



Gründung einer Selbsthilfegruppe im Burgenland

zur Verfügung gestellt von

SELBSTHILFE BURGENLAND

eine Initiative des BLSHG

(Burgenländischer Landesverband der Selbsthilfegruppen)

Erscheinungsjahr: 2020 – Ver. 2.0

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Was ist Selbsthilfe ?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen.

Sie basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst und entsteht immer dort, wo Menschen versuchen, ihre Lebensprobleme zu meistern.

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

Eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine Behandlung oder Therapie.

Unterstützung und Verständnis

Die Kontakte mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe helfen, den Umgang und das Leben mit einer Erkrankung zu erleichtern. Durch Gespräche und Erfahrungsaustausch sammelt sich in der Selbsthilfegruppe eine Menge Wissen an, das von den Mitgliedern für die "Hilfe zur Selbsthilfe" genutzt werden kann.

Keiner ist mehr alleine mit seiner Krankheit und seinen Beschwerden.

Die erste Aufgabe der Selbsthilfegruppe ist es, eine vertrauensvolle Atmosphäre aufzubauen, in der gewinnbringende Gespräche möglich sind.

1

Das A E I O U der Aufgaben von Selbsthilfegruppe:

A = Auffangen
E = Ermutigen
I = Informieren
O = Orientieren
U = Unterhalten

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Grundsätzliches zur Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG)

Selbsthilfegruppen (SHG) sind heute ein nicht mehr wegzudenkender Teil der Gesundheitsangebote im Burgenland.

Über 60 medizinische und soziale Selbsthilfegruppen sind Mitglied der Selbsthilfe Burgenland (BLSHG). Etwa 2.000 Menschen sind Mitglied einer Selbsthilfegruppe.

2

Für Personen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, ist die Selbsthilfe Burgenland aber auch die Kliniken oder die ÖGK partnerschaftliche Vermittler.

Allerdings: Selbsthilfe wirkt vor Ort. Eine Gruppe ist für den Einzelnen vor allem dann hilfreich, wenn sie nicht allzu weit entfernt ist und so persönliche Kontakte ermöglicht. In einem Bundesland wie dem Burgenland mit seiner großen Nord-Süd-Ausdehnung, ist das oft ein Hindernis.

Wir ermutigen daher alle, die keine passende Selbsthilfegruppe für ihre Erkrankung finden, selbst die Initiative zu ergreifen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Das vorliegende Heftchen soll allen „Selbsthilfegruppe-Gründerinnen und -Gründern“ ein kleiner Leitfaden sein.

Bei Fragen, scheuen Sie sich aber bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Ihr Team der

Selbsthilfe Burgenland (BLSHG)

Schritt für Schritt

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Wir helfen Ihnen gerne dabei, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt aber auch dazu einen Erfahrungsschatz, den Sie nutzen sollten.

So bietet die Selbsthilfe Burgenland allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfgedanken aufzugreifen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen, Unterstützung und Informationen durch schriftliche Unterlagen und persönliche Gespräche an.

Gleich die wichtigste Regel:

Überfordern Sie sich nicht!

Setzen Sie sich erreichbare Ziele, und gehen Sie Schritt für Schritt vor!

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist eine große Herausforderung, die aber auch sehr erfüllend sein kann und Ihnen viele neue Erfahrungen, Kontakte und Gemeinschaft bringen wird.

Hilfe bei der Gruppengründung

Im Burgenland steht für alle Fragen im Zusammenhang mit der Gruppengründung das Vorstandsbüro der Selbsthilfe Burgenland als Servicestelle zu Ihrer Verfügung.

4

Bei häufigen Krankheiten (z.B. Diabetes, Krebserkrankungen, Schlaganfall, Herzerkrankungen, psychische Belastungen und Erkrankungen, ...) gibt es eigene Landes- oder Bundesverbände, die Sie gerne unterstützen.

Die Selbsthilfe Burgenland stellt gerne einen Kontakt her.

In den selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern stehen SelbsthilfepartnerInnen zur Verfügung. Wir sind z.Zt. dabei, auch die Spitäler des Burgenlandes als anerkanntes „selbstfreundliches Krankenhaus“ zu etablieren. Wir informieren zeitnah über unsere Ergebnisse auf unserer Internetseite und auch im Selbsthilfe Burgenland Magazin. Bereits heute gibt es in jedem burgenländischen Krankenhaus Initiativen und Ansprechpartner für die Selbsthilfe.

