Selbsthilfe für mich war und ist der direkte Austausch von Erfahrungen mit anderen ähnlich Betroffenen, ohne jedoch den Bezug zur „nicht betroffenen“ Welt zu verlieren. Denn rückblickend kann ich sagen, dass die Welten gar nicht so weit auseinander liegen, wie es zu sein scheint.“

Kerstin und Lasse

Selbsthilfe bedeutet für mich, meine Grenzen zu respektieren. Merke ich, dass ich erschöpft bin oder es mir nicht gut geht, nehme ich mir kleine Auszeiten im Alltag, indem ich andere um Hilfe bitte.“

Daniela und Leni

Selbsthilfe ist für mich, unser Instagram-Account und der Austausch mit anderen betroffenen Eltern.“

Melanie und Emma

Selbsthilfe ist ein Weg zu einem Ort, wo du dich alleine, oder in einer Gruppe, hinbegibst, um, egal um welche Situation oder Problem es sich handelt, eine Lösung zu finden. Es ist ein Zurechtfinden, Erkenntnisse sammeln, Refugium und Reflexion, ein Hinfallen und Aufstehen. Und immer der unbedingte Wunsch, seinem Kind ein liebevoller Begleiter auf der Lebensreise zu sein...“

Thomas und Paula

Tipp:

Hier finden Sie Erfahrungsberichte pflegender Eltern zum Thema Diagnose und Selbsthilfe.

Klicken Sie sich auch gerne durch unsere **Themenseite zur Selbsthilfe**: hier finden Sie analoge und digitale Angebote zu vielen verschiedenen Themen, auch auf Social Media, Podcast-Empfehlungen und vieles mehr.

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie in der Suche des Pflegewegweisers NRW.

Haben Sie **Geschwisterkinde**r in Ihrer Familie? Auf der Seite für Young Carer finden Sie tolle Angebote und Informationen für junge Pflegende.
