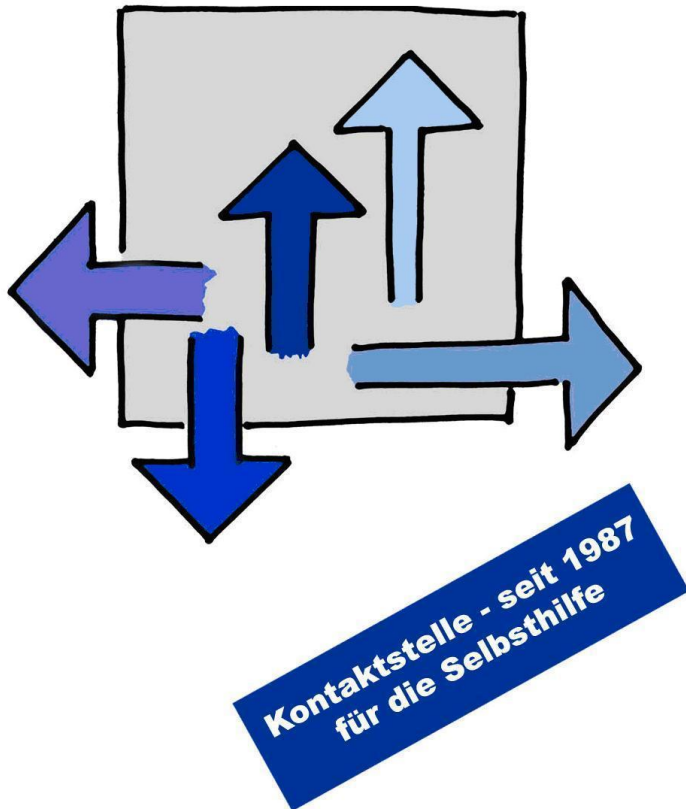


KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN IN LIECHTENSTEIN

www.kose.llv.li



Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

In einer SHG treffen sich Menschen, die ein ähnliches Problem zu bewältigen haben und die dies mit der Hilfe von Gleichbetroffenen tun wollen. SHG sind keine Therapiegruppen, können aber eine hilfreiche Ergänzung dazu darstellen.

SHG ermöglichen ein Beziehungsnetz, das auch ausserhalb der Gruppenabende mithilft, eine schwierige Lebenssituation durchzustehen.

Wer eignet sich für eine Selbsthilfegruppe?

Wer bereit ist,

- neue Menschen kennenzulernen
- über seine Schwierigkeiten zu sprechen
- die Probleme anderer anzuhören
- geduldig zu bleiben, wenn sich seine Probleme nicht sofort lösen lassen

Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?

Da SHG nicht von Fachleuten geleitet sind, geben sich die Gruppen selbst Strukturen und Regeln, z.B. durch

- Gruppengrösse
- regelmässige Treffen
- abwechselnde Leitung
- in der Ich-Form reden
- zuhören und versuchen, den anderen zu verstehen
- absolute Schweigepflicht nach aussen

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Mauerblümchen Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahren zu einer kräftigen Pflanze entwickelt. In Liechtenstein nahmen bereits hunderte Menschen in Gesprächsrunden der Selbsthilfegruppen teil. Unser Land scheint einen Wandel durchgemacht zu haben: Menschen, die leiden, die hoffnungslos geworden sind, sensibel Widersprüche spüren und daran zu zerbrechen drohen, haben an Selbstbewusstsein gewonnen. Die Befürchtungen, mit persönlichen Schwierigkeiten ausgegrenzt zu werden, haben erkennbar abgenommen. Und immer mehr Menschen im Lande begreifen, dass Ausschliessen und Wegstossen ein Gesellschaftswesen inhuman und schliesslich krank macht. Letztlich zählen zwischenmenschliche Werte. Selbstverantwortliche Gesprächsgruppen pflegen dieses Zwischenmenschliche. Mit dieser Publikation der Kontaktstelle soll die Idee, sich mit Menschen in ähnlichen Lebensumständen auseinanderzusetzen, noch weiter hinausgetragen werden.

In der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Liechtenstein arbeiten Gesprächsgruppen und Selbsthilfeorganisationen des Landes seit 1987 zusammen. Menschen mit unterschiedlichsten Interessen und Anliegen treffen sich regelmässig, um sich gegenseitig organisatorisch und ideell bei der Gruppenarbeit zu unterstützen. Es ist gelungen, Gruppen mit ganz unterschiedlichen Themen in einem nationalen Dachverband zusammenzubringen.

Spendenkonto: Liecht. Landesbank, Kto.-Nr. 659.020.09

01.08.07

Unsere Dienstleistungen

- Wir informieren Sie über bestehende Selbsthilfegruppen oder Gruppen im Aufbau und vermitteln den Kontakt zu der von Ihnen gesuchten Gruppe.
- Wir beraten und unterstützen Sie beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Postfach 14

FL-9494 Schaan

Tel.: +423 / 236 72 56

E-Mail: info.shg@asd.llv.li

Internet: www.kose.llv.li

Selbsthilfegruppen in Liechtenstein

Über das Angebot an bestehenden Selbsthilfegruppen in Liechtenstein können Sie sich im Internet unter

www.kose.llv.li

oder in der Samstagsausgabe vom

„**Liechtensteiner Vaterland**“

unter „Im Dienst“ informieren.