

Tag der Selbsthilfe, 21. Mai 2021

Hier finden Sie Originalaussagen von Mitgliedern aus Zürcher Selbsthilfegruppen über die Bedeutung von Selbsthilfe.

Jasmin, Ehlers-Danlos Syndrom (EDS)

Selbsthilfe bedeutet für mich, zusammen nicht mehr selten zu sein.

Barbara, Depression Partnerinnen- und Partnergruppe

Selbsthilfe bedeutet für mich, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, reflektieren, Kraft schöpfen, gemeinsam trauern und lachen.

Sonja, Jupitergruppe (Burnout)

Selbsthilfe bedeutet für mich, mit ebenfalls Betroffenen nach Antworten und Lösungen zu suchen.



SELBSTHILFEZÜRICH

Barbara, Trauer um Partner/Partnerin

Selbsthilfe bedeutet mir, nicht alleine zu sein, Austausch und wichtige Aspekte teilen zu können

Melanie

Selbsthilfe bedeutet für mich die Möglichkeit, Menschen zu treffen, welche mit ähnlichen Themen konfrontiert sind.

Lukas, Soziale Phobie

Selbsthilfe ist eine gute Möglichkeit, um mit eigenem Antrieb und gemeinsam in der Gruppe kleinere und grössere Probleme anzugehen.

Martina, Refugium (Hinterbliebene nach Suizid)

Selbsthilfe ist für mich ein geschützter Raum für Themen, die sonst manchmal schwierig sind, im Umfeld zu besprechen. Ein Ort, wo man sich verstanden fühlt und neue Freundschaften entstehen.



SELBSTHILFEZÜRICH

Florence, Ehlers Danlos Syndrom (EDS)

Selbsthilfe bedeutet für mich, Menschen zu treffen, denen ich nicht erklären muss, weshalb die Dinge sind, wie sie sind.

Alina, Endometriose

Selbsthilfe ist, unserer Krankheit den Raum zu geben, den wir ihr im Alltag nicht gewähren wollen. Selbsthilfe ist echtes Verständnis. Selbsthilfe ist Austausch, Wissen und Erleichterung im Umgang mit Endometriose.



Urs, Refugium (Hinterbliebene nach Suizid)

spüren - fühlen - sein = Glauben - Perspektiven - Leben - Merci U xx

Isabelle, Angehörige von Psychisch Kranken VASK

Selbsthilfe bedeutet für mich, sich mit anderen auszutauschen, sich gegenseitig den Rücken zu stärken, sich in einem geschützten Rahmen mit Menschen austauschen zu können, die ähnliches erlebt haben.

Flavia, Narzissmus (Ex-)Partner und Partnergruppe

Selbsthilfe bedeutet für mich: sich nicht mehr wie ein Alien zu fühlen, wenn ich von meinem Ex Narzissten erzähle. Das gibt mir Hoffnung und die Antriebskraft die schlimmsten Momente zu überwinden.

Philipp, SHG SP

Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein Ort, wo ich 100% mich selber sein kann und ich mich nicht zu verstellen brauche.

Manuela, Ehler-Danlos-Syndrom (EDS)

Selbsthilfe bedeutet für mich, mich um mich selbst zu kümmern und Achtsamkeit zu üben. Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe schätze ich den Austausch rund um meine Erkrankung. Es ist so wichtig mit seinen körperlichen und seelischen Problemen nicht allein zu sein. Diese Selbsthilfegruppe gibt mir aber noch so vieles mehr als nur einen Austausch. Sich stützten, gegenseitig beraten, sich nicht allein fühlen, zuhören und gehört werden, gegenseitig Kraft und Energie geben... u.v.m. Aber das Allerbeste daran ist, neue Freunde gefunden zu haben!

Sonja, Emotions Anonymous

Selbsthilfe bedeutet für mich, mich mit Menschen zu treffen, meine Situationen in Worte fassen zu dürfen und zu spüren, dass ich nicht allein und angenommen bin.

Claudia, Trauer um Partner/Partnerin

Selbsthilfe bedeutet für mich, ein Strauss voller gemeinsamer Gespräche, Erlebnisse, die uns Orientierung in der oft verwirrenden neuen Lebenssituation vermitteln.

Janine, Trauer um Sternenkinder, Gruppe Papillon

Selbsthilfe bedeutet für mich ein Zusammenkommen mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal zu tragen haben. Ein Ort, wo alle Gefühle und Gedanken Platz haben dürfen. Wo Verständnis, Anteilnahme und Empathie gross geschrieben werden und wo man sich versteht auch ohne viele Worte. Es darf geweint und gelacht werden. Erinnerung teilen an das verstorbene Kind und Kräfte sammeln und Mut für ein wertvolles Weiterleben, trotz allem.

Peter

Selbsthilfe bedeutet für mich keep going. Nach Lösungen zu suchen, anstatt im Problem zu baden.

Helmut, Trauer um Partner/Partnerin

Selbsthilfe bedeutet für mich, mich mit anderen Leidtragenden auszutauschen um dabei festzustellen wie jeder/jede mit der momentanen Situation umgeht.

