



Kernwaarden van zelfhulp

- Lotgenotencontact, laagdrempelig, gratis en anoniem
In een zelfhulpgroep zitten lotgenoten; mensen met vergelijkbare ervaringen. Deze mensen vinden in een groep herkenning en erkenning en daardoor ontstaat een gevoel van verbondenheid.
Zelfhulpgroepen zijn laagdrempelig. Om deel te nemen aan een groep, heb je geen verwijzing nodig van een huisarts, de groepen zijn gratis en je bent er volledig anoniem.
- Veiligheid, gelijkwaardigheid, vrijwilligheid
In een zelfhulpgroep zitten geen professionele hulpverleners, waardoor iedereen gelijkwaardig is aan elkaar en iedere deelnemer heeft er vrijwillig voor gekozen om deel te nemen aan de groep. De groep is een veilige omgeving waar de afspraak geldt dat alles binnen de groep blijft en waar men respect heeft voor elkaar.
- Eigen kracht en zelfregie, autonomie
In een zelfhulpgroep leren lotgenoten hun eigen kracht en mogelijkheden ontdekken. In contact met anderen leren ze verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen herstel en om de kracht te vinden om verandering in hun leven teweeg te brengen. Met deze ervaringen kunnen ze ook weer anderen ondersteunen.