



Selbsthilfe- unterstützung

in der Steiermark



– jugend am werk

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Jugend am Werk Steiermark GmbH. **Für den Inhalt verantwortlich:** Selbsthilfe Steiermark (Elisabeth Bachler, Kerstin Gruber, Veronika Spiller), Lauzilgasse 25, 8020 Graz/Österreich, Tel. +43(0)50/79005910, office@selbsthilfe-stmk.at, www.selbsthilfe-stmk.at.
Fotos: Ursula Kothgasser/www.koco.at, Envato Elements.
Layout und Gestaltung: www.kufferath.at, Werbeagentur.
Druck: Druckerei Bachernegg GmbH. Alle Inhalte vorbehalten Satz- und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.



Durchgeführt von

jugend am werk _

Einleitung

Unterstützen, Beraten, Informieren, Kommunizieren, Sensibilisieren, Vernetzen, Weiterbilden, Vertreten, Klären, Bündeln – das sind nur einige Tätigkeiten, die den beruflichen Alltag in der Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle kennzeichnen.

Die Teilnehmer:innen an einer Selbsthilfegruppe wollen selbst aktiv dazu beitragen, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Neben dem freiwilligen Engagement brauchen Selbsthilfegruppen aber auch einen Rahmen, der eine kontinuierliche Arbeit ermöglicht. Diesen Rahmen bietet die Selbsthilfe Steiermark.

Lesen Sie in diesem praxisorientierten Wegweiser mehr über die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle, die unterschiedlichen Formen von Selbsthilfegruppen, die Unterstützungsleistungen für Selbsthilfegruppen und die selbsthilfespezifischen Weiterbildungsangebote.



Die Selbsthilfe Steiermark



Elisabeth Bachler
Teamleitung

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

Zur Förderung und Weiterentwicklung der steirischen Selbsthilfestruktur wurde 2016, im Auftrag des Landes Steiermark und der Stadt Graz, die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle mit der Jugend am Werk Steiermark GmbH als Rechtsträger gegründet. Unsere Aufgabe ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe in der Steiermark ermöglichen.

Aufgaben der Service- und Kontaktstelle sind, neben der praktischen Unterstützung und Qualitätsentwicklung von Selbsthilfegruppen und -vereinen, den Dialog zwischen unterschiedlichen Akteur:innen im Gesundheits- und Sozialbereich zu fördern. Die Mittlerrolle der Selbsthilfe Steiermark zwischen Selbsthilfegruppen und dem professionellen Sozial- und Gesundheitsbereich trägt zu einem selbsthilfefreundlichen Klima und zur Förderung und Entwicklung der Selbsthilfelandschaft in der Steiermark bei.

Die Service- und Kontaktstelle bietet einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark, mit dem zentralen Anliegen, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene und Interessierte leichter zugänglich zu machen.

In Zusammenhang mit der Weiterentwicklung ist auch die nationale und internationale Vernetzung im Rahmen der **Initiative Nationales Netzwerk Selbsthilfe – NANES**, ein Zusammenschluss aller Selbsthilfe-Unterstützungsstellen in Österreich, und dem **Europäischen Aktionsbündnis Selbsthilfefreundlichkeit** (Deutschland, Österreich, Schweiz) sehr wichtig, um unter anderem die Qualität der Selbsthilfegruppen-Unterstützung zu fördern.

Die Selbsthilfeunterstützungsstellen in den Bundesländern sind aufgrund unterschiedlicher gewachsener Strukturen nicht einheitlich organisiert und finanziert. Wir orientieren uns jedoch in unserem Aufgabenprofil an den Fachstandards für themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen. Diese Fachstandards wurden durch die ARGE Selbsthilfe Österreich im Jahr 2004 erarbeitet und werden durch das Nationale Netzwerk Selbsthilfe (NANES) laufend weiterentwickelt.

Hier geht es zu dem Video: [„Selbsthilfe-Unterstützung – wie wir arbeiten“](#):



➤ Formen der Selbsthilfe

Nach dem Organisationsgrad lassen sich zwei Formen von Selbsthilfegruppen unterscheiden:

- themenbezogene Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfegruppen sind lose Zusammenschlüsse von Betroffenen und/oder deren Angehörigen, die primär eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben, das heißt, die Aktivitäten sind meist nach innen orientiert.

