

Starke Argumente von Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen

„Es tut gut, seinen Schmerz mit Menschen zu teilen, die Gleiches erleben. Man fühlt sich aufgehoben, verstanden, getragen, auch wenn jede Geschichte einzigartig ist. Die Gruppe hat von Anfang an einen gemeinsamen Nenner, der Umgang mit dem Schmerz, seiner Verarbeitung und dem Zurückfinden ins Leben. Es entstehen wunderbar offene und intensive Gespräche. Jeder/jede verarbeitet das Erlebte unterschiedlich und lernt, dass es im Trauerprozess kein „falsch“ oder „richtig“ gibt.“

„Ich habe immer gemeint, ich sei dem Schmerz völlig ausgeliefert. Dank dem Austausch in der Selbsthilfegruppe weiss ich, dass ich etwas tun kann, um mich zu beruhigen. Und ich habe gelernt, dass ich mich trotz Schmerz getragen fühlen kann.“

„Wo ausser in einer Selbsthilfegruppe kann man Menschen mit den gleichen Problemen treffen? Menschen, die einen dadurch auch wirklich verstehen können? Wir helfen uns gegenseitig, wenn es uns schlecht geht, und wir geben uns Tipps für einen normalen Umgang mit der Krankheit im Alltag. Es gibt für mich nichts Wertvolleres als das Wissen, dass es Leute gibt, die mich und mein Problem verstehen und denen ich alles anvertrauen kann.“

„Wenn du das Gefühl hast, du bist der einzige Betroffene, keiner der dein Leiden wirklich versteht, dann ist es Zeit für die Selbsthilfegruppe. Ich bin dabei, damit ich andere stützen und selbst gestützt werden kann.“

„Geschieden, keine drei Jahre nach der Hochzeit: Diesen Schiffbruch zu akzeptieren fiel mir sehr schwer. Allein mit meinen Verletzungen und Gefühlen von Trauer, eingedeckt mit Aufgaben wie dem Ändern des Zivilstandes und der Suche nach einer neuen Wohnung, musste ich einen neuen Weg finden. Im Internet fand ich zum Glück die Ausschreibung einer Gruppe zum Thema Trennung/Scheidung. Der Austausch mit Gleichbetroffenen hat mir wieder Boden unter den Füßen gegeben.“

„Ich bin dem Selbsthilfecenter dankbar für die Unterstützung bei der Gründung meiner Selbsthilfegruppe. Wo sonst kann man Menschen mit den gleichen Problemen treffen, die einen wirklich verstehen können und mit denen man offen alles besprechen kann?“