



WELS

Verbinden - Stärken - Helfen

SELBSTHILFE LEITFADEN

Wels-Stadt und Wels-Land



Wels unterstützt

Viele von uns kennen das Gefühl, mit einer Situation, einer Krankheit, einem Problem oder einem Suchtverhalten überfordert zu sein. Diese Überforderung vermittelt uns eine Hilflosigkeit sowie eine Einsamkeit und stärkt die Empfindung, vom Leben ausgeschlossen zu sein. Bei Gesprächen mit dem Partner und den Freunden stößt man oft auf Unverständnis oder hat Schwierigkeiten, sein Anliegen so auszudrücken, dass man verstanden wird. Angehörige wiederum fühlen sich oft hilflos und überfordert. Genau in solchen Situationen helfen Selbsthilfegruppen.

Dort treffen sich Menschen, die von gleichen Krankheiten oder Problemen betroffen sind. Diese Gruppen bieten einen geschützten Rahmen, in dem Ängste, Erfah-

rungen, Gefühle und Emotionen mit Gleichgesinnten ausgetauscht werden. Sie können sich mitteilen und erfahren Verständnis von Personen in einer ähnlichen Lebenslage. Die Menschen in der Gruppe fangen Sie auf, geben Ihnen Mut und Hoffnung, stärken Sie – und Sie lernen mit Gefühlen und Gedanken besser umzugehen.

Selbsthilfegruppen sind aber auch für Angehörige und Mitbetroffene mit Rat und Unterstützung da. Gespräche mit Gleichgesinnten bauen auf, geben Rückhalt und nehmen Druck heraus. Selbsthilfegruppen sind kostenlos, die Teilnahme ist freiwillig. Zunächst können Sie sich beraten lassen und dann in Ruhe entscheiden, ob diese Gruppe das Richtige für Sie ist. Es braucht Mut, den eigenen Weg zu finden.



Vizebürgermeisterin und Sozialreferentin
Christa Raggl-Mühlberger

Inhalt

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle Wels-Stadt und Wels-Land	4
Selbsthilfe – Was ist das?	5
Was tun Selbsthilfegruppen?	6
Passe ich in eine Selbsthilfegruppe?	7
Wann und wie kann Selbsthilfe nützen?.....	8
Gruppentreffen – Wie ist der Ablauf?	9
Gruppentreffen – Wie werden neue Teilnehmer gut aufgenommen?.....	10
Was sind die Grenzen einer Selbsthilfegruppe?	11
Infotag der Selbsthilfegruppen im Klinikum Wels-Grieskirchen	12
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Klinikum Wels-Grieskirchen.....	14
Was sagen Mitglieder von Selbsthilfegruppen?.....	16

Wir über uns - Kompakt - In der Mitte zum Herausnehmen

- Selbsthilfegruppen in Wels-Stadt und Wels-Land von A bis Z
- Angebote für Experten im Sozial- und Gesundheitsbereich

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Magistrat der Stadt Wels, Stadtplatz 1, 4600 Wels, Tel. +43 7242 235 0, E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at.

Verlags- und Herstellungsort: 4600 Wels. **Layout:** Stadt Wels - Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit **Herstellung:** Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H.

Für den Inhalt Verantwortlich: Dienststelle Sozialservice und Frauen Stadt Wels, Dragonerstraße 22, 4600 Wels, Tel. +43 7242 235 1749, E-Mail: spb@wels.gv.at

Quelle Zitate (blaue Sprechblasen): Wegweiser Selbsthilfegruppen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle

Wels-Stadt und Wels-Land // Wir sind für Sie da!

Die Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle gehört zum Sozialpsychischen Kompetenzzentrum der Stadt Wels und betreut aktuell 38 Selbsthilfegruppen in den Bezirken Wels-Stadt und Wels-Land. Dabei bieten wir an:

- Hilfestellung bei Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Öffentlichkeitsarbeit
- Räumlichkeiten
- Psychosoziale Anleitung, Beratung und Hilfestellung für Gruppenbetreuer oder Initiatoren
- Unterstützung bei Organisationsproblemen
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen
- Info-Abende
- Fort- und Weiterbildungsprogramm
- Info-Blatt „Wir über uns“

Selbsthilfegruppen Kontaktstelle der Stadt Wels

Dragonerstraße 22, 4600 Wels
Tel. +43 7242 235 1749 oder + 43 7242 295 85
Fax: +43 7242 235 1750
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at
Web: www.wels.at/verwaltung

Wenn Sie Informationen über die Aufgaben und Unterstützungsangebote der Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle wünschen, rufen Sie einfach an oder senden Sie uns eine Nachricht. Wir schicken Ihnen gerne Informationen zu und laden Sie gerne zu einem persönlichen Gespräch ein.

Unsere Angebote sind vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym.



Foto von SHVETS production von Pexels

Selbsthilfe – Was ist das?

Selbsthilfegruppen gibt es zu unterschiedlichen Themenbereichen und mit unterschiedlichsten Zielsetzungen. Etwa 75 Prozent aller Selbsthilfegruppen sind allerdings dem Gesundheitsbereich zuzuordnen.

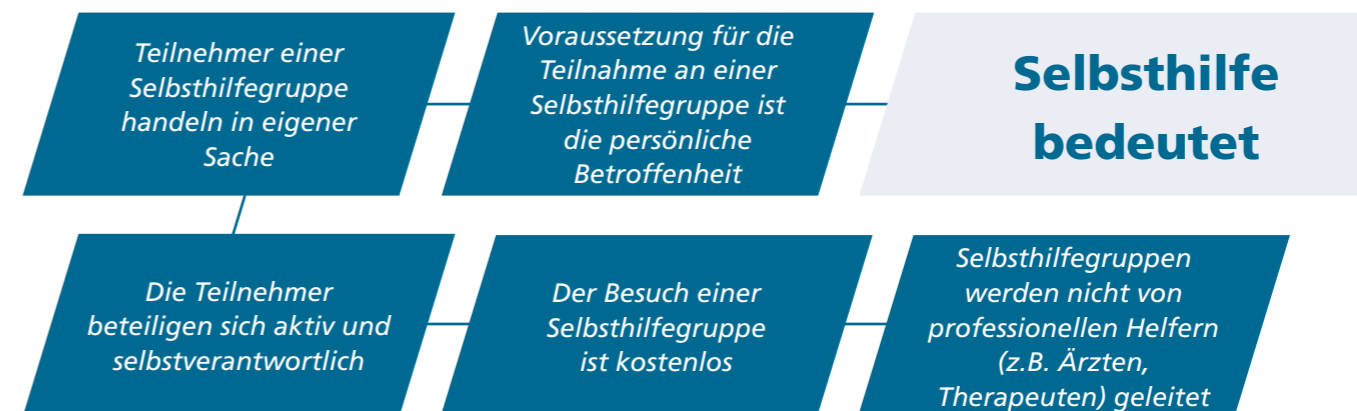
Menschen, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe suchen, wollen ihre Probleme nicht mehr mit sich alleine ausmachen, sondern sie suchen den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen, um ihr Schicksal in die eigene Hand zu nehmen.

