

SPONSOREN & PARTNER



KRISENTELEFON NÖ 0800 20 20 16

- Rund-um-die-Uhr • anonym
- kostenlos • unbürokratisch
- professionell

ERSTE HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

Clearingstelle für Psychotherapie
Telefon: 0800 202 434

E-Mail: clearing@psychotherapieinfo.at

Webseite: www.psychotherapieinfo.at

Information zu psychotherapeutischen Angeboten in Niederösterreich

KONTAKT

HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR
SEELISCHE GESUNDHEIT

HSSG LANDESVERBAND NÖ

Postadresse:

Leopold Ruppgasse 35
A-2325 HIMBERG

hssg@aon.at

www.hssg.at

Obmann: Herbert HEINTZ

Mobil: 0664/ 404 05 41

E-Mail: herbert.heintz@aon.at

oder: hssg@aon.at

Obmann Stv.: Johann BAUER

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: johann.bauer@hssg.at

Vereinssitz:

A-3100 St. Pölten

ZVR-Zahl: 025703424

Bankverbindung:

HYPO Landesbank NÖ

Konto Nr.: 06455000740

BLZ: 53000

IBAN: AT97 5300 0064 5500 0740

BIC: HYPNATWW



**Hilfe
zur
Selbsthilfe
für
seelische
Gesundheit**



Betroffene für Betroffene



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit

Betroffene für Betroffene

HSSG-LANDESVERBAND NIEDERÖSTERREICH

Arbeitsschwerpunkte

Hilfestellung

- für Psychiatrie-Betroffene und in ihrer seelischen Gesundheit gefährdeten Menschen.

Patienteninteressen

- Wahrnehmung von Patienteninteressen gegenüber Gesetzgebung und Verwaltung, Behörden und Ämtern.

Ansprechpartner

- Der Verein ist Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, Initiativen und Einzelpersonen, politische Entscheidungsträger, für im psychosozialen und sozialen Bereich Tätige, für Institutionen und den in helfenden Berufen Tätigen.

Vernetzung

- Vernetzung von Selbsthilfegruppen und Initiativen, sowie die gegenseitige Unterstützung und Hilfeleistung bei Krisen.

Initiative

- Initiative gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und Ausgrenzung von Psychiatrie-Betroffenen.

Selbsthilfe

- **Selbsthilfegruppen** sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten.

- **Selbsthilfegruppen** dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

- **Selbsthilfegruppen** vertreten darüber hinaus in unterschiedlichem Grad die Belange ihrer Mitglieder nach außen.

Menschen mit...

- **Depressionen**
- **Angst und Panikstörungen**
- **Psychosen**
- **psychosomatischen Beschwerden**
- **Psychiatrie-Erfahrungen**

...finden bei uns

anonym

**UNTERSTÜTZUNG
BERATUNG
INFORMATION**

kostenlos

Auswirkungen der Selbsthilfe

Gemeinschaftsgefühl

- In der Gruppe erfährst du, dass es anderen ähnlich geht. Das Gefühl der Einsamkeit schwindet - es wird dir zugehört.

- In der geschützten Gruppenatmosphäre erlebst du Verständnis - es entsteht Vertrauen.

Informationsaustausch

- Der Austausch mit anderen fördert das Wissen über die Erkrankung und du erkennst, dass du selbst viel für deine Gesundheit machen kannst.

- Dieser Erfahrungsaustausch vermindert Ängste vor unbekanntem Situationen.

Stärkung Selbstvertrauen

- Mit Gleichbetroffenen findest du Ermutigung bei Rückschlägen. Nach einem gemeisterten Rückschlag fühlst du dich in deinem Selbstvertrauen gestärkt.

Krisen vorbeugen

- Durch Gespräche in der Gruppe erkennst du die Anzeichen herannahender Krisen und deren Auslöser rascher. So kannst du gezielt Strategien zu deren Vermeidung entwickeln.

**WIR HELFEN MENSCHEN SICH SELBST
ZU HELFEN, DAMIT IHR LEBEN NICHT
NUR MEHR TAGE, SONDERN DIESE
TAGE MEHR LEBEN HABEN !**