

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Datum</b>        | Samstag, 26. Oktober 2019  |
| <b>Ort</b>          | Selbsthilfe-Center Zürich<br>Raum Nr. 5<br>Jupiterstrasse 42<br>8032 Zürich  |
| <b>Mittagessen</b>  | Das Mittagessen findet in einem nahe gelegenen Restaurant statt. Es wird für alle Teilnehmenden offeriert.   |
| <b>Kosten</b>       | freier Eintritt für Akteure aus der Selbsthilfe<br>Anmeldung erforderlich  |
| <b>Anreise</b>      | Mit Tram 3 und 8 bis Haltestelle Hölderlinstrasse<br>oder Klusplatz.   |
| <b>Organisation</b> | Epi-Suisse, Seefeldstrasse 84, Zürich<br>043 488 68 80, <a href="mailto:info@epi-suisse.ch">info@epi-suisse.ch</a>   |
| <b>Anmeldung</b>    | Telefonisch unter 043 488 68 80<br>per Mail via <a href="mailto:info@epi-suisse.ch">info@epi-suisse.ch</a><br>Internet: <a href="http://www.epi-suisse.ch/veranstaltungen">www.epi-suisse.ch/veranstaltungen</a> |

### Selbsthilfetag

Samstag, 26. Oktober 2019  
Zürich



## Wir gestalten die Zukunft der Selbsthilfe Beratung unter Peers



## Liebe Mitglieder, Liebe Interessierte

Die Selbsthilfe steht vor vielen Herausforderungen. Die Menschen suchen stärker nach individuellem Austausch, nach Gesprächspartnern, die nicht nur die Diagnose, sondern auch Alter, Lebensumstände und Sorgen teilen. Die Bereitschaft regelmässige Gruppentreffen zu besuchen, wird stetig kleiner. Wer es dennoch wagt, ist meist überrascht von der Lebendigkeit in der Gruppe, vom hohen Nutzen, den der Austausch nach sich zieht.

Epi-Suisse will die Selbsthilfe stärken und neue Formen ermöglichen. Mit der neuen Vermittlungsplattform [www.myeepicoach.ch](http://www.myeepicoach.ch) haben wir ein erstes Projekt lanciert, um den individuellen Austausch unter Betroffenen oder Angehörigen zu stärken.

Welches Rüstzeug benötigen Betroffene und Angehörige, um in der Selbsthilfe aktiv zu sein? Wie berät man individuell oder in der Gruppe andere Betroffene / Angehörige und wahrt zugleich die eigenen Grenzen? Wo liegen Möglichkeiten und Risiken in der Rolle des Peer-Beraters? Welche Unterstützung muss Epi-Suisse als Patientenorganisation leisten, damit die Selbsthilfe aktiv und lebendig bleibt?

Wir möchten gemeinsam diesen Fragen auf den Grund gehen und so mit euch die Zukunft der Selbsthilfe gestalten.

Wir freuen uns auf das Engagement vieler Betroffener und Angehöriger und auf den Erfahrungsaustausch und eure Mitarbeit an diesem Tag.

Herzlich grüsst

Dominique Meier  
Geschäftsführerin

## INFOS UND ANMELDUNG

[www.epi-suisse.ch/  
veranstaltungen](http://www.epi-suisse.ch/veranstaltungen)

## Programm

### Samstag, 26. Oktober 2019

|           |   |
|-----------|---|
| 10.00 Uhr | <b>Eintreffen der Teilnehmenden</b>   |
| 10.15 Uhr | <b>Vorstellungsrunde</b><br><b>Präsentation Projekt „MyEpiCoach“</b>  |
| 10.45 Uhr | <b>Workshop, Austausch, Brainstorming</b><br>Selbsthilfe, Austausch, Beratung—Ist das alles das gleiche? Wie leben wir Selbsthilfe und Peer-Beratung bei Epi-Suisse? Welche positiven Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Selbsthilfealltag prägen uns und warum? Ziel ist es, aus den Erfahrungen der Teilnehmenden ein gemeinsames Selbsthilfe- und Beratungsverständnis zu entwickeln und Formen der Selbsthilfe zu definieren. |
| 11.45 Uhr | <b>Erfahrungsbericht aus einem Peer-Projekt</b><br>Welche Chancen und Grenzen zeigen sich in der Peer-Beratung. Bericht aus der Praxis  |
| 12.15 Uhr | <b>Gemeinsames Mittagessen</b>  |
| 13.30 Uhr | <b>Peer-Beratung</b><br>Rollenverständnis, Erwartungen klären, Gespräche vorbereiten und strukturieren, Grenzen setzen und verarbeiten, Dokumentation und Datenschutz<br><b>Unterstützung durch Epi-Suisse</b><br>Was kann Epi-Suisse leisten, um die Selbsthilfe und damit die Peer-Beratungsaktivitäten zu unterstützen?  |
| 15.30 Uhr | <b>Schluss der Veranstaltung</b>  |