



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 Selbsthilfegruppen 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 Selbsthilfegruppe 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

katharina.pillmayr@kleinezeitung.at

FÜR SIE DA

REGIONALREDAKTION WEIZ
Birkfelder Straße 25, 8160 Weiz.
Telefon: (03172) 65 20; Fax-DW: 15.
E-Mail: weizred@kleinezeitung.at;

Redaktion: Sonja Berger (DW 18), Robert Breittler (DW 14), Raimund Heigl (DW 16), Ulla Patz (DW 11);

Werbeberater: Christoph Burböck (DW 12);

Aboservice: (0316) 875 3200;

Sekretariat: Elfriede Brunnader, Doris Haider;
Mo. – Do. 8 bis 16 Uhr, Fr. 8 bis 13 Uhr



Selbsthilfe-Team: Klaudia Grebien (Assistenz), Elisabeth Bachler (Leitung) und Veronika Wetzelhütter (Sozialarbeiterin)

Hilfe bei der Selbsthilfe

Plattform Selbsthilfe Steiermark berät Selbsthilfe-Gruppen kostenlos.

KATHARINA PILLMAYR

Was muss ich tun, um eine Selbsthilfe-Gruppe gründen zu können? Was sind die gesetzlichen Rahmenbedingungen? Wie formuliere ich meine Ziele konkret? Wie mache ich die Gruppe bekannt? Fragen wie diese werden Elisabeth Bachler und ihren Kolleginnen Klaudia Grebien und Veronika Wetzelhütter derzeit zuhauf gestellt.

Seit Kurzem leitet Bachler die neue Plattform „Selbsthilfe Steiermark“ mit Sitz in Graz. Diese ist die Nachfolgeinstitution der Selbsthilfekontaktstelle des Sozial- und Begegnungszentrums SBZ, die nach Fördereinsparungen des Landes nun geschlossen werden musste. Rund 160 Vereine und Gruppen zu ver-

schiedensten Selbsthilfe-Bereichen gibt es in der Steiermark. Mit einem Problem, das Bachler kritisiert: „Die Selbsthilfe ist in Österreich kunterbunt. Es gibt keine einheitliche Struktur.“

Vernetzung

Nicht zuletzt deshalb sei es für Menschen, die erwägen, eine Selbsthilfegruppe zu initiieren oder bereits in diesem Bereich aktiv sind, schwierig, den Überblick zu bewahren.

Die Kontaktstelle ist auf Beratung und Weiterbildung dieser Zielgruppe ausgerichtet, bietet Workshops, unterstützt in der Gründungsphase, entwickelt gemeinsam mit den Organisationen Strategien, erstellt Infomaterial und baut bei Bedarf Brücken zu Entscheidungsträgern. Selbsthil-

fe baut auf „Eigeninitiative, ehrenamtliche Tätigkeit und Spenden“, weiß Bachler. Die Inanspruchnahme ihrer Angebote ist für die Selbsthilfe-Organisationen freiwillig und kostenlos. Die Plattform, deren Trägerverein Jugend am Werk (JAW) ist, wird von jeweils zwei Ressorts des Landes und der Stadt Graz subventioniert. Durch die Kooperation mit JAW kann man das Angebot steiermarkweit anbieten. Um es bekannt zu machen und damit sich die Organisationen vernetzen können, werden Sprechstunden in den Bezirken abgehalten.

Sprechstunden der Selbsthilfe Steiermark:
Donnerstag, 13. Oktober, 9.30 bis 12.30 Uhr in der Bezirkshauptmannschaft Weiz bzw. 14 bis 17 Uhr im LKH Hartberg.
Infos: www.selbsthilfe-stmk.at.