Je vielfältiger und umfangreicher die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe werden, umso mehr Organisationsstruktur ist notwendig.

Selbsthilfeorganisationen sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, deren Aktivitäten vielfach auch nach außen orientiert sind, wie etwa Interessenvertretung der Betroffenen sowie Einflussnahme auf Versorgungsangebote und Entwicklungen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Wesentliche Merkmale von Selbsthilfegruppen

- » Gruppentreffen finden regelmäßig zu festgesetzten Zeiten, zum Beispiel wöchentlich oder monatlich, statt.
- » Die Gruppentreffen finden außerhalb der privaten Räumlichkeiten statt.
- » Da im Rahmen der Gruppentreffen auch sehr persönliche Themen angesprochen werden, ist die Verschwiegenheit eine Grundvoraussetzung. Eine wichtige Gruppenregel ist daher, dass alles, was im Raum gesprochen wird, im Raum bleibt, das heißt nicht an Dritte weitergegeben wird.
- » Entscheidungen werden von allen anwesenden Gruppenteilnehmer:innen gemeinsam getroffen.
- » Nach Möglichkeit sollen Aufgaben an Gruppenteilnehmer:innen verteilt werden.



➤ Das AEIOU von Selbsthilfe

Die Funktion von Selbsthilfegruppen kann aufgrund der Aussagen von Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen mit fünf Begriffen umschrieben werden.

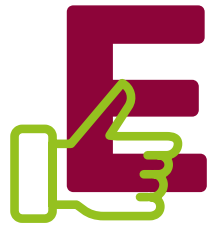
Über die Wirkung von Selbsthilfe

Durch die Grundlagenarbeit von Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig im Jahr 1999 kann die Wirkung von Selbsthilfegruppen in der Formel A-E-I-O-U (Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren, Unterhalten) zusammengefasst werden.



A – wie einander Auffangen

Betroffene, die sich alleingelassen und desorientiert fühlen, werden in der Selbsthilfegruppe aufgefangen und finden wieder neuen Mut. Außerdem kann das freiwillige Bündnis der Gruppe auch bestehende Netze, Beziehungen, Familie und Freunde entlasten und so einer Isolation oder Vereinsamung entgegenwirken.



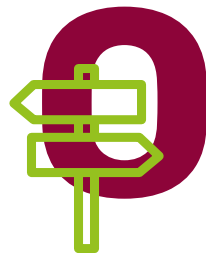
E – wie sich gegenseitig Ermutigen

Betroffene werden durch das Gespräch in der Selbsthilfegruppe ermutigt und gestärkt. Passive Patient:innen können so aktiv handeln und übernehmen Verantwortung für sich und den eigenen Gesundheitsprozess.



I – wie Informieren und informiert werden

In der Selbsthilfegruppe findet Erfahrungsaustausch statt. Dieser findet auf Augenhöhe statt, jeder ist betroffen, alle sind Schicksalsgefährte:innen und vor allem Expert:innen in eigener Sache. In Selbsthilfegruppen wird aber auch Fachwissen zusammengetragen und ergänzt mit Erfahrungswissen entsteht ein facettenreiches und ganzheitliches Wissen.



O – wie einander Orientierung geben

Betroffene lernen Menschen mit gleichen oder ähnlichen Krankheitsbildern kennen, können sich so aneinander orientieren und gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln und gewinnen damit mehr oder auch eine neue Lebensqualität.



U – wie einander Unterhalten

Neben dem fachlichen Austausch, der sich auf die Erkrankung und deren Bewältigung bezieht, spielen auch gesellschaftliche und freundschaftliche Sozialkontakte eine wichtige Rolle bei der Krankheitsbewältigung.

Sowohl Selbsthilfegruppen als auch Selbsthilfeorganisationen folgen in ihren Aktivitäten dem Motto „... weil eine Gruppe mehr erreichen kann als ein Einzelner“.



➤ Handlungsrahmen für Selbsthilfeunterstützung

Nachdem die Selbsthilfelandchaft bunt und vielfältig ist, muss die Zielgruppe der Unterstützungsleistungen definiert werden.

Die Selbsthilfe Steiermark unterstützt ...

- » Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Betroffenen/Angehörigen, die mit nach innen orientierten Gruppenaktivitäten eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben.
- » Selbsthilfeorganisationen als vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse, deren Aktivitäten vielfach auch nach außen orientiert sind, z. B. Interessenvertretung der Mitglieder, Einflussnahme auf die Gesundheits- und Sozialpolitik und die Versorgung.
- » Selbsthilfegruppen und -organisationen, die nicht professionell geleitet werden und keinen kommerziellen Hintergrund erkennen bzw. vermuten lassen.
- » Selbsthilfegruppen und -organisationen, deren Aktivitäten sich an den „Funktionen von Selbsthilfegruppen“ orientieren.
- » Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und -organisationen mit der Zielsetzung, die Teilnehmer:innen und Mitglieder im Umgang mit ihrer schwierigen Lebenssituation zu stärken (Empowerment) und die Erfahrungs- und Gesundheitskompetenz zu erhöhen und zu festigen.
- » Selbsthilfeorganisationen, die kollektive Interessen umsetzen, in dem sie sich am Bedarf und an den Bedürfnissen der Mitglieder/Gruppenteilnehmer:innen orientieren.
- » Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich als Ergänzung der professionellen medizinischen, sozialen, juristischen und/oder therapeutischen Versorgung bzw. Information sehen. Grundlage für die Information in Selbsthilfegruppen ist die Erfahrungskompetenz durch die unmittelbare (persönlich betroffen) bzw. mittelbare (Angehörige) Betroffenheit.

Funktion von Selbsthilfe

Die Funktionen von Selbsthilfegruppen lassen sich mit den fünf Begriffen des A-E-I-O-U von Selbsthilfe umschreiben. (Verweis aus Seite 6)

➤ Aufgabenprofil der Selbsthilfe Steiermark

Nach dem Motto „... gemeinsam sind wir mehr als die Summe aller Teile“ ist es unsere Aufgabe, die Selbsthilfe zu stärken, die Vielfalt der Angebote sichtbar zu machen, die Kräfte zu bündeln und das unverzichtbare ehrenamtliche Engagement der Steirer:innen zu fördern.

Die Serviceleistungen sind kostenfrei und umfassen im Wesentlichen:

- » Beratung und Begleitung bei Gruppengründungen
- » Unterstützungsleistungen für bestehende Selbsthilfegruppen im administrativen und organisatorischen Bereich
- » Kostenlose Räumlichkeiten für Gruppentreffen und Veranstaltungen steiermarkweit
- » Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit
- » Kooperations- und Netzwerktätigkeit im Gesundheits- und Sozialbereich
- » Regelmäßige Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppenleiter:innen und Teilnehmer:innen.

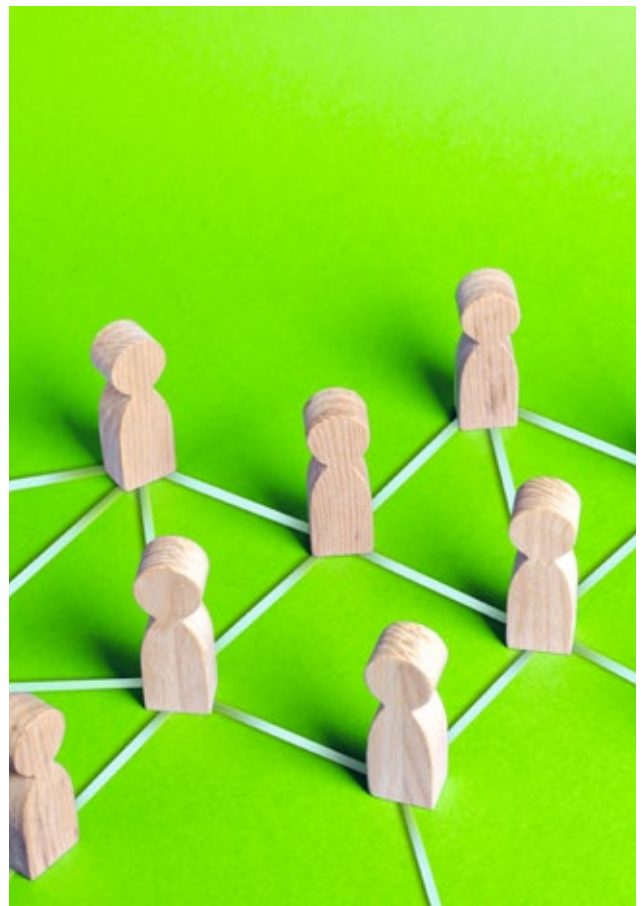
Die Serviceleistungen werden den Bedürfnissen der Selbsthilfegruppen laufend angepasst und adaptiert.

