

# VERZWEIFLUNG. OHNMACHT. ANGST.

Angehörige von psychisch kranken Menschen sind mit ihren Emotionen, Fragen und Unsicherheiten sehr häufig alleine. Unsere Selbsthilfegruppen bieten Unterstützung und Hilfe.

Die Belastung durch die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds ist enorm, professionelle Hilfe zu finden sehr schwierig. Und das Verständnis im eigenen Umfeld nimmt fast täglich ab. Die Diskriminierung wächst. Neben der Hilfslosigkeit droht vielen Angehörigen der Rückzug und damit die gesellschaftliche Isolation.

Wir, die Initiantinnen von ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE, sind mit diesen Herausforderungen sehr vertraut. Wir kennen diese Gefühle aus eigener Erfahrung. Aber wir haben auch erleben dürfen, dass wir unsere eigenen

Schwierigkeiten im Gespräch und im Austausch mit anderen Angehörigen besser akzeptieren und bewältigen konnten. Mit diesem Wissen haben engagierte Betroffene vor über 20 Jahren die erste Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten ins Leben gerufen.

ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE wird oft als Rettung in grosser Not erlebt. In den Selbsthilfegruppen kommen durch ähnliche Lebenssituationen viel Wissen, Erfahrung, Mitgefühl, Trost und Verständnis zusammen. Der regelmässige Austausch von Gleich zu Gleich ermutigt, öffnet den Blick für nächste Handlungsschritte.

Über 100 Angehörige treffen sich in der Regel monatlich in zehn Selbsthilfegruppen mit 5-15 TeilnehmernInnen. Je nach Beziehung zum kranken Menschen (Elternteil, Kind, LebenspartnerIn oder Geschwister) wählen die Angehörigen ihre Gruppe aus. Sie werden von erfahrenen, selbst betroffenen TeilnehmerInnen begleitet. Weitere Unterstützung erhalten die InitiantInnen und Angehörige auch von ausgebildeten Fachpersonen der Stiftung Melchior. Dieses wertvolle, ehrenamtliche Engagement der SelbsthilfegruppenbegleiterInnen wurde auch vom Basler Regierungsrat erkannt und mit einem schappo ausgezeichnet.

Sie sind betroffen und belastet durch die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds? Suchen Sie Gleichgesinnte, Hilfe, Informationen und Lösungen? Rufen Sie uns an. Wir können helfen und gut zuhören.



«schappo» sagt der Volksmund anerkennend, wenn eine Leistung oder ein Engagement besondere Wertschätzung verdient. Und genau darum geht es. Drei Mal im Jahr vergeben wir einen schappo an Menschen, die sich für andere Menschen stark machen. Menschen, die mit Ideen und Einsatz einen aussergewöhnlichen Beitrag leisten und dafür Respekt verdienen. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Ausbildung, Glauben oder Nationalität suchen und unterstützen wir Menschen, die sich mit ihrem ehrenamtlichen Engagement für die Förderung des sozialen Wohlbefindens in unserem Kanton verdient machen.

Auch Sie können sich für einen «schappo» bewerben. Anmeldeunterlagen finden Sie unter [www.schappo.ch](http://www.schappo.ch) oder können bei uns angefordert werden.

schappo. Für Engagement im Alltag. Kanton Basel-Stadt

Telefon 061 267 91 31 oder [schappo@bs.ch](mailto:schappo@bs.ch)

ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE c/o Stiftung Melchior  
Thiersteinallee 51, 4018 Basel

Telefon 061 206 97 60, [a.wohlgemut@bluewin.ch](mailto:a.wohlgemut@bluewin.ch)  
[www.stiftungmelchior.ch/angehoerigen-selbsthilfe](http://www.stiftungmelchior.ch/angehoerigen-selbsthilfe)

Annemarie Wohlgemut,

Leiterin und Gruppenbegleiterin ANGEHÖRIGEN SELBSTHILFE

Foto: Armin Roth