Die Teilnehmer wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern oder zu lernen, einen besseren Umgang zu finden. Sie gehen in eine Selbsthilfegruppe, um sich selbst zu helfen und nicht, um anderen zu helfen oder sich im professionellen Sinne helfen zu lassen.

Durch den regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch bei therapeutischen, medizinischen, finanziellen und rechtlichen Fragen werden sie zu „Experten in eigener Sache“ und können so einerseits neue Lösungswege finden, andererseits auch professionelle Hilfe gezielter in Anspruch nehmen.

Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet, jedoch ist es möglich, gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzuzuziehen.

Alle Teilnehmer sind für das Funktionieren der Selbsthilfegruppe verantwortlich. Eine kontinuierliche und aktive Mitarbeit auf Augenhöhe ist Programm.



Was tun Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen stellen die Prinzipien der Freiwilligkeit, Eigenverantwortlichkeit, Gleichberechtigung und der Gegenseitigkeit in den Mittelpunkt ihrer Arbeit.

Im Vordergrund steht die unmittelbare menschliche Begegnung, die Anteilnahme und das Mitfühlen.

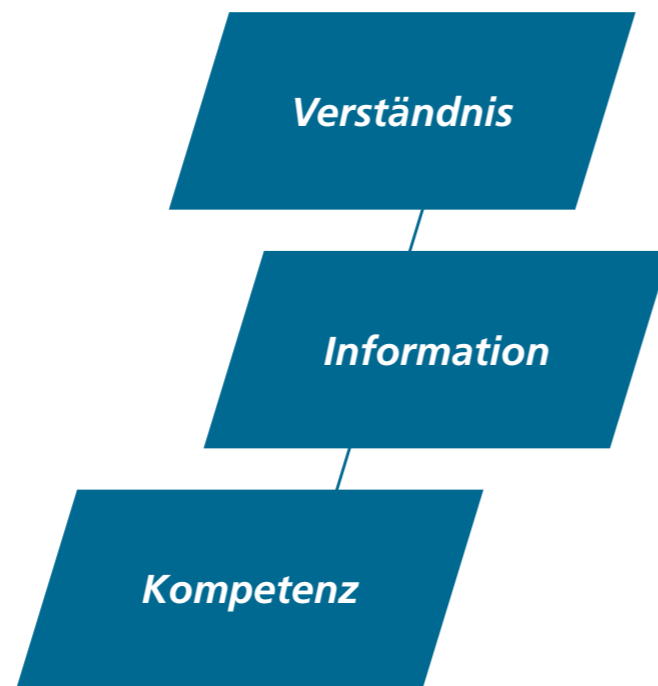
Da alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe vor den gleichen Herausforderungen stehen, können sie ein anderes Verständnis füreinander entwickeln, als das bei Nicht-Betroffenen der Fall sein kann.

Viele Betroffene finden in der Selbsthilfegruppe den besten Ort, über all das zu sprechen, das sie bedrückt. Für manche ist es sogar der einzige Ort der Hoffnung und Zuversicht.

Selbsthilfegruppen haben neben emotionaler und sozialer Unterstützung einen Schatz an Informationen:

- Was hat mir geholfen?
- Was tut mir gut?
- Welches Medikament hat welche Wirkungen und welche Nebenwirkungen?
- In welchem Krankenhaus hat man freundliche und kompetente Behandlung erfahren?
- Welche Ärzte haben die größte Erfahrung mit meiner Krankheit?
- Welche Erfahrungen mit Ernährungsumstellung oder nicht-schulmedizinischen Methoden liegen vor?

Viele Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind außerordentlich gut über ihr Krankheitsbild informiert und werden dadurch zu Experten. Manche wissen mehr



darüber als Mediziner. Das ist z.B. bei seltenen Erkrankungen nicht verwunderlich, schließlich beschäftigt sich der Betroffene nur mit einer Erkrankung, nämlich seiner eigenen.

Als Informationsquellen herangezogen werden unter anderem Fachvorträge, Bücher, Artikel, Presseberichte, Fernsehsendungen, das Internet usw.

„Nimm dir was du brauchst, den Rest lass hier.“

Passe ich in eine Selbsthilfegruppe?

Ob für einen bestimmten Menschen eine Selbsthilfegruppe geeignet ist, hängt nicht nur von der Art seiner Erkrankung ab, sondern auch von seiner Persönlichkeit, seinen Einstellungen, seiner Lebensgeschichte und seinen individuellen und sozialen Ressourcen.

Die Teilnahme muss auf der persönlichen Entscheidung des Betroffenen selbst beruhen und bedingt die Klärung folgender Fragen:

- Bin ich bereit, mich mit meiner Situation oder Erkrankung und ihren Folgen auseinanderzusetzen und zu akzeptieren, dass ich mich den anderen Teilnehmern öffnen und mitteilen kann?
- Habe ich den Willen, selbst etwas zu meiner Genesung beizutragen?
- Werden die Probleme der anderen Betroffenen mich noch zusätzlich belasten?
- Was genau suche ich in der Selbsthilfegruppe: Information, emotionale und soziale Unterstützung, Freizeitgestaltung?
- Traue ich mir zu, auf andere zuzugehen und mich in die Gruppe zu integrieren?

„Nirgends fühle ich mich so gut verstanden wie in dieser Gruppe: Weder bei meinem Hausarzt, weder bei meinem Psychiater noch bei meinem Mann.“

Foto von
Alena Shekhovtcova
von Pexels



Wann und wie kann Selbsthilfe nützen?

Viele Erkrankungen sind neben den medizinischen Behandlungen im engeren Sinne am besten durch Verhaltensänderungen positiv zu beeinflussen, hierbei ist der Patient selbst gefordert.