In den Servicestellen der ÖGK erhalten neu gegründete Selbsthilfegruppe Infos über AnsprechpartnerInnen vor Ort erhalten. (z.B. Case ManagerInnen).

Die Gemeinden des Burgenlandes erhalten regelmäßig unser **Selbsthilfe Burgenland Magazin**, fragen Sie ggf. in Ihrem lokalen Gemeindeamt einfach nach.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Wie finde ich Gleichbetroffene, die mit mir eine Gruppe bilden?

Wenn Sie sich zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe entschlossen haben, besteht der erste Schritt darin, weitere Interessenten zu suchen. Meistens wohnen in der näheren Umgebung

genügend Menschen, die sich gerne mit Gleichgesinnten austauschen würden.

5

Bewährt hat sich folgenden Methode:

Handzettel entwerfen, vervielfältigen (da hilft ggf. die Selbsthilfe Burgenland oder die jeweilige Bezirksservicestelle der ÖGK), verteilen/ aushängen.

Wo könnte ich die Info über die Gruppengründung aushängen/weitergeben?

- Homepage der Selbsthilfe Burgenland (www.selbsthilfe-bglkd.at)
- Praxen von Haus- und Fachärzten
- Apotheken
- Fachabteilungen der Spitäler
- SelbsthilfepartnerIn der Spitälern
- Case ManagerInnen der ÖGK
- Einrichtungen der Gemeinde: z.B. Gemeindeamt, Bibliotheken, Bürgerservicestellen, Volkshochschulen ...
- Kirchliche Einrichtungen
- Geschäfte

Sie können auch eine Anzeige in Ihrer Lokalzeitung aufgeben oder einen kleinen Artikel veröffentlichen lassen. Über kostenlose Möglichkeiten informieren Sie sich direkt bei der Redaktion der lokalen Zeitungen.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgl.d.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgl.d.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgl.d.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgl.d.at

Wo können wir uns treffen?

Erste Interessenten haben sich gefunden und ein Gruppentreffen steht an.

Doch wo soll es stattfinden?

Sie müssen sich nach einem Raum umschauen.

6

Berücksichtigen Sie bei der Suche, dass der Raum möglichst neutral sein sollte und eine angenehme Atmosphäre vermittelt.

Von Gruppentreffen in der Privatwohnung ist eher abzuraten. Der Abstand zwischen Privatsphäre und Selbsthilfegruppe schützt Sie vor Vereinnahmung.

Beachten Sie bei der Raumauswahl, dass

- der Raum eine angemessene Größe hat und einigermaßen ruhig ist,
- der Raum leicht zu finden und von allen Mitgliedern gut zu erreichen ist,
- die Einrichtung für Gruppentreffen geeignet ist; z.B. das genügend Stühle vorhanden sind.

Die Suche nach geeigneten Räumen muss vor Ort passieren. Dabei können Sie von folgenden Einrichtungen unterstützt werden:

- ÖGK
- Gemeindeverwaltungen
- Burgenländische Spitäler

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Die ersten Gruppentreffen

7

Bei den ersten Zusammenkünften ist es wichtig, dass die Mitglieder einander kennen lernen und gemeinsam festlegen, was sie tun möchten. Reden Sie über ihre Motive, Wünsche, Erwartungen sowie über Ängste und Befürchtungen.

Dieser Weg ist für die Selbsthilfegruppe wichtig, um herauszufinden, welche Ziele sie verfolgen will. Lassen Sie sich und der Gruppe für diesen Prozess ausreichend Zeit. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, die Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist.

Was noch zu vereinbaren ist:

- Wie oft soll sich die Gruppe treffen?
- Wer soll mitmachen: Betroffene, Angehörige oder beide?
- Wann soll sich die Gruppe treffen: Tag und
- Uhrzeit festlegen!

Es ist sinnvoll, die Anfangs- und Endzeiten der Sitzungen zu bestimmen und nach Möglichkeit auch einzuhalten. Die meisten Gruppen treffen sich für zwei bis drei Stunden ein- oder zweimal im Monat (z.B.: jeden 2. Montag) und manche aber auch einmal pro Woche.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Tipps für den Verlauf eines Gruppentreffens

Bevor Sie mit der Arbeit in der Gruppe beginnen, klären Sie zwei Gruppenregeln (nach Ruth Cohn), die für ein fruchtbares Zusammenwirken wichtig sind. Vorsicht denn die Kommunikation und das Arbeiten in der Gruppe hat durchaus Tücken.

