



KOMMENTAR

KATHARINA PILLMAYR

Ein neues Leben

Ein geliebter Mensch stirbt und man fällt in ein tiefes Loch, man erhält eine erschütternde Diagnose, durchlebt ein Trauma immer und immer wieder, findet keinen Ausweg. Es gibt Momente im Leben, in denen man überfordert und verzweifelt ist. Manche von uns neigen dann dazu, sich zu verschanzen. Die aufgebaute „Schutzmauer“ wird bald zur unüberwindbaren Festung.

Um Hilfe zu bitten, ist keine Schande. Ganz im Gegenteil. Das ist der erste Schritt zurück in Richtung Selbstbestimmung.

In Selbsthilfe-Gruppen erfahren Betroffene nicht nur Unterstützung und Zuspruch, sondern auch Solidarität. Das stärkt das Selbstvertrauen und kann Selbstheilungskräfte aktivieren. Aus dieser Motivation heraus wollen viele Betroffene auch eine eigene Gruppe initiieren. Die neue Plattform „Selbsthilfe Steiermark“ unterstützt in allen Belangen, die mit der Gründung und Führung einer Selbsthilfe-Gruppe zu tun haben.

Damit ebnet diese Plattform auch Betroffenen indirekt den Weg in ein neues Leben, das sie zu aktiv Handelnden macht.

Sie erreichen die Autorin unter
katharina.pillmayr@kleinezeitung.at