Zum Beispiel kann es notwendig werden, Ernährungsgewohnheiten zu verändern oder Bewegungsmangel durch körperliche Aktivitäten auszugleichen. Dem persönlichen Zusammenkommen und dem zwischenmenschlichen Austausch kommt größte Bedeutung zu. Einsamkeit und soziale Isolation werden wissenschaftlich und gesellschaftlich zunehmend als Risikofaktoren anerkannt.

Eine Begegnung mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann eine entscheidende Unterstützung auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität darstellen.



Ich bin nicht allein!

Reden hilft!

Informationen!

Veränderung der persönlichen Lebensumstände!

Verständnis für meine Situation erfahren!

Lebensfreude gewinnen!

„Gleich am Anfang erfuhr ich eine riesige Erleichterung: Anderen geht es ja auch so wie mir – ich bin ja gar nicht allein.“

Gruppentreffen – Wie ist der Ablauf?

Selbsthilfegruppen treffen sich in der Kleingruppe und sind daher für die Teilnehmer in ihren Aktivitäten und Interaktionen gut überschaubar.

Die Gruppengröße bestimmt die Selbsthilfegruppe selbst.

Empfohlen wird: Es sollten nicht mehr als zwölf Personen teilnehmen, bei weniger als sechs Teilnehmern kommt der Erfahrungsaustausch nur schwer zustande.

Quelle: FGÖ-Fonds Gesundes Österreich, Infobroschüre „Tipps zur Gründung einer Selbsthilfegruppe“

Was kennzeichnet eine Selbsthilfegruppe?

- Die Gruppengröße von sechs bis zwölf Personen
- Regelmäßige Treffen
- Die Dauer der Treffen (meist ca. zwei Stunden)
- Die Art der Teilnahme: Freiwillig, regelmäßig, aktiv, über einen bestimmten Zeitraum
- Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit der Teilnehmer zu den Treffen zu kommen. Wer verhindert ist, meldet sich bei einem anderen Gruppenmitglied ab.
- Die Einhaltung der Geheimhaltungsregelung: Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen.
- Aktives Zuhören
- Das Teilen eigener Erfahrungen. Keine Ratschläge geben! Jeder hat das Recht, eigene Entscheidungen zu finden.
- Eine Anfangs- und eine Schlussrunde: In der Anfangsrunde haben die Teilnehmer die Möglichkeit, kurz zu sagen, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist. In der Schlussrunde reflektieren die Teilnehmer, wie sie sich jetzt fühlen. Bei der Anfangs- und Schlussrunde ist darauf zu achten, dass daraus keine unmittelbare Diskussion entsteht.



Foto von Tima Miroshchenko von Pexels

Gruppentreffen – Wie werden Teilnehmer gut aufgenommen?

Neue Teilnehmer sichern den Weiterbestand und die Weiterentwicklung einer Selbsthilfegruppe, können mitunter aber auch Probleme mit sich bringen.

Langjährige Teilnehmer empfinden manchmal das Informationsdefizit der Neulinge als belastend und haben das Gefühl, wieder von vorne beginnen zu müssen.

Grundsätzlich fügen sich neue Teilnehmer in die bewährte Struktur einer Selbsthilfegruppe ein und identifizieren sich mit deren Zielsetzung.

Für eine gelungene Aufnahme in die Gruppe hat es sich bewährt, wenn andere Teilnehmer von ihrer Situation und ihren Lösungsmöglichkeiten berichten und die neuen Teilnehmer nicht gedrängt werden, sofort ihre Probleme offen zu legen.

Mögliche Strategien für den Umgang und die Aufnahme neuer Teilnehmer in die Gruppe:

Es wird ein Termin vor dem Gruppentreffen vereinbart, um in einem Erstgespräch über die Arbeitsweise und Zielsetzung der Gruppe zu informieren und wichtige Fragen im Vorfeld abzuklären.

Interessenten werden gleich zu einem Gruppentreffen eingeladen. Nach dem Treffen gibt es die Möglichkeit, Fragen und Anfangsschwierigkeiten zu besprechen.

Was, wenn es trotzdem einmal kracht?

Überall, wo Menschen zusammenfinden, kann es einmal zu Unstimmigkeiten kommen. Am besten sucht man das persönliche Gespräch, um etwaige Missverständnisse so rasch als möglich aus dem Weg zu räumen.

Gerne stehen auch die Mitarbeiter der Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle als Mediatoren zur Verfügung, um einen Konsens zu finden.



Was sind die Grenzen einer Selbsthilfegruppe?

- Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungseinrichtungen, die beliebig und passiv konsumierbar sind. Von den Teilnehmern ist eine aktive Mitarbeit gefordert.
- Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.
- Selbsthilfegruppen stellen keine Basisversorgung für die Bevölkerung dar, da sie aus dem Engagement ihrer Teilnehmer leben. Sie sind nicht planbar und einsetzbar als Ersatz für eine professionelle Versorgung.
- Selbsthilfegruppen sind keine „Beratungsstellen“. Wer nur eine fachliche Frage hat oder eine einmalige Auskunft wünscht, aber nicht selbst aktiv mitarbeiten kann oder möchte, sollte sich besser an Experten im Sozial- und Gesundheitsbereich oder an relevante Einrichtungen wenden.

Quelle: FGO-Fonds Gesundes Österreich, Infobroschüre „Tipps zur Gründung einer Selbsthilfegruppe“

„Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet nicht, dass man sich gegenseitig bemitleidet, sondern dass Probleme besprochen und gemeinsame Lösungsvorschläge bearbeitet werden.“

Foto von Ron Lach von Pexels

Infotag der Selbsthilfegruppen im Klinikum Wels-Grieskirchen

Rund 25 Selbsthilfegruppen aus Wels und Umgebung sowie die Selbsthilfegruppen Kontaktstelle Wels-Stadt und Wels-Land präsentieren sich seit 2017 jährlich im Foyer des Klinikums Wels-Grieskirchen.

Die Veranstaltung gibt einen Einblick in die Vielfalt des Themas Selbsthilfe. Besonders an den Infotischen der Selbsthilfegruppen zeigt sich das große ehrenamtliche Engagement und Interesse der Besucher. Von Adipositas über Alkoholerkrankung, Burnout, Depression, Diabetes, Herzerkrankungen, Morbus Crohn, Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma, etc. bis hin zu seltenen Erkrankungen, wie Angelman-Syndrom, Mukopolysaccharidosen, Endometriose oder Lichen Sclerosus stehen die Vertreter der Selbsthilfegruppen für Fragen und Informationen kompetent zur Verfügung.