8

Regel Nummer Eins:

"Sei Dein eigener Vorsitzender".

Das bedeutet, jeder entscheidet selbst, was er zu sagen und zu tun bereit ist.

Regel Nummer Zwei:

"Störungen haben Vorrang."

Denn sie behindern die Gruppenarbeit. Treten Unklarheiten auf, sprechen Sie diese sofort an.

Weitere Tipps für die Gestaltung der Gruppensitzungen:

Stellen Sie die Stühle möglichst im Kreis oder rund um einen Tisch auf. So können die Teilnehmer untereinander Blickkontakt halten, und das Gruppengespräch wird erleichtert.

Vermeiden Sie „Schulklassensituationen“ (= einer steht vorne, die anderen sitzen in Reihen und „lassen den da vorne“ werken.)

Beginnen Sie das Treffen mit einem "Blitzlicht". Jeder sagt, wie es ihm in der letzten Woche ergangen ist oder was ihn bewegt. Gab es Erfolge oder Niederlagen? Oder andere Dinge, die Ihnen in diesem Moment einfallen?

Anschrift:

Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:

+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:

office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Weitere Tipps für den Verlauf einer Gruppensitzung

9

Mit einem kurzen Rückblick kann gut an den letzten Gruppenabend angeknüpft werden.

Sammeln Sie Besprechungspunkte für den Abend und gehen Sie diese Punkt für Punkt durch.

Legen Sie am Ende einer Sitzung möglichst fest, was beim nächsten Treffen passieren soll.

Manchmal kann es von Nutzen sein, Ergebnisse schriftlich festzuhalten.

Wenn das Gruppengespräch zu unübersichtlich wird oder eine hitzige Diskussion im Gange ist, kann es nützlich sein, einen Gesprächsleiter zu wählen.

Wichtig: Alles was in der Gruppe passiert, ist vertraulich. Es darf nur nach gemeinsamer Absprache an die Öffentlichkeit gelangen.

Beachten Sie auch, dass die TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe einander gleichgestellt sind. Anstehende Entscheidungen treffen die Mitglieder gemeinsam.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Welche Rechtsform ist für meine Selbsthilfegruppe geeignet?

10

Bei lokalen Selbsthilfegruppen stehen meist der Austausch und die Gemeinschaft im Vordergrund. Vieles wird auf Vertrauensbasis gelöst und die Mitglieder übernehmen je nach Bedarf das eine oder andere Mal eine Aufgabe.

In landesweiten SH-Organisationen ist das schon anders. Aufgabenbereiche müssen benannt und verteilt werden. Oft gilt es auch kleinere oder größere Budgets zu verwalten, Entscheidungen müssen nach klaren Regeln getroffen werden.

Alleine aus dieser Überlegung heraus ergibt sich, dass es für einzelne Selbsthilfegruppe oft genügt, als Gruppe lose organisiert zu sein, während bei großen Gruppen oder SH-Landesorganisationen, die Budget zu verwalten haben, die Form des Vereins den notwendigen rechtlichen Rahmen bietet.

Ein Verein ist eine Rechtspersönlichkeit, die nach österreichischem Gesetz genau geregelt ist. Bei einer Gruppe ist dies nicht der Fall.

Um als Selbsthilfegruppe anerkannt zu werden, ist die Mitgliedschaft in der Selbsthilfe Burgenland zu empfehlen.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Mitgliedschaft bei Selbsthilfe Burgenland (BLSHG)

11

Die Selbsthilfe Burgenland (BLSHG) besteht seit 2014 als überkonfessioneller, überparteilicher und nicht gewinnorientierter Verein. Alle medizinischen, psychosozialen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Organisationen und auch weiteren sozialen Vereinigungen des Burgenlandes können kostenlos Mitglied der Selbsthilfe Burgenland (BLSHG) werden.

Kriterien für die Aufnahme:

- Freier Zugang für Betroffene /Angehörige
- Grundsätzlich soll ein/e Betroffene/r oder Angehörige erste Kontaktperson der Selbsthilfegruppe sein
- Keine Verfolgung kommerzieller Interessen
- Demokratische Vorgangsweise
- Regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch, (Dies beinhaltet persönliche und virtuelle Treffen z.B. Chatrooms)
- Freiwillige Teilnahme der Mitglieder
- Parteipolitisch- und konfessionsunabhängig
- Tätigkeit /Wirksamkeit der Selbsthilfegruppe im Bundesland

