

# Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe hat zum Ziel, sich auf Ebene der gemeinsamen Betroffenheit zu verständigen, um soziale Kompetenzen zu stärken. Es wird ein Arbeitsrahmen geschaffen, indem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist.

Selbsthilfe soll dazu beitragen eigene Stärken zu erkennen und einen selbstbestimmten Umgang mit sich selbst zu fördern, der sich positiv auf das körperliche, soziale und seelische Wohlbefinden auswirkt.



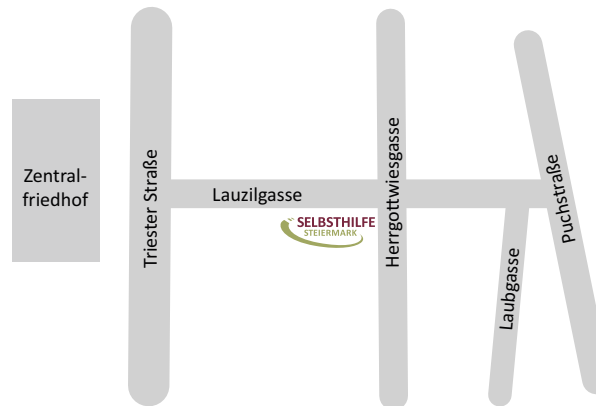
**Der Tätigkeitsbereich erstreckt sich auf die gesamte Steiermark wobei sich das Büro in Graz befindet.**



Lauzilgasse 25, 8020 Graz  
Tel. 050/7900 5910  
Mobil 0664/8000 6 4015  
office@selbsthilfe-stmk.at  
www.selbsthilfe-stmk.at

### Bürozeiten:

Mo und Mi 16 – 19 Uhr und Di und Do 9 – 13 Uhr  
oder Termine nach Vereinbarung



**Rechtsträger Jugend am Werk Steiermark**



**Service- & Kontaktstelle**

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

# Was bietet die Selbsthilfe Steiermark?

Selbsthilfe Steiermark bietet als Service- und Kontaktstelle einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark.

Unser zentrales Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

„ Wir schaffen Rahmenbedingungen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe ermöglichen.“



**Beratung**  
bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

**Praktische Unterstützung**  
der Selbsthilfegruppen in administrativen und organisatorischen Angelegenheiten

**Qualitätsentwicklung**  
durch Weiterbildungen, Workshops, Coaching

**Informationsdreh-scheibe**  
für Selbsthilfegruppen, Interessierte und Multiplikator\*innen

**Öffentlichkeitsarbeit**  
und Erstellung von Informationsmaterial

**Netzwerkarbeit**  
im Sozial- und Gesundheitsbereich