Vielfältige Vorträge der Experten des Klinikums Wels-Grieskirchen informieren Betroffene, Angehörige und Besucher, Ärzte und Pflegepersonal direkt im Klinikum. Bei der Veranstaltung werden die Möglichkeiten und die Vielfalt der Selbsthilfegruppen hervorgehoben, sodass die Fachvorträge das hochwertige Angebot für jährlich rund 300 Besucher abrunden.



WIR ÜBER UNS KOMPAKT

Selbsthilfe-Info Wels-Stadt und Wels-Land

Selbsthilfegruppen von A-Z - Stand 11/2021



ADIPOSITAS

Hermann Schmid
Tel. +43 664 101 95 11
E-Mail: hermann.schmid@gmx.at
Web: www.adipositas-shg.at

ALKOHOL

**Stabilisierungsgruppe für
ein alkoholfreies Leben**
Tel. +43 7242 616 69

Anonyme Alkoholiker, AA
Meetings Wels - Hans
Tel. +43 664 513 12 81
Web: www.anonyme-alkoholiker.at

Anonyme Alkoholiker, AA
Meetings Stadl-Paura - Hans
Tel. +43 664 510 30 032
E-Mail: m.johann1@gmx.at

Von Frau zu Frau
Renate
Tel. +43 664 282 91 69

AL – Anon Familiengruppe
Pia
Tel. +43 650 920 82 20
Web: www.al-anon.at

ALATEEN
Ann-Sophie
E-Mail: annso@gmx.at

Blaues Kreuz
Dieter Reichert
Tel. +43 699 146 51 911
E-Mail: info@blaueskreuz.at

**KT-Gruppe – kontrolliert/
reduziert Trinken**
Tel. +43 7242 616 69

**TOGA – Themenorientierte
Gruppe Abstinenz**
DSA Volker Chmel-Gregora MSc
Tel. +43 7242 415 946 76

ANGEHÖRIGE VON DROGENABHÄNGIGEN

Selbsthilfegruppen Kontaktstelle
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at
Tel. +43 7242 235 1749

ANGELMAN OÖ

Claudia Schwöllinger
Tel. +43 664 332 08 78
E-Mail: info@angelman.at
Web: www.angelman.at

BECHTEREW

Robert Binder
Tel. +43 7249 451 00
E-Mail: robert.binder@aon.at
Web: www.bechterew.at

**ÖVMB Gesundheit mit
neurodynamischer Bewegung**
Elfi Pirngruber
Tel. +43 699 110 03 411
Mail: elfi1260@gmail.com
Web: www.bechterew.at

BIPOLARE STÖRUNG

Georg oder Andelko
Tel. +43 699 181 38 044
E-Mail: texxter@ymail.com

BURNOUT

Bettina Horninger
Tel. +43 650 416 21 50
oder +43 7242 235 1749
E-Mail: horninger@lebenskraft-werkstatt.at

COLITIS ULCEROSA, MORBUS CROHN

Walter Bruckner
Tel. +43 680 207 03 28
E-Mail: walter.bruckner@oemccv.at

Christina Gottlieb
Tel. +43 699 190 67 065
E-Mail: christina.gottlieb@oemccv.at

Web: www.oemccv.at

WIR ÜBER UNS KOMPAKT

DEPRESSION

Silvia Wieser, MSc
Tel. +43 650 633 96 33
E-Mail: shg-wels@pro-homine.at
Web: www.pro-homine.at

DIAGNOSE PSYCHOSE, BULIMIE, DEPRESSION & CO

Katrin
Tel. +43 660 683 23 28

Barbara
Tel. +43 676 364 77 27

E-Mail: shg.dpbdc@gmail.com

DIALYSE, VEREIN NIERE OÖ

Edith Wilflingseder
Tel. +43 699 114 92 433

Maria Rosenberger
Tel. +43 680 333 96 20

Web: www.ooe.argeniere.at

DOWNSYNDROM OÖ

Ursula Fehringer
Tel. +43 699 119 30 149
E-Mail:
info@familiennetzwerk-down-syndrom.at
Web:
www.familiennetzwerk-down-syndrom.at

ENDOMETRIOSE

E-Mail: office@eva-info.at
Web: www.eva-info.at
Selbsthilfegruppen Kontaktstelle
Tel. +43 7242 235 1749

HERZ - HERZVERBAND BEZIRK WELS

Maximilian Spach
Tel. +43 699 817 80 302
E-Mail: maxispachi@gmail.com
Web: www.herzverband-ooe.at
Stammtisch und Bewegung

HÖRGERÄTE-TRÄGER

Rudolf Reisenberger
Tel. +43 7673 41 89
E-Mail: rudolf.reisenberger@gmail.com

KREBS – MYELOM & LYMPHOM

Ingrid Neissl
Tel. +43 680 219 67 18
E-Mail: ingrid.neissl@myelom-lymphom.at
Web: www.myelom-lymphom.at

LICHEN SCLEROSUS

Tel. +43 699 191 51 519
E-Mail: office@lichensclerosus.at
Web: www.juckenundbrennen.at
Selbsthilfegruppen Kontaktstelle
Tel. +43 7242 235 1749
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at

MUKO-POLY- SACCHARIDOSEN

Christine Hauseder
Tel. +43 664 522 06 82
E-Mail: christine.hauseder@mps-austria.at
Web: www.mps-austria.at

MULTIPLE SKLEROSE

Hannelore Ecker
Tel. +43 7242 285 71
Web: www.msges-ooe.at

MUSKELERKRANKUNG

Wilfried Bayer
Tel. +43 664 399 00 00
oder +43 7674 644 46
E-Mail: info@muskelkrank.at
Web: www.muskelkrank.at

NETZWERK GEHIRN

Christa Hausjell
Tel. +43 7242 9396 1260
E-Mail: office.ooe@netzwerk-gehirn.at
Web: www.netzwerk-gehirn.at

PARKINSON

*JUPPS OÖ –
Jüngere Parkinson Patienten*
Günther Wagenthaler
Tel. +43 664 583 69 86
E-Mail: guenther.wagenthaler@a1.net
Web: www.parkinson-oesterreich.at/landes-
verbände/oberoesterreich