Gründe für eine Ablehnung

- Selbsthilfegruppe dürfen nicht für die Ausbildung von TherapeutenInnen verwendet werden
- Selbsthilfegruppe dürfen keine kommerziellen Zwecke verfolgen (Therapieangebote, Nutzung für Ausbildungszwecke, Vertrieb von Produkten, Provisionen, Werbung für konfessionelle oder weltanschauliche Institutionen)

Gruppen in Gründung

Können als Mitglied aufgenommen werden. Sie werden so lange „in Gründung“ – also vorläufig - geführt, bis eine Gründungsveranstaltung (Treffen, Sitzung, ...) stattgefunden hat und diese der Selbsthilfe Burgenland gemeldet wurde.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

SH-Unterstützung im Burgenland

12

Im Burgenland fördert die burgenländische Landesregierung – Abtl. 6, Gesundheit und Soziales, Selbsthilfegruppe und SH-Organisationen. Die Unterlagen über die Förderung finden Sie auf der Homepage der Selbsthilfe Burgenland (BLSHG) www.selbsthilfe-bgld.at.

Wir beraten Sie gerne bei der Antragsstellung, senden Unterlagen zu, usw.

Ab dem Kalenderjahr 2018 gibt es zusätzlich die Möglichkeit einer Projektbezogenen Förderung durch den Dachverband der Sozialversicherungsträger, vertreten durch die ÖGK. Die Förderanträge werden bei der Selbsthilfe Burgenland (BLSHG) gesammelt und bei der ÖGK eingereicht. Voraussetzung für die Förderungsabwicklung ist die Mitgliedschaft bei der Selbsthilfe Burgenland (BLSHG). Die Entscheidung über die Förderung wird durch die ÖGK getroffen.

Weiters können Sie bei vielen anderen Förderern und Gönnern Unterstützung erhalten. Diese findet oft in Form von Sachleistungen statt, die aber auch sehr hilfreich sind (z.B. kostenlose Räume für Gruppentreffen,...).

Weitere mögliche Unterstützer:

Öffentliche: Gemeinden, Landeskliniken.

Private: Lokale Firmen, Banken, Pharmaindustrie.

Achten Sie bei privaten Fördergebern aber auch immer darauf, ob deren Interessen mit Ihren Absichten zusammenpassen und Sie nicht vereinnahmt werden.

Anschrift:
Selbsthilfe Burgenland
c/o TLE - Haus TechLab
Bauteil 2, 2. OG, Achse 06
Thomas A. Edison Straße 2
7000 Eisenstadt

Telefon:
+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:
office@selbsthilfe-bgld.at
für allgemeine Anfragen!
obmann@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unsere Obfrau!
vorstand@selbsthilfe-bgld.at
für Anfragen an unseren Vorstand!
Online:
www.selbsthilfe-bgld.at

Nützliche Adressen für Selbsthilfegruppen im Burgenland

13

Selbsthilfe Burgenland (BLSHG)

c/o TLE - Haus TechLab, Bauteil 2, 2. OG, Achse 06

Thomas A. Edison Straße 2, 7000 Eisenstadt

Telefon: + 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail: office@selbsthilfe-bgld.at

Amt der bgld. Landesregierung - Abtlg. 6 - Soziales und Gesundheit

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt

Telefon: 057-600/2379

Fax: 057-600/2865

E-Mail: post.a6-soziales@bgld.gv.at

Gesundheits-, Patientinnen-, Patienten- und Behindertenanwaltschaft

Mag. Dr. Lukas Greisenegger

Patienten- und Behindertenanwalt

TZE, Bauteil 5 - Erdgeschoß

Marktstraße 3, 7000 Eisenstadt

Telefon: 057-600/2153

Telefax: 057-600/2171

E-Mail: post.patientenanwalt@bgld.gv.at

Österreichische Gesundheitskasse

Siegfried-Marcus-Straße 5, 7000 Eisenstadt

Telefon: +43 5 0766-13

E-Mail: office-b@oegk.at

Anschrift:

Selbsthilfe Burgenland

c/o TLE - Haus TechLab

Bauteil 2, 2. OG, Achse 06

Thomas A. Edison Straße 2

7000 Eisenstadt

Telefon:

+ 43 2682 90301 (Büro)

E-Mail:

office@selbsthilfe-bgld.at

für allgemeine Anfragen!

obmann@selbsthilfe-bgld.at

für Anfragen an unsere Obfrau!

vorstand@selbsthilfe-bgld.at

für Anfragen an unseren Vorstand!

Online:

www.selbsthilfe-bgld.at