

De ziel van zelfhulp.

Zelfhulp doe je zelf, maar niet alleen!

Wat is zelfhulp?

Zelfhulp is een informele en vrijwillige vorm van lotgenotencontact waarbij mensen met vergelijkbare ervaringen samenkomen. In een zelfhulpgroep delen deelnemers hun verhalen, steunen ze elkaar en leren ze beter omgaan met hun uitdagingen. Zo ontdekken ze hun kracht en werken ze aan groei, ontwikkeling, herstel en/of aanvaarding.

Kernwaarden van zelfhulp

Zelfhulp in een zelfhulpgroep is:

1. Lotgenotencontact

In een zelfhulpgroep steun en help je elkaar en jezelf door het delen van vergelijkbare ervaringen. Door herkenning en erkenning ontstaat een gevoel van verbondenheid. Je leert van elkaar door te luisteren naar elkaars verhalen en ervaart dat je er niet alleen voor staat.

2. Veilig

Een zelfhulpgroep biedt een veilige omgeving waarin iedereen gelijkwaardig is. Je kunt vrij en anoniem je verhaal delen, met de afspraak dat alles binnen de groep blijft. Respect voor elkaars ervaringen staat centraal: je behandelt anderen zoals je zelf behandeld wilt worden. De groep bepaalt gezamenlijk wat er besproken wordt en hoe dit gebeurt.

3. Eigen kracht

Deelname aan een zelfhulpgroep is vrijwillig. Je kiest er zelf voor om deel te nemen om aan je eigen herstel of het aanvaarden te werken. Door de verhalen van lotgenoten krijg je nieuwe inzichten en leer je jezelf beter kennen. Dit kan helpen om je mogelijkheden en kansen te zien. Uiteindelijk kun je met jouw eigen ervaringen ook weer anderen ondersteunen.

Kenmerken van zelfhulp

Zelfhulp is:

a. Informele zorg

In zelfhulpgroepen bieden lotgenoten elkaar steun en hulp op basis van hun eigen ervaringen. Er zijn geen professionele hulpverleners betrokken. Deelname is laagdrempelig: je hebt geen verwijsbrief nodig, er zijn meestal geen wachtlijsten en deelname is vrijwel altijd gratis.

b. Georganiseerd rond één thema

Een zelfhulpgroep draait om een specifiek thema dat alle deelnemers bindt, zoals een ingrijpende gebeurtenis, ziekte of uitdaging. Dit gedeelde thema zorgt voor herkenning, steun en begrip binnen de groep. Dit gedeelde thema zorgt voor herkenning en een gevoel van verbondenheid binnen de groep.

c. Een stap op weg naar herstel en/of aanvaarding

Meedoen aan een zelfhulpgroep is een waardevolle stap richting herstel en/of aanvaarding. Door ervaringen te delen, krijg je nieuwe inzichten, ontdek je je eigen kracht, groeit je sociale netwerk en zie je mogelijkheden voor verdere groei, herstel of aanvaarding.