RESTLESS LEGS

Johann Langthallner
Tel. +43 699 122 93 315
E-Mail: j.langthallner@gmx.at

Anna Zeiner
Tel. +43 664 734 73 404
E-Mail: anna.zeiner@gmail.com

SPIELFREI

Selbsthilfegruppen Kontaktstelle
Tel. +43 7242 235 1749
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at

SPINA BIFIDA und HYDROCEPHALUS

Familie Hintringer
Tel. +43 664 433 34 35
E-Mail: a.hintringer@aon.at
Web: www.mmc-ooe.at

TRANSPLANTATION

Herztransplantierte
Karl Münzner oder Kurt Grall
Tel. +43 699 153 287 60

Lungentransplantierte
Erica Hofbauer
Tel. +43 699 153 28 764

Web: www.hlutx.at

TRAUERENDE

Fehlgeburt und Stille Geburt

DI Simone Strobl
Tel. +43 650 478 95 78
E-Mail: shfgfgsg@gmail.com
Web: www.verein-pustebume.at

Selbsthilfegruppen Kontaktstelle
Tel. +43 7242 235 1749
E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at



Foto von Simon Berger von Pexels

WIR ÜBER UNS KOMPAKT

Angebote für Experten im Sozial- und Gesundheitsbereich

Um Selbsthilfegruppen umfassend unterstützen zu können, ist die Kooperation mit relevanten Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich sehr wichtig:

- Kontakt und Ansprechpartner für Personen und Institutionen
- Informationen über regionale und überregionale Hilfsangebote
- Der Informationsaustausch und die Beratung über selbsthilfebezogene Themen und über die Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle
- Die gegenseitige Vermittlung von Betroffenen und Interessenten
- Die Absprache zur gemeinsamen Unterstützung von Selbsthilfegruppen, z.B. bei deren Öffentlichkeitsarbeit
- Die Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen

SELBSTHILFEORGANISATIONEN

Selbsthilfegruppen Kontaktstelle

Wels - Stadt Wels

Dragonerstraße 22, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 1749

oder + 43 7242 295 85

Fax: +43 7242 235 1750

E-Mail: selbsthilfe.spb@wels.gv.at

Web: www.wels.gv.at



Dachverband der

Selbsthilfegruppen OÖ

Garnisonstraße 1a/2. Stock,
PF 61, 4021 Linz

Tel. +43 732 797 666

Fax: +43 732 797 666 14

E-Mail: office@selbsthilfe-ooe.at

Web: www.selbsthilfe-ooe.at



SOZIAL- UND GESUNDHEITSBEREICH

Sozialberatungsstelle Nord - Stadt Wels

Alten- und Pflegeheim Neustadt
Flurgasse 40, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 3130

E-Mail: sozialberatungsstelle@wels.gv.at

Web: www.wels.at/verwaltung

Telefonische Terminvereinbarung erbeten!

Sozialberatungsstelle Süd - Stadt Wels

Sozialpsychisches Kompetenzzentrum
Dragonerstraße 24, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 3880

E-Mail: sozialberatungsstelle@wels.gv.at

Web: www.wels.at/verwaltung

Telefonische Terminvereinbarung erbeten!

Klinikum Wels-Grieskirchen

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels

Tel. +43 7242 415

E-Mail: post@klinikum-wegr.at

Web: www.klinikum-wegr.at

Österreichische Gesundheitskasse

Hans-Sachs-Straße 4, 4600 Wels

Tel. +43 50 766 143 73 900

E-Mail: wels@oegk.at

Impressionen vom Infotag



Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Klinikum Wels-Grieskirchen

Das Klinikum Wels-Grieskirchen hat es sich zum Ziel gesetzt, seine Patienten und deren Angehörige umfassend zu betreuen.

Unter dem Leitsatz „Berufung Leben“ wird die Symbiose aus qualitativ hochwertiger Medizin sowie empathischer Betreuung im täglichen Krankenhausbetrieb umgesetzt. Es freut die Leitung des Klinikums daher besonders, das Gütesiegel des Dachverbandes der Oö. Selbsthilfegruppen als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zu führen.

In Ergänzung zu den medizinischen, pflegerischen sowie therapeutischen Angeboten wird eng mit den

Selbsthilfegruppen zusammengearbeitet, welche eine wichtige und wesentliche Erweiterung des regionalen Gesundheitssystems darstellen.

Selbsthilfe bedeutet, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, eigenverantwortlich zu sein und gemeinsam mit anderen Betroffenen die vielfältigen Herausforderungen einer oft chronischen oder langwierigen Erkrankung zu bewältigen und zu meistern. Es geht dabei vor allem um das Ermutigen und Informieren, aber auch um das menschliche Auffangen sowie die Chance, eine neue Orientierung zu geben und durch das persönliche Beispiel einen Weg in die Zukunft aufzuzeigen.



v.l.n.r.: Klinikum-Geschäftsführer Sr. Franziska Buttinger und Mag. Dietbert Timmerer, stv. Pflegedirektorinnen Roswitha Cossée und Monika Baumgartner, MBA, DDr. Oskar Meggeneder, Obmann der Selbsthilfe Oberösterreich (SHÖÖ), Dr. Maximilian Aichinger, Leiter des Direktionsbüros, Ärztlicher Leiter Dr. Thomas Muhr, Pflegedirektorin Mag. Andrea Voraberger und Dr. Josef Romankiewicz, ehem. Stv. Ärztlicher Leiter



**Selbsthilfe
freundliches
Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich

Was sagen Mitglieder von Selbsthilfegruppen?

Wie und wann kam es zur
Gründung Ihrer Selbsthilfegruppe?
Was war die Motivation dabei?

Kati: 2015 erhielt ich die Diagnose Psychose und heulte Rotz und Wasser, als ich entlassen wurde. Ich hatte große Angst und wollte mich mit jemand Gleichgesinnten austauschen. Ich suchte also nach einer Selbsthilfegruppe und fand leider keine. 2021 war die richtige Zeit dafür, selbst eine Gruppe zu gründen.

Silvia: Bereits 1996 hat pro homine eine erste begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Steyr ins Leben gerufen. Auslöser dafür war eine erschreckende Häufung von Suiziden in einem bestimmten Stadtteil Steyrs, in dem Mag. Ewald Kreuzer als Pastoralassistent tätig war. Zusammen mit anderen besorgten Menschen startete er eine Gesprächsgruppe, aus der sich dann Schritt für Schritt die gegenwärtige Arbeit von pro homine entwickelte. Der Verein leistet nunmehr einen wesentlichen Beitrag zur Suizidprävention und zum besseren Verständnis der Probleme von Menschen in psychischen Krisensituationen.

