

Erste Hilfe

KRISENTELEFON NÖ

0800 20 20 16

rund um die Uhr, anonym, kostenlos,
unbürokratisch, professionell

ERSTE HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

0800 202 434

Clearingstelle für Psychotherapie
www.psychotherapieinfo.at
clearing@psychotherapieinfo.at

LEBENSÜBERDRÜSSIG?
HOLEN SIE SICH HILFE! ES GIBT SIE!

SUPRA – Suizidprävention Austria

www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/inhalt

Sponsoren & Partner



Caritas
Dienste des Lebens



Kontakt



OBMANN

Johann BAUER
0664/404 05 41
johann.bauer@hssg.at



OBMANN STV.

Petra PETER
0660/250 92 05
petra.peter@hssg.at



OBMANN STV.

Eugen LICHTMANNEGGER
0660/271 06 30
eugen.lichtmanegger@hssg.at



**HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR
SEELISCHE GESUNDHEIT
— HSSG LANDESVERBAND NÖ —**

www.hssg.at | hssg@hssg.at

Albrechtgasse 562/1/2 | 3571 Gars am Kamp

IBAN AT97 5300 0064 5500 0740

ZVR 025703424 | SITZ 3100 St. Pölten

Dafür stehen wir ...

H Hilfe zur
S Selbsthilfe für
S seelische
G Gesundheit

Betroffene
helfen
Betroffenen

Schwerpunkte

HILFESTELLUNG

Für Psychiatrie-Betroffene und in ihrer seelischen Gesundheit gefährdete Menschen.

PATIENTENINTERESSEN

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

ANSPRECHPARTNER

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

VERNETZUNG

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

INITIATIVE

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

Betroffene helfen Betroffenen

Selbsthilfegruppen

- 1 Sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas bewegen und unternehmen möchten.
- 2 Dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen Unterstützung und Motivation.
- 3 Vertreten darüber hinaus in unterschiedlichem Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen.

MENSCHEN MIT ...

- Depression
- Angst- und Panikstörungen
- Psychosen
- psychosomatischen Beschwerden
- Psychiatrie-Erfahrung
- Suchtproblemen

FINDEN BEI UNS ...

- Unterstützung, Beratung, Information
- anonym & kostenlos

Vorteile

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 DES SELBSTVERTRAUENS

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.

„Wir helfen Menschen,
sich selbst zu helfen!“

www.hssg.at