

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

Osteoporose Selbsthilfegruppe
Maria Pommer
01. 06. 2017

Was ist das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe? Gibt es eine Definition?

Betroffene helfen Betroffenen!

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

Seit Juni 2010

Was ist Ihr Ziel?

Durch Erfahrungs- und Meinungsaustausch stützen wir uns gemeinsam und freuen uns für jeden der es geschafft hat, seine eigene Kraft zur Lebensqualität wieder einzusetzen.

Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Alle Mitglieder sind dankbar eine Anlaufstelle für ihre Probleme zu haben. Und dieses Vertrauen birgt Kraft und Zuversicht.

Für wen ist das Angebot?

Für Klienten die an Osteoporose erkrankt sind oder waren, aber auch für Menschen die sich in unserer Gruppe wohl fühlen.

Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

Die OSHG besteht derzeit aus 35 Mitgliedern. An den Aktivitäten nehmen ca. 20 bis 25 Personen teil.

Was wird angeboten und in welcher Form?

- x Persönliche Treffen in der Gruppe
- x Persönliche Treffen – Einzel
 - o Virtuelle Treffen (Foren, ...)
- x Telefonische Auskünfte
- x Email-Kontakte mit Betroffenen
 - o Eigene Website
 - o Soziale Medien (Facebook, etc.)
- x Vorträge, Wandern, Faszien -Turnen, Basteln und Kegeln.

Was bieten Sie nicht an?

Die oben nicht angekreuzt sind.

Wann/wie oft wird es angeboten?

Jeden dritten Donnerstag im Monat, Turnen 5 EH pro Semester.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?

3 Bezirke, Murau, Knittelfeld und Judenburg.

Wo wird die Selbsthilfegruppe angeboten?

In einem Gasthof, da kein Vereinslokal zur Verfügung steht. Turnen beim Roten Kreuz.

Wie kann man daran teilnehmen?

Wir haben ein Frühjahrs- und Herbstprogramm, wird im Infokanal der Stadtgemeinde und Zeitung immer rechtzeitig angekündigt. Jeder kann an unseren Aktivitäten teilnehmen ob Mitglied oder nicht.

Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens? (Bitte ankreuzen)

- Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
- Gemeinsam Auszeiten gestalten
- Informationsaustausch zu neuesten Entwicklungen
- Gemeinsame Interessen nach außen vertreten
- Mitgestaltung der Gesundheits- und Sozialpolitik

Gibt es neben diesen Hauptzielen noch andere Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

Aufklärung über die Krankheit wo immer möglich.

Wir geben beratende Unterstützung für Angehörige, Ernährungs- und Bewegungsberatung mit Kursen. Zukunftsorientiertes Denken um Eigenverantwortlich für die Gesundheit zu sorgen sind unsere Ziele.

Osteoporose ist kein Schicksal, sondern eine Krankheit und erfordert manchmal eine Langzeit Therapie. Gerade das AHA- Erlebnis ist wichtig. wir sind keine Alternative zur Schulmedizin, sondern eine Unterstützung in der Begleitung durch die Krankheit.

Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen zusammen?

Wenn ja, mit welchen?

Stadtgemeinde Judenburg

Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark

Teilnahme am Austauschforum 2016, Schwerpunkt Zusammenarbeit.
(Externe Weiterbildungen: Dipl. Rückenschullehrer, Dipl. Ernährung.)

Wie sind Sie organisatorisch aufgestellt? Gibt es einen Verein?

- Verein
- Lose Gruppe

Vielen Dank für das Interview!

Kontaktdaten

Maria Pommer, Teuffenbachstraße 36, 8750 Judenburg.

Tel.: 0677 61 28 19 38

E-Mail mariapommer@gmx.at

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von

