen Hilfsangebote: Selbsthilfegruppe, PSD, Therapeut, Psychologe, Facharzt, Klinik, Reha.

### **Kosten**

Die Teilnahme ist **für Jeden kostenlos**.

Der Gruppenraum wird uns vom selbsthilfefreundlichen Krankenhaus Lilienfeld zur Verfügung gestellt.

Der Gruppenleiter plant laufend, interessante und hilfreiche Fachvorträge in die Gruppe zu bringen und lädt hierzu Fachleute ein. Für die dabei entstehenden Kosten beantragt er zeitgerecht entspr. Mittel aus Landesförderungen.

## **Projekt bis 2021 „Sich abgrenzen – NEIN sagen“**

Nach einer Vortragsreihe mit Schulung durch eine Psychotherapeutin erfolgt zur Vertiefung die Weiterarbeit in der Selbsthilfegruppe.



Das Ziel ist, die seelische Gesundheit der Gruppenmitglieder zu fördern, sie in der aktiven Problembewältigung beim Erlangen von Fähigkeiten zur Rückfallvermeidung zu unterstützen (Empowerment).

*Mit freundlicher Unterstützung*