Andi, Borderline Angehörigengruppe

Selbsthilfe ist für mich: Die Erfahrung mit Betroffenen auszutauschen und weitergeben zu können. Selbsthilfe ist aber auch, in Zeiten der Verzweiflung sich unter gleich Betroffenen "getragen" zu wissen und Mut zugesprochen zu erhalten.

Pascal, Narzissmus - erwachsene Kinder von Betroffenen

Selbsthilfe bedeutet für mich, ein einmaliger und ganz wertvoller Austausch mit Menschen, die vom selben Leid betroffen sind, und zu wissen, dass man damit nicht alleine ist. Selbsthilfe durchbricht das Schweigen der Lämmer, macht Mut und gibt Zuversicht.

Philippe, Jupitergruppe (Burnout)

Selbsthilfe ist für mich eine der effektivsten Formen, miteinander vertrauensvoll Erkenntnisse für ein zuversichtlich heiteres Leben auszutauschen, zu lernen und sich in der Umsetzung zu begleiten.

Christine, Psychose-Seminar Zürich / Dialog

Selbsthilfe bedeutet für mich: miteinander vertraut werden, von ähnlichen Erlebnissen erzählen können ohne grosse Erklärungen. Einander zuzuhören ohne werten zu müssen. Voneinander lernen. Frust und Trauer miteinander teilen, aber auch zusammen lachen. **Spüren, dass wir nicht allein sind.** Erleben, dass auch ein schwieriges Leben lebenswert ist.

Frank, Trauer um Partner/Partnerin

Selbsthilfe ist für mich ein Geben und Nehmen; Gesprächspartner sein; Bestätigung, dass Trauer menschlich ist und alle von uns betrifft; gemeinsame Unterstützung und Gedankenaustausch, wie man die Trauer besser bewältigen kann ... geteiltes Leid ist halbes Leid ... Inspiration durch die, die im Trauerprozess schon weiter sind ... am Ende des Tunnels ist auch wieder Licht.



Training Soziale Kompetenz

Betroffene = Experten. Man kann von verschiedenen Sichtweisen und Umgangsformen mit dem Thema profitieren. Es gibt in unserer Gruppe neben dem Austausch auf verbaler Ebene auch Übungen, mit welchen wir konkrete, praktische Ansätze trainieren, was mir persönlich sehr hilft und geholfen hat.

Markus, Jupitergruppe (Burnout)

Selbsthilfe bedeutet für mich, mich unter Gleichgesinnten austauschen zu können. Verständnis und Unterstützung zu finden, ohne erklären zu müssen. Offenheit.

Refugium (Hinterbliebene nach Suizid)

Selbsthilfe bedeutet für mich auf Leute zu treffen, die auch jemanden durch Suizid verloren haben und mich deshalb verstehen können.



Ursina, Kaufsucht

Selbsthilfe ist für mich: die Mitgestaltung einer lebendigen Gruppentherapie, der offene (im Sinne von ungefiltert und "schamlos") Austausch, das Weitergeben und Entgegennehmen von Erfahrungen, das Ausprobieren von neuen Strategien mit Unterstützung und Begleitung der Kolleginnen.



SELBSTHILFEZÜRICH

Judith, Refugium (Hinterbliebene nach Suizid)

Selbsthilfe bedeutet für mich ein Ort des Verstandenwerdens, ein Fokus im Alltag, der meiner Trauer und der Erinnerung an die Verstorbenen Platz gibt im Wissen der gemeinsamen Erfahrung.

Nicola, Refugium (Hinterbliebene nach Suizid)

Selbsthilfe bedeutet für mich, sich in einem geschützten Raum mit ebenso Betroffenen auszutauschen. Sich gegenseitig zu tragen & verstanden zu werden. Wo Neues und auch Hoffnung entstehen kann.

Katharina, Jupiter/Burnout

Selbsthilfe bedeutet für mich, gemeinsam mit anderen Menschen, welche mit ähnlichen Themen konfrontiert sind, sich auszutauschen, offen und ohne Scham teilen zu dürfen, Verständnis zu spüren und durch den gegenseitigen, praktischen Austausch und lernen zu dürfen voneinander. Und, was ich fast am wichtigsten finde: sich nicht "alleine" und unverstanden zu fühlen in einer Gesellschaft, wo besonders psychische Erkrankungen teils leider immer noch ein starkes Tabu sind.

Herbert, Jupitergruppe (Burnout)

Aus dieser Gruppe kam und kommt, Unterstützung und Verständnis, welche ich von offiziellen Stellen und "Fachleuten" nicht erfahren habe. Nicht kritiklos und auch fragend, aber wohlwollend und mit Verständnis. Nicht mit Direktiven und Anweisungen, aber mit Vorschlägen und vor allem selbst Erfahrenem. Nicht mit Pflästerli und frommen Sprüchen, aber spiegelnd und überlassener, stärkender Selbstverantwortung. Nicht mit Mahn- und Zeigefinger, aber mit offener, vorbehaltloser entgegengestreckter Hand. Mit Akzeptanz, ob und wie ich diese ergreife. Sie bestätigt, hätte uns in den jeweiligen persönlichen Situationen das Burnout nicht erwischt, so wären wir krank gewesen. Unser Körper und wir haben gesund reagiert! Diese Gruppe gibt dem Sozialwesen und der Gesellschaft viel zurück, von dem was wir sie gekostet haben. Und das bleibend!