

Medienmitteilung, 27. Januar 2021

## Selbsthilfegruppen rund um die Corona-Pandemie: Hilfe – Selbstverantwortung – Solidarität

**Im Rahmen der Corona-Krise sind Begriffe wie Hilfe, Solidarität und auch Selbsthilfe immer öfters in der Alltagssprache anzutreffen – und werden positiv konnotiert. Viele Menschen engagieren sich oder dürfen Hilfe von Freiwilligen entgegennehmen. Und genau hier knüpft die gemeinschaftliche Selbsthilfe an. Ab nächster Woche werden wieder, wie während der ersten Welle, Selbsthilfegruppen zum Thema „Corona“ professionell angeboten.**

Die Corona-Krise zeigt, dass spezielle Lebensumstände sehr belastend sein können. Darüber reden hilft. Ängste aussprechen, der Einsamkeit entgegenwirken und sozialer Isolation entkommen ist wichtig für das Wohlbefinden jedes Menschen. Seit Jahren setzen Selbsthilfegruppen genau hier an. Sie ermöglichen einen Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, welche ein gleiches Anliegen haben oder sich in einer ähnlichen Situation befinden und darüber austauschen wollen.

Per nächster Woche stehen interessierten Personen folgende neun Video-Selbsthilfegruppen rund um das Corona-Thema zur Verfügung:

- Angehörige von psychisch kranken Menschen
- Ängste und Verunsicherungen im Alltag
- Berufliche Existenz in Gefahr
- Corona Langzeitfolgen
- Corona-Patientinnen und-Patienten – Angehörigengruppe
- Einsamkeit und Isolation
- Eltern von psychisch erkrankten Kindern und Jugendliche
- Jung & Corona steht im Weg
- Trauergruppe - Hinterbliebene von Corona-Patientinnen und-Patienten

Des Weiteren bieten wir wieder Webinare für bestehende Selbsthilfegruppen sowie Fachpersonen an, um den Umstieg auf virtuelle Treffen zu erleichtern.

### Webinare für Teilnehmende von Selbsthilfegruppen

A/B: Video-Selbsthilfegruppentreffen leicht gemacht: Methoden, Tipps und Tricks von A wie Anfangsrunde bis Z wie Zufriedenheitsabfrage

### Webinar für Fachpersonen aus Gesundheitsligen und Organisationen

C: So gelingt die Moderation von Video-Gruppentreffen: Methoden, Tipps und Tricks von A wie Anfangsrunde bis Z wie Zufriedenheitsabfrage

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/virtuell)

### **Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:**

Sarah Wyss, Geschäftsführerin, 079 811 24 87, [s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch)

### **Selbsthilfe Schweiz**

Seit 2000 agiert die Stiftung auf nationaler Ebene im Dienst der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Als einzige Organisation engagiert sie sich, unabhängig von der Thematik, dem Grad der Betroffenheit oder der Form der Hilfe für die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Schweizweit gibt es über 2'500 verschiedene Selbsthilfegruppen zu über 260 verschiedenen Themen.

Selbsthilfe Schweiz | Laufenstrasse 12 | CH-4053 Basel

Tel. 061 333 86 01 | [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)