

## **KENNZEICHEN VON SELBSTHILFEGRUPPEN -** Handlungsgrundlage für eine Unterstützung der Selbsthilfe- gruppen-Aktivitäten durch den Dachverband (DV) *Selbsthilfe Kärnten*

Grundlage für die nachfolgenden Ausführungen sind die „Fachstandards für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ (Herausgeber: ARGE Selbsthilfe Österreich, 2004 – aktualisierte Fassung 2008).

### **Unterstützt werden**

1. *Selbsthilfegruppen* – lose Zusammenschlüsse von Betroffenen/Angehörigen, die mit nach innen orientierten Gruppenaktivitäten eine Veränderung ihrer persönlichen Lebenssituation anstreben.
2. Selbsthilfeorganisationen – 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.
3. Selbsthilfegruppen und -organisationen, die nicht professionell geleitet werden und keinen kommerziellen Hintergrund erkennen bzw. vermuten lassen.
4. Selbsthilfegruppen und -organisationen, deren Aktivitäten sich an den „Funktionen von Selbsthilfegruppen“ (Studie „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“, 2005) orientieren – siehe Rückseite.
5. Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und -organisationen mit der Zielsetzung, die TeilnehmerInnen und Mitglieder im Umgang mit ihrer schwierigen Lebenssituation zu stärken (**Empowerment**) und die Erfahrungskompetenz zu erhöhen und zu festigen.
6. Selbsthilfeorganisationen, die kollektive Interessen umsetzen, in dem sie sich am Bedarf und an den Bedürfnissen der Mitglieder/GruppenteilnehmerInnen orientieren.
7. Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich als Ergänzung der professionellen medizinischen, sozialen, juristischen und/oder therapeutischen Versorgung bzw. Beratung sehen. Grundlage für die Beratung in Selbsthilfegruppen ist die Erfahrungskompetenz durch die unmittelbare (persönlich betroffen) bzw. mittelbare (Angehörige) Betroffenheit.

## **Das AEIOU von Selbsthilfegruppen**

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

**A** wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, um ihnen die Angst zu nehmen und ihnen das Gefühl zu geben, nicht alleine zu sein.

**E** wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.

**I** wie Informieren: die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.

**O** wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

**U** wie Unterhalten: Neben den "fachlichen" Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht - wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein "Kaffeehausklatsch" sein sollte.

***Auszug aus der Zusammenfassung der Studie „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“, welche im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich erstellt wurde (Untersuchungszeitraum 1998/1999)***