Claudia: Im Jahr 2011 gründeten zwei betroffene Familien den Angelman Verein Österreich, um andere mit dem gleichen Schicksal auffangen und beraten zu können. Unsere Selbsthilfegruppe sollte die erste Anlaufstelle in Österreich für Betroffene sein, bei der sie all ihre Fragen, Sorgen und Ängste loswerden konnten. Parallel war es ebenso für die Gründungsmitglieder eine absolute Bereicherung, über diesen Weg Gleichgesinnte kennenzulernen.

Andreas: Die Gründung erfolgte 1996 durch eigene Betroffenheit in der Familie. Da war klar, man muss was für andere in der gleichen Situation tun.

Elfi: Die Gründung unserer Gruppe erfolgte im Jänner 2020. In unserer Nähe gab es noch keine Gruppe von OMBV, da die gezielte Bewegung für uns sehr förderlich ist und ich vorher schon zwölf Jahre aktives Mitglied in einer anderen Gruppe war.

Simone: Die Selbsthilfegruppe „Ein Hauch von Leben“ wurde im Oktober 2013 von Simone Strobl gegründet. Aufgrund eigener Betroffenheit nach einer Fehl- und Totgeburt bietet die Gruppe einen geschützten Raum für den Austausch untereinander.

Pia: Durch die Alkoholerkrankung eines Familienmitglieds erfolgte die Gründung 2003 in Wels, seit 2019 gibt es auch eine Gruppe in Stadl-Paura. Die Motivation: Ein erträgliches Leben zu führen.

Rudolf: Die Initiative ging von Pfarrer Helmut Part aus, er ist Gehörlosenseelsorger in der Diözese. Mir war die Gründung mit seiner Unterstützung ein Anliegen.

Dieter: Die Welser Gruppe begann 1991, Hilfe für Suchtabhängige anzubieten. In Wels gibt es eine Menge Betroffene, daher wurde diese zusätzliche Gruppe gegründet.

Bettina: Die Gründung erfolgte im Jänner 2014. Motivation war meine Ausbildung zur Burnout-Prophylaxe-Trainerin sowie eine Burnout-Geschichte im Familienverband.

Warum und für wen ist Ihre
Selbsthilfegruppe wichtig?

Pia: Für Angehörige eines alkoholkranken Menschen in der Familie oder im Freundeskreis, und um zu lernen, dass die Angehörigen nicht Schuld an der Krankheit sind.

Hans: Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, das Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich Sorgen zu machen, ob er Morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute nicht zu trinken.

Sobald er keinen Alkohol mehr trinkt, bekommt er einen Teil seiner Krankheit in den Griff – sein Körper erhält die Möglichkeit, sich zu erholen. Wenn er nüchtern bleiben will, braucht er aber auch einen gesunden Verstand und ein gesundes Gefühlsleben. So beginnt der Alkoholiker, sein verworrenes Denken und seine unglücklichen Gefühle zurechtzurücken, indem er die „Zwölf Schritte“ der AA anzuwenden versucht. Diese Schritte empfehlen Gedanken und Taten, die ihn in ein zufriedenes Leben führen können.

Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.“

Karl: Der Schock und das Trauma, die mit einer Transplantation einher gehen (oft beginnt es schon bei der Diagnose), müssen erst einmal verdaut werden. Und genau hier setzen wir auf unsere Gruppe.

Wir möchten uns gegenseitig mit praktischen Tipps im Umgang mit den Medikamenten, Ärzten, Rehas etc. helfen. Entspannte Abende mit Erfahrungsaustausch über Gott und die Welt sind ebenso wertvoll, wie Aufklärung über medizinische Fakten oder gar sportliche Events.

Silvia: Leidet man an einer Depression, ist das für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine Herausforderung.

Eine Depression ist eine Krankheit, die vom Arzt diagnostiziert und behandelt wird. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist aber eine wichtige Ergänzung dazu. Ein stabiles Netzwerk hilft, mit Depressionen besser umzugehen. Betroffene suchen nach Gesprächen über ihre Befindlichkeiten und Probleme. Angehörige fühlen sich in der Situation aber oft überfordert. Deshalb ist es sinnvoll, sich Hilfe und Kontakte außerhalb des Familien- und Freundeskreises zu suchen. In Selbsthilfegruppen fühlen sich Betroffene aufgehoben und gehen aufeinander zu. Sie merken, sie sind nicht alleine, anderen geht es ähnlich.

Dieses Gefühl alleine bedeutet für viele schon eine große Erleichterung. Denn die Schwellenangst, über

Was sagen Mitglieder von Selbsthilfegruppen?

seine Befindlichkeiten offen zu sprechen, ist immer noch weit verbreitet. Auch Betroffene, die den Weg aus der Depression geschafft haben, erzählen ihre Erfolgsgeschichten.

Günther: Eine Plattform zu haben, damit man selbst zu einem Experten der eigenen Krankheit wird. Denn alleine diese Krankheit zu stemmen, ist NICHT möglich.

Um auf ein Netzwerk von Spezialisten, Forschern, Studien, etc. zugreifen zu können, dafür setzen wir uns tagtäglich ein.

Simone: Der Verlust eines ungeborenen Kindes ist eines der schlimmsten Erlebnisse im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft. Von einem Moment zum anderen ist alles anders. Das Kind ist plötzlich nicht mehr da. Was bleibt, sind nur Erinnerungen und die Erkenntnis, wie vergänglich das Leben ist. Die Trauer der Eltern ist riesig, und der Schmerz, die Angst und die quälenden Fragen bestimmen eine Zeit lang das Leben der Betroffenen. Oft leiden auch die Partnerschaft und die Beziehung zu den Geschwisterkindern unter dem traumatischen Geschehnis. Die Hilfe der Mitmenschen hört meistens zu einem Zeitpunkt auf, wenn sie am nötigsten gebraucht werden würde. Und auch viele Jahre danach ist das Bedürfnis, darüber zu sprechen, meist noch sehr groß. Das Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich in einer neutralen Umgebung zu treffen, um über das Erlebte zu sprechen, sich auszutauschen und verstanden zu werden und gemeinsam einen Weg aus der Fassungslosigkeit und der Trauer zu finden.

