

Beitrag Sozialinfo 6. März 2025

Mit Selbsthilfe die Selbstannahme stärken

"Ich mag mich genauso wie ich bin. Ich kenne meine Stärken und Schwächen und stehe dazu." Wer das von sich sagen kann, nimmt sich selbst an und ist sich selbst gegenüber wohlwollend gesinnt.

Die Selbstakzeptanz, auch Selbstannahme genannt, ist die Fähigkeit, sich selbst als Person mit all seinen positiven wie auch negativen Facetten zu erkennen und zu akzeptieren. Diese Haltung fördert die Lebenszufriedenheit, macht glücklicher und schenkt Zuversicht. Wer sich selbst achtet und liebt, sorgt für ihre bzw. seine Bedürfnisse und betreibt Selbstzuwendung. Fehler und Niederlagen werden als Chancen für persönliches Wachstum betrachtet. Zugegeben, dies bedingt regelmässige Selbstreflexion und positive Selbstkritik.

Doch was passiert, wenn unsere Selbstannahme ins Wanken gerät? Sei dies, weil man selbst oder eine nahestehende Person psychisch oder physisch erkrankt oder sich sonst wie in einer sozial herausfordernden Lage befindet. In diesem Fall kann die gemeinschaftliche Selbsthilfe wertvolle Unterstützung bieten. In Selbsthilfegruppen schliessen sich Menschen mit demselben Problem, einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation zusammen, um sich gegenseitig zu helfen. Sie begegnen sich auf Augenhöhe, teilen ihre Erfahrungen und lernen dadurch neue Bewältigungsstrategien kennen. Alles, was in Selbsthilfegruppen diskutiert wird, ist vertraulich, die Teilnehmenden hören einander zu und sind mitverantwortlich fürs Gelingen. Selbsthilfegruppen ergänzen Therapien und fördern die psychische Gesundheit der Teilnehmenden, indem sie unter anderem dazu beitragen, die Selbstakzeptanz (wieder) zu erlangen oder sie zu fördern. «Das Wissen, das ich mir dabei angeeignet habe, half mir auch anders aufzutreten und einzufordern, was mir gut tut», so ein Teilnehmer.

Im Kanton Schwyz gibt es aktuell 36 Selbsthilfegruppen, eine davon zum Thema Selbstakzeptanz. Die Kontaktstelle Selbsthilfe des Kantons Schwyz unterstützt Personen einerseits darin, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden und andererseits bei der Gründung einer neuen Gruppe.

Aktuell suchen folgende Selbsthilfegruppen im Aufbau weitere Teilnehmende: 'Gemeinsam mehr erleben' (Pfäffikon SZ), 'Selbstakzeptanz' und 'Gemeinschaftstreff – zusammen aktiv werden' (beide in Goldau) sowie die fachgeleiteten Gruppen 'Eltern von Sternenkindern' (Arth), 'Kindertrauergruppe Sternenbrücke' (Brunnen), 'Essstörungen' und 'Alleinerziehende in herausfordernden Erziehungssituationen' (Ort noch offen).

Kontakt: www.selbsthilfeschwyz.ch, 041 747 68 70

Christa Rudolf von Rohr, Leitung der Fachstelle gesundheit schwyz, Koordination Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Schwyz a.i.