Um für die Selbsthilfe relevantes Know-how kostenlos zur Verfügung zu stellen, wird der Qualitätsentwicklung in Form von Weiterbildungen, Workshops, einem Gründer:innen-Programm und Selbsthilfe-Netzwerktreffen eine besondere Bedeutung beigemessen.

Ein wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit als Selbsthilfe-Unterstützungsstelle ist die Öffentlichkeitsarbeit. Wir stärken damit die Selbsthilfe, machen die Vielfalt der Angebote sichtbar und erhöhen die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen in der Gesundheitsversorgung.

Bewegte Bilder - Was Selbsthilfe bewegt?

In unserem [Imagevideo](#) erfahren Sie mehr über unsere Arbeit als Service- und Kontaktstelle und bekommen Einblicke in die tägliche Arbeit von Selbsthilfegruppen.



› Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe

Um für die Selbsthilfe relevantes Know-how kostenlos zur Verfügung zu stellen, wird der Qualitätsentwicklung eine besondere Bedeutung beigemessen.

Dazu gehören selbsthilfespezifische **Weiterbildungsangebote** in Form von Workshops und Seminaren, das **Gründer:innen-Service** und regionale **Selbsthilfe-Netzwerktreffen**. Bei der Auswahl der Themen werden im Sinne einer Bedarfsorientierung die Rückmeldungen der Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

Als selbsthilfespezifische Weiterbildungsmaßnahmen zur Stärkung und Erweiterung der Kompetenzen von Kontaktpersonen und Gruppenteilnehmer:innen in der jeweiligen Tätigkeit veranstalten wir Workshops und Seminare zu relevanten Frage- und Problemstellungen aus dem Gruppenalltag, in denen mit den Teilnehmer:innen praxisorientierte Lösungsstrategien erarbeitet werden. Diese werden in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich durchgeführt. Durch die spezifischen Weiterbildungsmaßnahmen wird nicht nur die Gesundheitskompetenz der Gruppenteilnehmer:innen erhöht und gefestigt, sondern sie trägt auch zur Qualitätsentwicklung der Arbeit in der Selbsthilfegruppe bei.

Für Gründer:innen von Selbsthilfegruppen, Initiator:innen und Interessierte gibt es seit 2021 das Angebot des Gründer:innen-Services. Dadurch erhalten Gründer:innen und Interessierte eine erste Orientierung innerhalb der Selbsthilfelandchaft und Hilfe in der praktischen Umsetzung. Wir fördern den gegenseitigen Austausch und lernen gemeinsam und voneinander.

Um gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen und -organisationen des Gesundheits- und Sozialbereichs nachhaltig zu stärken, stellt das Gründer:innen-Programm die Basis der Kooperation mit der Selbsthilfe Steiermark dar. Dieses besteht aus dem Basismodul 1, Basismodul 2, der Teilnahme an einem Gründer:innenaustausch/Online-Café und der Vorstellung Ihrer eigenen Selbsthilfegruppe. Nach Absolvierung aller Teilbereiche erhalten die Teilnehmer:innen eine Teilnahmebestätigung.

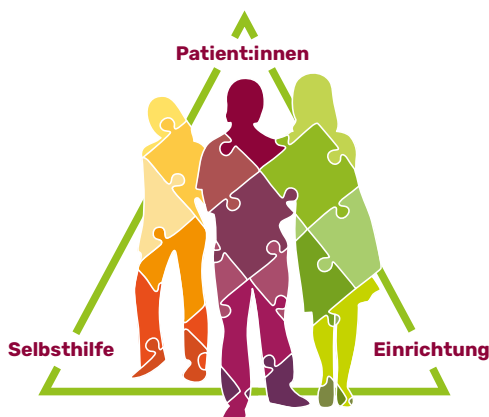


Nach dem Motto „Voneinander lernen“ wird in den regionalen Selbsthilfe-Netzwerktreffen den verschiedenen in der Steiermark tätigen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Vernetzung gegeben. Vielfach werden auch Referent:innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich eingeladen, um aktuelle Entwicklungen darzustellen und mit Vertreter:innen der Selbsthilfegruppen zu diskutieren.