Claudia: Mittlerweile ist unser Verein zu einem wichtigen Bestandteil für betroffene Familien, aber auch

Ärzte sowie Therapeuten herangewachsen. Da Kinder mit dem Angelman-Syndrom eine auf ihre besonderen Bedürfnisse abgestimmte Betreuung notwendig haben, ist der Austausch zwischen allen Beteiligten von enormer Bedeutung. Gemeinsame Lösungswege werden überlegt und erarbeitet. Hinzu kommt, dass das Angelman-Syndrom selbst für einige Ärzte immer noch unbekannt ist und eine richtige Diagnosestellung dadurch massiv erschwert ist. Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit ist nach wie vor ein wichtiger Bestandteil unserer Tätigkeit.

Bettina: Die Selbsthilfegruppe bedeutet für viele Menschen eine sehr niederschwellige Möglichkeit, sich wertschätzend in einer Gruppe „Gleichgesinnter“ austauschen zu können. Die Gruppe ist für alle Menschen offen, die das Gefühl haben, in einem sogenannten Hamsterrad gefangen zu sein.

Vielen Menschen fehlt die Idee, welche Möglichkeiten es gibt, um dieser Problematik entfliehen können. Verschiedene Herangehensweisen dazu erfahren sie durch den Austausch in der Gruppe.

Kati: Um Menschen Mut zu machen, ein offenes Ohr zu haben und sich austauschen zu können.

„Es tut so gut zu wissen, da gibt es Menschen mit der gleichen Krankheit, mit sehr viel mehr Erfahrungen und Wissen, die du magst, und die dir zuhören.“

Wie hat die Diagnose Ihr Leben verändert?

Erwin: Ich wusste selbst schon lange, dass ich ein Problem im Umgang mit meiner Sucht hatte. Erst als es nicht mehr MIT und auch nicht OHNE ging, durfte ich etwas unternehmen, um meine Sucht in den Griff zu bekommen. Entgiftung in der Psychiatrie als medizinische Hilfe und als Nachsorge in eine Selbsthilfegruppe. Ich durfte die Anonymen Alkoholiker bei einem Infomeeting in der Klinik kennenlernen und gehe seit meiner Entlassung regelmäßig in die Meetings.

Mein Leben hat sich, seit ich trocken bin, sehr zum Vorteil geändert!

Claudia: Anfangs, als wir die Diagnose für unseren Sohn erhielten, schien sich das Leben ohne uns weiterzudrehen. In uns machte sich das Gefühl des „Allein gelassen werdens“ breit. Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern ist mitunter die beste Therapie, weil man hier nichts erklären muss, sondern einfach zu 100 Prozent verstanden wird.

In den Jahren wächst man definitiv mit seiner Aufgabe und erkennt neben dem kräftezehrenden Alltag auch die positiven Seiten des ganz speziellen, aber dafür umso intensiveren Lebens mit einem beeinträchtigten Kind.

Pia: Für mich als Angehörige hat die Diagnose ein Gefühlschaos ausgelöst und ein Gefühl der Machtlosigkeit und Co-Abhängigkeit.

Karl: Gravierend! Für eine betroffene Person drängen sich viele Fragen auf:

- Was wurde mir soeben mitgeteilt?
- Was bedeutet HTX oder LuTX?
- Kann ich danach wieder arbeiten?
- Wie geht meine Familie damit um?
- Hält mein(e) Partner(in) zu mir?
- Kann ich meinen Beruf jemals wieder ausführen?
- Verliere ich meinen Job?
- Wie geht es finanziell weiter?
- Werde ich die Wartezeit überstehen?

Wilfried: Ich bin von Kindheit an betroffen. Mein Leben war immer, wie es ist. Aber es gibt auch andere Formen von Muskelerkrankungen, die sich im Laufe des Lebens einstellen.

Grundsätzlich sind die meisten Muskelkrankheiten fortschreitend. Im Laufe des Lebens verliert der oder die Betroffene die eine oder andere Fähigkeit und muss diese durch Hilfsmittel oder Assistenz kompensieren.

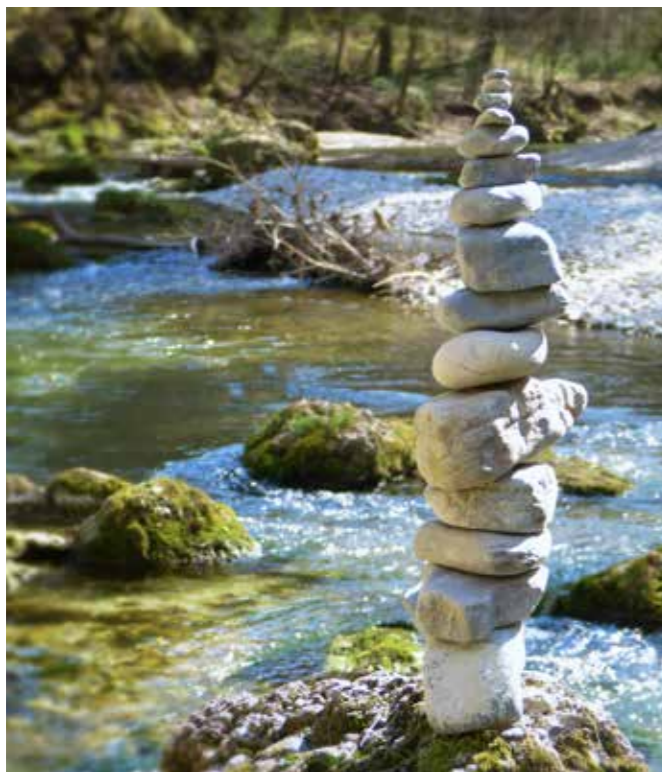
Günther: Am Anfang wusste ich nicht, was Morbus Parkinson ist. Nach mehr als 20 Jahren als Patient habe ich sehr viel Erfahrung gesammelt, um diese in unsere Selbsthilfegruppe einzubringen. Ich habe gelernt, im Jetzt und im Hier zu leben. Dadurch empfinde ich, dass sich mein Leben sehr positiv verändert hat, trotz der Schmerzen, der Krämpfe, der Steifigkeit. Zu erwähnen sind die vielen Freundschaften, die sich aus unseren Selbsthilfegruppen bilden. Eine Erfahrung, die ich OHNE Morbus Parkinson mit Sicherheit nicht gemacht hätte und für die ich sehr dankbar bin.

Was sagen Mitglieder von Selbsthilfegruppen?

