



# Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe

Betroffene – *in vorliegenden Fall geht es um die seelische Gesundheit* – haben sich zu einer Gruppe zusammengeschlossen, um gemeinsam aktiv an ihrer psychischen Gesundheit oder präventiv an der seelischen Gesundheit zu arbeiten. Manche finden erst im Laufe der Zeit durch persönliche Betroffenheit zur Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit.

Die Gruppentreffen finden regelmäßig – je nach Gruppe – wöchentlich, 2-wöchentlich oder monatlich statt. Der entsprechend geschulte Gruppenleiter führt umsichtig und einfühlsam durch das Treffen.

Die Teilnehmer aus allen Alters- und Bevölkerungsschichten sind durchwegs selbst von seelischen Beeinträchtigungen oder psychischen Krankheiten betroffen (z. B. Depression, Angst- und Panikstörungen, bipolare Störung, Burn-Out, Zwangserkrankung, Psychiatrie-Erfahrung).

Die Selbsthilfe (oder die Hilfe zur Selbsthilfe) ist eine wesentliche Säule unseres Gesundheitssystems und trägt neben den psychiatrischen Stationen der Kliniken, Fachärzten, Psychologen, Therapeuten und psychosozialen

Diensten erheblich zur Gesundheit bei. Daher ist die Selbsthilfe auch im NÖ Psychiatrieplan als wichtiger Partner der psychosozialen und sozialpsychiatrischen Versorgung ausdrücklich verankert.

In NÖ gibt es über 68 solcher Selbsthilfegruppen übers ganze Land verstreut. Diese SHGs sind in einem sehr aktiven Landesverband zusammengefasst, dem HSSG ([www.hssg.at](http://www.hssg.at)). Dieser hat neben der Betreuung der Gruppen und der laufenden Schulung der Gruppenleiter auch die Vertretung Betroffener nach außen, vor öffentlichen Gremien und politischen Entscheidungsträgern zur Aufgabe.

Dankenswerterweise unterstützen bereits viele Gemeinden in NÖ die bei ihnen angesiedelten Gruppen finanziell, damit diese – auch im Sinne der Bevölkerung – wichtige Arbeit getan werden kann.

*Wir dürfen eines nicht vergessen: eine seelische Erkrankung kann jeden im Laufe seines Lebens einmal treffen. Alleine die Depression ist heute leider schon eine der häufigsten Diagnosen, die Menschen in die Invaliditätspension bringt.*