

Zuletzt aktualisiert: 07.06.2016 um 05:10 Uhr

[Kommentare](#)

NEUE PLATTFORM

Warum Selbsthilfe wirkt

Die Steiermark hat wieder eine zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen. Warum der Austausch mit anderen so wichtig ist und wo die Gruppen zur Selbsthilfe Hilfe brauchen.



Hilfe zur Selbsthilfe

Foto © (c) Clemens Schler - Fotofa
(Clemens Schuessler)

„Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen“: Dieses Qualitätsmerkmal können auch Selbsthilfegruppe für sich beanspruchen. Denn es wurde gezeigt: Der Austausch mit anderen Betroffenen trägt dazu bei, wieder gesund zu werden. „Sei es bei einer Krebstherapie oder in der Nachbehandlung, der Austausch mit Anderen zeigt zusätzlich Wirkung“, sagt Elisabeth Bachler. Sie ist die Leiterin der neu gegründeten Plattform „Selbsthilfe Steiermark“, die für alle Selbsthilfeorganisationen Anlauf- und Servicestelle sein will.

“ Der Austausch mit Anderen zeigt zusätzlich Wirkung.

– Elisabeth Bachler, Selbsthilfe Steiermark

Damit holt man in der Steiermark auf, was es in den anderen Bundesländern bereits gibt: eine Vernetzungsplattform für alle Selbsthilfegruppen des Landes. In der Steiermark sind es 150 Ansprechpersonen, die Selbsthilfe für Betroffene anbieten – das Spektrum reicht von kleinsten Gruppen bis hin zu bundesweiten Verbänden.

„In diesen Gruppen arbeiten eigentlich alle freiwillig und ehrenamtlich“, sagt Bachler. Die meisten von ihnen sind selbst Betroffene einer oft chronischen Erkrankung. „Doch nur weil man selbst Betroffener ist, weiß man noch nicht, wie man eine Gruppe führt oder Meetings organisiert“, sagt Bachler.

Fortbildung

Hier kommt nun die neue Plattform ins Spiel, die von Gesundheits- und Sozialressorts des Landes Steiermark und der Stadt Graz eingerichtet wurde: von der Planung für das erste Treffen über den Entwurf von Infomaterial bis hin zu Weiterbildungsangeboten – in all diesen Bereichen soll „Selbsthilfe Steiermark“ Hilfe anbieten. „Vor allem kleine Vereine brauchen Unterstützung bei diesen organisatorischen Fragen“, sagt Bachler.

Ein weiterer zentraler Punkt: Öffentlichkeitsarbeit. Hier gebe es laut Umfragen bei den Vereinen den größten Bedarf an Unterstützung – daher stehen die ersten Fortbildungsveranstaltungen auch unter diesem Thema.

Kontakt zur Selbsthilfe Steiermark

Die Kontaktstelle hat ihre Arbeit offiziell mit 11. April 2016 aufgenommen. Ab Mitte Juni wird es einen neuen Standort geben:

Lauzilgasse 21ff, 8020 Graz

Tel. 050/7900 5900

Mail: office@selbsthilfe-stmk.at

Homepage: www.selbsthilfe-stmk.at

Bürozeiten: Mo und Mi: 16 bis 19 Uhr;

Di und Do: 9 bis 13 Uhr oder Termine nach Vereinbarung.

Kontakt zu Selbsthilfe Kärnten

Die Selbsthilfe Kärnten unterstützt seit 1990 die Entstehung und die Aktivitäten von Kärntner Selbsthilfeorganisationen.

Adresse: Kempfstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt

Tel.: (04 63) 50 48 71

Fax: (04 63) 50 48 71-24

E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at

Homepage: www.selbsthilfe-kaernten.at

Bürozeiten: Montag und Donnerstag von 8 bis 16.30 Uhr, Mittwoch 8 bis 13.00 Uh.

„Wir haben schon viele Anfragen erhalten, sowohl von bestehenden Vereinen wie auch von Neugründern“, sagt Bachler. Im Herbst soll es außerdem einen Selbsthilfe-Tag geben, an dem sich die Gruppen präsentieren und untereinander vernetzen können – für noch mehr Hilfe zur Selbsthilfe.