Andreas: Von einem Tag auf den anderen musste das komplette Leben der ganzen Familie umgestellt werden. Dies wird ein Leben lang auch so bleiben.

Elfi: Ich habe mich intensiver mit mir und meinem Körper beschäftigt und habe vieles ausprobiert. Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen heißt für mich, auch über die Möglichkeiten der Medizin hinaus selbst aktiv zu werden.

Rudolf: Ich persönlich habe schon im Jugendalter schlecht gehört. Für mich sind Hörgeräte schon ein Segen, den ich schon seit zirka 30 Jahren benutze.



Welche Stärken und Möglichkeiten habe ich selbst beziehungsweise haben die Mitglieder der Selbsthilfegruppe? Wie werden diese eingebracht?

Kati und Babsi: Empathie, Ehrgeiz, Optimismus und Humor zeichnen uns Gruppenleiterinnen aus!

Franz: Durch den Erfahrungsaustausch fasst man wieder Lebensmut und wird durch die Gruppe gestärkt.

Wilfried: Wenn ein neues Mitglied in der Gruppe auftaucht, öffnet jeder gerne sein Füllhorn an Erfahrungen und Tipps im Umgang mit der Erkrankung.

Hans: Wir teilen Erfahrung, Kraft und Hoffnung, um den Betroffenen zu helfen.

Eva: Alleine kann man oft nicht viel ausrichten, besonders, wenn es eine seltene Erkrankung betrifft, aber gemeinsam sind wir stark!

Ewald: Manchmal geht es einzelnen Teilnehmern nicht gut. In der Gruppe haben sie die Möglichkeit, sich Ihre Sorgen von der Seele zu reden. Wir hören zu und verstehen die Situation. Und man merkt, wie gut es ihnen tut.

Karoline: Es entsteht ein gegenseitiges Vertrauen, das man selten findet. Es gibt nichts, worüber man in der Gruppe nicht sprechen könnte.

Beate: Die Gruppentreffen bedeuten auch Geselligkeit. Die gemeinsame Fröhlichkeit gibt Zuversicht.

„Jedes Gespräch mit Betroffenen bedeutet einen Schritt heraus aus der Resignation und Isolation.“



Andreas: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfe in vielerlei Hinsicht, wie z.B. Behördengänge, Verordnungen, Heilbehelfe und Hilfsmittel, Pflegegeld etc. Enge Zusammenarbeit mit Behindertenanwälten. Individuelle Treffen, Veranstaltungen und aktives Rollstuhltraining.

Elfi: Vielseitiges Wissen und Erfahrungen mit verschiedenen Entspannungsmethoden und Möglichkeiten zur Mobilisation.

Dieter: Es werden ein starker Wille, Achtsamkeit, Motivation und Wertschätzung in die Gruppe eingebracht. Und so entsteht eine Gruppendynamik.

Bettina: Die Stärken der Teilnehmer in der Gruppe liegen speziell im gegenseitigen Zuhören, Auffangen und Mutmachen.

Was ist Ihre persönliche Motivation, sich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren?

Erwin: Alkoholismus ist eine todbringende Krankheit. Ich als Alkoholiker bleibe das ein Leben lang.

Um meine Trockenheit zu bewahren und auch Hilfesuchenden beizustehen, sie zu unterstützen, damit sie ihr Ziel einer zufriedenen Trockenheit erreichen.

Es ist auch für mich nach vielen Jahren der Trockenheit noch sehr wichtig, mich mit dem Thema zu beschäftigen und an mir zu arbeiten, um nicht wieder in das alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Pia: Anderen Betroffenen zu helfen und das Leben trotz Krankheit erträglicher zu machen.

Silvia: Depression ist oft verbunden mit Einsamkeit. Durch die regelmäßigen Treffen werden Menschen mit psychischen Problemen aus der Isolation geholt, das ist mir persönlich sehr wichtig.

Andreas: Anderen zu helfen, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Die Krankheit „gesellschaftsfähig“ zu machen. Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten.

Rudolf: Ich kenne in meinem persönlichen Umfeld viele Menschen mit Hörbeeinträchtigung. Diese nehmen lieber einen Verlust an Lebensqualität in Kauf, als ein Hörgerät zu tragen.

Ich habe daher die Selbsthilfegruppe gegründet.

Was sagen Mitglieder von Selbsthilfegruppen?

Was wäre (noch) nötig oder möglich, um gesetzte Ziele der Selbsthilfegruppe zu erreichen oder zu stärken?

Claudia: Mehr öffentliche Unterstützung im Selbsthilfegruppenbereich. Finanzielle Förderungen, die nicht nur zweckgebunden sind. Mehr Zeit für die ehrenamtliche Tätigkeit neben Beruf und Alltag.

Andreas: Budget durch Sponsoren oder Fördergelder. Damit könnte noch mehr bewegt werden.

Silvia: Finanzielle Mittel, um Freizeitaktivitäten, Vorträge und Workshops für Betroffene abhalten zu können, um die Situation der Betroffenen und deren Familien zu verbessern.

Günther: Noch mehr Öffentlichkeitsarbeit, um damit die Barrieren im Kopf auszuschalten, die einen daran hindern, einer SHG beizutreten.

Wilfried: Wir würden gerne mehr Menschen mit Muskelerkrankungen erreichen.

Bettina: Ein besonderes Anliegen wäre mir persönlich, dieses Angebot einer kostenlosen Teilnahme an der Selbsthilfegruppe viel intensiver zu bewerben. Hinweise von Ärzten, der ÖGK und anderen ähnlichen Institutionen bezüglich dieses kostenlosen Angebots sollten wesentlich stärker forciert werden.

Dieter: Ein gemütlicher Gruppenraum und mehr Mittel für Öffentlichkeitsarbeit, um publik zu machen, dass es diese Selbsthilfegruppe gibt.

Rudolf: Es wäre noch viel mehr möglich, wenn mehr Menschen den Vorsatz hätten, sich in eine Selbsthilfegruppe einzubringen.

Elfi: Erstrebenswert wären kostenlose Räumlichkeiten für die Gruppentreffen.

Pia: Mehr Mittel für Öffentlichkeitsarbeit.

„Hier sind alles Leute, von denen ich denke: Denen geht es genauso wie dir.“



verbinden-stärken-helfen

SELBSTHILFE LEITFADEN

Wels-Stadt und Wels-Land



STADT WELS

Stadtplatz 1, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 0

E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at, wels.at