

# Wie wirken Selbsthilfegruppen?

## Teilnehmer\*innen berichten

- » Ich bin **motivierter** im Umgang mit meiner Erkrankung.
- » Ich kann die Qualität von **Gesundheitsinformationen besser beurteilen**.
- » Ich bin **zuversichtlicher** im Umgang mit der Erkrankung.
- » Ich bin **selbstsicherer** im Umgang mit Fachpersonal im Gesundheitswesen.
- » Ich **profitiere** von den Erfahrungen anderer Betroffener.

## Selbsthilfe bietet

**Selbsthilfe bedeutet für verschiedene Teilnehmer\*innen viele unterschiedliche Dinge. Aber Selbsthilfe bedeutet für fast alle auch eines: Sich nicht alleine fühlen.**

### Gemeinschaft

Freude und Leid teilen

### Kommunikation

gegenseitiges Verständnis

### Wissen

über Krankheit und Patientenrechte

### Kompetenz

in der Krankheitsbewältigung

**Durchsetzungsfähigkeit & Rückhalt**

**Partnerschaft** mit Fachpersonal

Der Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf die gesamte Steiermark – unser Büro befindet sich in Graz.



– jugend am werk

Lauzilgasse 25, 8020 Graz  
Tel. +43 (0) 50 / 7900 5910  
Mobil +43 (0) 664 / 8000 6 4015  
office@selbsthilfe-stmk.at  
www.selbsthilfe-stmk.at

### Bürozeiten

Mittwoch 14–16 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 9–12 Uhr  
oder Termine nach Vereinbarung



[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)



[www.facebook.com/selbsthilfestmk.at](https://www.facebook.com/selbsthilfestmk.at)

Durchgeführt von

jugend am werk \_

Gefördert von



– jugend am werk

**Service- & Kontaktstelle**

[www.selbsthilfe-stmk.at](http://www.selbsthilfe-stmk.at)

# Was bietet die Selbsthilfe Steiermark?

Selbsthilfe Steiermark bietet als Service- und Kontaktstelle einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark.

Unser zentrales Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

„ Wir schaffen Rahmenbedingungen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe ermöglichen. “

## Information

für Betroffene, Angehörige und Interessierte und aktuelles Gruppenverzeichnis

## Servicestelle

für Selbsthilfegruppen und Gründungsservice für neue Gruppen

## Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit

in Form von Broschüren, Newslettern, Website und Veranstaltungen

## Qualitätsentwicklung

in der Selbsthilfe durch Weiterbildungen und Dialogforen

## Netzwerkarbeit

in den steirischen Regionen

## Unterstützung

von Projekten und Initiativen der Selbsthilfegruppen im Bereich der Gesundheitsförderung

