

# Selbsthilfe wirkt

**S**elbsthilfe vermittelt die Perspektive der Betroffenen: Sie lebt von ihren Mitgliedern und dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Die Gruppen leisten wertvolle Hilfe, damit die Menschen wieder Mut fassen, das Leben mit einer Erkrankung/ Beeinträchtigung so gut wie möglich zu bewältigen.

Eine Selbsthilfegruppe ist eine hilfreiche Anlaufstelle: eine Plattform, auf der sich Gleichgesinnte finden, die miteinander reden, einander zuhören und die Probleme ihres Gegenübers ohne lange Erklärungen verstehen.

Betroffene und Angehörige sollten die Chance nutzen und sich einer Selbsthilfegruppe anschließen!



Dachverband der Selbsthilfegruppen  
4021 Linz | Garnisonstraße 1 a/2. Stock  
Tel.: 0732 79 76 66

E-Mail: [office@selbsthilfe-ooe.at](mailto:office@selbsthilfe-ooe.at)  
[www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at)

Bürozeiten:  
Mo bis Do von 9 bis 15 Uhr  
ZVR: 123140152



FOTOS: ISTOCKFOTOS.COM

# GEMEINSAM: Dachverband Selbsthilfe OÖ



# Wir für Sie



**D**ie Selbsthilfe OÖ, Dachverband der Selbsthilfegruppen, wurde 1990 durch den Zusammenschluss von 22 Selbsthilfegruppen gegründet.

**Grundgedanke dabei: Gemeinsam sind wir stark und können mehr bewegen.** Mittlerweile haben sich unserem gemeinnützigen Verein rund 400 Selbsthilfegruppen/-vereine aus ganz Oberösterreich angeschlossen. Unterstützt werden wir vom Land OÖ, dem Magistrat der Stadt Linz und von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).

In erster Linie unterstützt und betreut unser Dachverband Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich. Zudem helfen wir Menschen bei der Suche nach einer für sie geeigneten Selbsthilfegruppe. Wir sind auch für Sie da, wenn Sie eine neue Gruppe gründen möchten. Die Mitgliedschaft in unserem Dachverband ist für Selbsthilfegruppen/-vereine kostenlos!

Unsere Website [www.selbsthilfe.ooe.at](http://www.selbsthilfe.ooe.at) bietet aktuelle Informationen, einen Blog, Podcasts, Buchtipps etc.

**In Oberösterreich gibt es eine bunte Vielfalt an Selbsthilfegruppen. Wir informieren Sie gerne!**

Wir bringen rat- und hilfesuchende Menschen mit geeigneten Selbsthilfegruppen zusammen.

Wir beraten Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Wir organisieren praxisbezogene Workshops für Gruppensprecher:innen.

Praktische Unterstützung für Selbsthilfegruppen: z. B. Bereitstellung von Räumlichkeiten, Hilfe bei der Erstellung von Informationsmaterial, Kopierarbeiten

Wir erstellen Podcasts und Blogartikel rund um das Thema Selbsthilfe.

Wir präsentieren Ihre Selbsthilfegruppe auf unserer Website.

Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung für das Thema Selbsthilfe

Gütesiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“



**Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe OÖ