➤ Selbsthilfe als wertvolle Ergänzung in Gesundheitseinrichtungen

Angesichts der steigenden Zahl von Selbsthilfeangeboten steigt auch deren Bedeutung für die medizinische und therapeutische Versorgung. Gesundheitseinrichtungen müssen sich zunehmend gegenüber organisierten Patient:innen positionieren. Nach dem Hamburger Modellprojekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurde auch in Österreich ein Konzept entwickelt, um die Kooperation systematisch zu verankern mit dem Ziel einer strukturierten Zusammenarbeit von Professionist:innen des Gesundheits- und Sozialbereiches und der Selbsthilfe.

Eine „**Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung**“ zeichnet sich dadurch aus, dass das ärztliche und pflegerische Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, der Kontakt zwischen Patient:innen und Selbsthilfegruppen gefördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt werden. Der Rahmen und die Grundlage für die Zusammenarbeit definiert sich über die Erfüllung festgelegter Qualitätskriterien, die eine **Selbsthilfefreundliche Einrichtung** auszeichnen.



Um diese Zusammenarbeit zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen dauerhaft und systematisch zu etablieren, arbeitet die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle eng mit relevanten steirischen Gesundheitseinrichtungen zusammen und zeichnet diese mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundlichkeit“ (nach dem Hamburger Modell) aus, mit dem Ziel einer erfolgreichen gemeinsamen Zusammenarbeit im Sinne der Patient:innen, Angehörigen und Betroffenen.

1

Um sich über Selbsthilfe zu informieren, werden Räume, Infrastruktur und Präsentationsmöglichkeiten in gemeinsamer Absprache zur Verfügung gestellt.

2

Patient:innen bzw. deren Angehörige werden regelmäßig und persönlich über die Möglichkeit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert.

3

Die Selbsthilfe Steiermark und themenbezogene Selbsthilfegruppen werden in ihrer Öffentlichkeitsarbeit innerhalb der Einrichtung unterstützt. Sie treten als Kooperationspartner:innen gegenüber der Fachöffentlichkeit auf.

4

Die Einrichtung benennt eine/einen Selbsthilfebeauftragte/n als Ansprechperson zur Koordination selbsthilferelevanter Angelegenheiten innerhalb der Einrichtung.

5

Zwischen Selbsthilfegruppen, der Selbsthilfe Steiermark und der Einrichtung findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch statt.

6

In der Einrichtung werden, bei Bedarf, Fort- und Weiterbildungen zum Thema „Selbsthilfe“ unter Miteinbeziehung der Selbsthilfegruppen für Mitarbeiter:innen angeboten.

7

Die Gesundheitseinrichtung ermöglicht Selbsthilfegruppen die Mitwirkung an Projekten und Veranstaltungen.

8

Die Kooperation mit den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe Steiermark wird formal beschlossen, dokumentiert und als Vereinbarung unterzeichnet.



➤ Kooperationspartner:innen

Österreichische Sozialversicherung

Die Gesundheitsversorgung und -politik erkennen zunehmend die wichtige Rolle von Selbsthilfe als Ressource und als Sprachrohr für Patient:inneninteressen. Die Beteiligung der Patient:innen ist zudem wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsförderungsstrategie im Rahmen des Bundes-Zielsteuerungsvertrages. Auf Initiative des Dachverbandes der österreichischen Sozialversicherung wurde daher ein Konzept entwickelt, mit welchem – die bereits weitreichenden Aktivitäten ergänzend – das Feld der Selbsthilfe weiter gestärkt werden soll. Das Konzept ist auf www.sozialversicherung.at/selbsthilfe abrufbar.



Fonds Gesundes Österreich

Selbsthilfegruppen tragen wesentlich zur Gesundheitsförderung bei. Aus diesem Grund unterstützt der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gemeinschaftliche Selbsthilfe bereits seit mehr als 20 Jahren in Form von Förderungen für „Tag der Selbsthilfe“-Veranstaltungen und Weiterbildungsangeboten in den Bundesländern. www.fgoe.org

