

## Was können wir für Sie tun?

### SIE MÖCHTEN AN EINER SELBSTHILFEGRUPPE TEILNEHMEN ODER EINE GRÜNDEN?

Wir informieren Sie gerne über bestehende Selbsthilfegruppen und grundlegende Abläufe in den Gruppen ebenso wie über Beratungsstellen. Wenn gewünscht, stellen wir für Sie Kontakt zu einer passenden Selbsthilfegruppe für Ihr Anliegen her.

Eine Liste der im Burgenland tätigen Selbsthilfegruppen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-bgld.at](http://www.selbsthilfe-bgld.at)

Wir unterstützen Sie, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen.

### SIE SIND BEREITS MITGLIED EINER BESTEHENDEN SELBSTHILFEGRUPPE?

Wir begleiten bei organisatorischen Problemen in der Gruppe.

Wir informieren Mitarbeiter im Gesundheitswesen über Selbsthilfegruppen im Burgenland.

Wir können in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich Kostenübernahme von Vorträgen und Räumlichkeiten anbieten.

Wir unterstützen bei Anträgen um Förderungen. Gerne geben wir unser erworbenes Wissen in Bezug auf Öffentlichkeitsarbeit, Gesprächsführung oder EDV weiter.

Wir organisieren Vernetzung der einzelnen Selbsthilfegruppen untereinander und können dadurch daran arbeiten, der Selbsthilfe den Raum zu geben, den sie in der Gesellschaft haben sollte.

## Kontakt



### TELEFON:

+43 2682 90301 (Büro)  
+43 664 8640351 (Obmann Johann Wutzlhofer)  
+43 664 4614637 (Obmannstellvertreterin Eva Tuczay)  
+43 664 7836470 (Obmann Stellvertreter Arnold Fass)

### E-MAIL:

[office@selbsthilfe-bgld.at](mailto:office@selbsthilfe-bgld.at)

### ONLINE:

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

### BÜRO:

Technologiezentrum - Haus TechLab  
Thomas A. Edison Straße 2  
7000 Eisenstadt

**SELBSTHILFE BURGENLAND ist eine Initiative  
des BLSHG (Burgenländischer Landesverband  
der Selbsthilfegruppen)**

Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt die Förderung und Unterstützung aller im Burgenland tätigen Selbsthilfe-Organisationen bzw. Selbsthilfegruppen. Der Verband ist parteipolitisch und konfessionell ungebunden. Er wird unterstützt durch:



### Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:  
BLSHG – Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen  
Konzept und Grafik: Birgit Klug  
Druck: Offset3000 GmbH



**Unsere größte Stärke  
im Leben ist, dass wir  
in der Lage sind uns  
SELBST HILFE  
zu suchen.**

**Vernetzung,  
Vermittlung und  
Beratung von  
Selbsthilfegruppen  
im Burgenland**

Selbsthilfe Burgenland ist eine Initiative des BLSHG  
(Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen)

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

## Was ist Selbsthilfe?

An einer Selbsthilfegruppe nehmen etwa 6 bis 12 Personen teil, die sich in regelmäßigen Abständen treffen. Das Angebot der Selbsthilfe ist kostenlos.

Alle Teilnehmer sind vom gleichen oder einem ähnlichen Problem betroffen, daher handelt es sich um Treffen auf gleicher Augenhöhe. Sie tauschen sich aus, geben einander wertvolle Tipps und suchen gemeinsam nach Lösungen zur Verbesserung der Lebensqualität.

Die Teilnehmer verpflichten sich zu Verschwiegenheit und respektvollem Umgang miteinander. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt.

Die Tatsache, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen machen, ist entlastend und stärkend. Man schöpft neue Hoffnung, weil man sich in dieser Runde geborgen und verstanden fühlt.

### IN DER SELBSTHILFEGRUPPE KANN MAN KRAFT UND SELBSTVERTRAUEN TANKEN.

Durch den Austausch in der Gruppe erhält man sehr oft neue Informationen und Impulse. Dies erweitert die eigenen Möglichkeiten und nimmt positiven Einfluss auf den Alltag. Es ergeben sich auch gesellschaftliche und freundschaftliche Beziehungen.

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für therapeutische Behandlung durch Fachleute, können aber Balsam für die Seele sein und kompetentes Auftreten im Gespräch mit Ärzten und Pflegepersonal bewirken.

## Ziele einer Selbsthilfegruppe

- » Menschen kennen zu lernen, die sich in der gleichen oder einer ähnlichen Situation befinden
- » Gespräche auf Augenhöhe und Erfahrungsaustausch
- » die gegenseitige Entlastung und emotionale Unterstützung
- » voneinander und miteinander lernen
- » Überwindung von Angst und Unsicherheit, Trauer und Depression
- » Rückenstärkung bei Bewältigung von Krisensituationen
- » Informationsaustausch und gemeinsames zu Rate ziehen von Experten
- » Resignation durch Aktivität zu ersetzen, indem sich die Teilnehmer einbringen und engagieren

### DIE GRUPPE TRÄGT SO DAZU BEI, DAS SELBSTWERTGEFÜHL ZU STÄRKEN UND DIE PERSÖNLICHEN LEBENSUMSTÄNDE POSITIV ZU VERÄNDERN.



## Gruppengründung

Sie finden keine Gruppe für Ihr Anliegen und wollen selbst eine gründen? Wir unterstützen Sie dabei!

### TIPPS ZUR GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE:

- Suchen Sie andere Betroffene, die sich der neuen Selbsthilfegruppe anschließen möchten. Wir helfen Ihnen dabei.
- Suchen Sie einen geeigneten Raum für die Treffen. Er sollte möglichst neutral sein und eine angenehme Atmosphäre vermitteln. Wir stellen Ihnen gerne kostenlos einen Raum zur Verfügung.
- Bei den ersten Zusammenkünften ist es wichtig, dass die Mitglieder einander kennen lernen und gemeinsam festlegen, was sie tun möchten. Reden Sie über ihre Motive, Wünsche und Erwartungen.
- Legen Sie den Zeitintervall für Ihre Treffen fest: wöchentlich, monatlich oder nach Bedarf.
- Legen Sie gemeinsam mit allen Mitgliedern Gruppenregeln fest.
- Verteilen Sie gemeinsam die Aufgaben in der Gruppe (Termine, Schlüssel, Getränke organisieren usw.).

### SELBSTHILFE BURGENLAND UNTERSTÜTZT SIE BEI DER GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE.

Wir beraten Sie zur Vorgehensweise, unterstützen bei der Organisation und begleiten auf Wunsch die ersten Gruppentreffen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Gründungsgespräch: [office@selbsthilfe-bgld.at](mailto:office@selbsthilfe-bgld.at)