

In schwierigen Zeiten ist man froh,
wenn einem Gleichbetroffene zur Seite stehen

Dans les moments difficiles, avoir des personnes dans la
même situation à ses côtés fait du bien

SARAH WYSS, GESCHÄFTSFÜHRERIN SELBSTHILFE SCHWEIZ
SARAH WYSS, SECRÉTAIRE GÉNÉRALE D'INFO ENTRAIDE SUISSE



Ein Unfall, eine Krankheit, ein Schicksalsschlag. Plötzlich steht man vor vielen Herausforderungen. Neben Therapien und Fachpersonen hilft auch der Austausch mit Menschen, die mit dem gleichen Schicksal konfrontiert sind. Sie machen ähnliche Erfahrungen und verstehen darum gut, was einen umtreibt. Selbsthilfegruppen ermöglichen diesen Austausch.

Heute gibt es in der Schweiz doppelt so viele Selbsthilfegruppen wie noch vor 15 Jahren. Entgegen dem Klischee der geselligen Plauderrunde stärken diese Gruppen die teilnehmenden Betroffenen und Angehörigen in der Bewältigung des Alltags und ihrer Leiden. Das gilt für chronische Krankheiten genauso wie für psychische Erkrankungen oder soziale Lebensfragen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen annehmen, die alle eines gemeinsam haben: Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

Direkt Betroffene sowie Angehörige erleben in der Selbsthilfe nicht nur Hilfe und Solidarität, sondern übernehmen durch die aktive Teilnahme Selbstverantwortung. Der Austausch mit Gleichbetroffenen vermittelt nicht nur ein Gefühl des Verstandenwerdens, sondern man hilft sich auch mit praktischen Tipps. Selbsthilfe ersetzt keine Therapie. Sie wirkt in der Prävention und Nachsorge und kann Lücken schliessen und eine grosse Unterstützung bieten.

In der Schweiz gibt es 20 regionale Selbsthilfezentren. Sie gewährleisten den Überblick über bestehende und geplante Selbsthilfegruppen ihres Zuständigkeitsgebietes und sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und über Selbsthilfegruppen. Die Mitarbeitenden verstehen sich als Wegbereitende für den Aufbau und die Begleitung von Selbsthilfegruppen. |

Weitere Informationen: www.selbsthilfeschweiz.ch

Un accident, une maladie, un coup du sort. Voici qu'une multitude de défis se présentent... Outre les traitements et les spécialistes, échanger avec des personnes confrontées au même destin fait du bien. Celles-ci vivent des expériences similaires et sont donc bien placées pour comprendre ce qui vous préoccupe. Les groupes d'entraide rendent cet échange possible.

Il existe aujourd'hui deux fois plus de groupes d'entraide en Suisse qu'il y a 15 ans. Contrairement au cliché d'une réunion conviviale, ces groupes donnent aux participants concernés et à leurs proches la force d'affronter leur quotidien et leurs souffrances. Cela vaut tant pour les maladies chroniques que pour les troubles psychiques ou les aspects de vie sociale. L'entraide communautaire peut prendre différentes formes mais toutes ont un point commun: des personnes avec un même problème, une préoccupation commune ou qui se trouvent dans une situation similaire s'unissent pour s'entraider.

L'entraide permet aux personnes directement touchées ainsi qu'à à leurs proches de faire l'expérience de l'aide et de la solidarité, mais aussi de prendre leurs responsabilités par le biais d'une participation active. L'échange avec des personnes qui sont dans une situation similaire donne le sentiment d'être compris et permet de se soutenir mutuellement en échangeant des conseils pratiques. L'entraide ne remplace pas les traitements. Elle est en revanche efficace en matière de prévention et de suivi, elle peut combler les lacunes et offrir un grand soutien.

Il existe 20 centres d'entraide régionaux en Suisse. Ils donnent un aperçu des groupes d'entraide existants et prévus dans leurs domaines de compétence tout en étant des points de contact, d'information et de conseil. Les collaborateurs se considèrent comme des pionniers dans la création et l'accompagnement de groupes d'entraide. |

Pour plus d'informations: www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/fr.html