

AUSGABE 2/2023

...von wegen!



SELBSTHILFE-MAGAZIN DES BEGEGNUNGSZENTRUMS HANAU-MAIN-KINZIG



Brücken der Verständigung bauen

Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Grundlagen – Regeln – Erfahrungen

Blicke in die Gruppenarbeit

Unsere Hausgruppen

Foren für zahlreiche Interessenlagen

Alle uns bekannten Gruppen aus Hanau und der Region finden Sie in unserem aktuellen Wegweiser auf www.bzhanau-main-kinzig.de

Die Gruppentreffen finden wöchentlich statt, sofern in der Liste nichts anderes vermerkt ist. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem ersten Besuch nochmals telefonisch oder auf unserer Website.

Tel. (06181) 25 55 00
www.bzhanau-main-kinzig.de

SUCHT

MO	18.30	Freundeskreis Hanau – Sucht – Betroffene und Angehörige	
	19.30	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
DI	19.00	„Cinderella“ – Suchterkrankungen – Angehörigengruppe nur für Frauen	jede ungerade Kalenderwoche
MI	17.00	Ess-Störungen	
	17.00	Eltern und Angehörige essgestörter Kinder	
	17.00	Suchterkrankungen – Betroffene und Angehörige	
	18.00	Spieler – Betroffene und Angehörige	jede gerade Kalenderwoche
	18.00	OA – Overeaters Anonymous	
	19.00	Suchterkrankungen – Betroffene und Angehörige	
DO	18.00	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
	18.00	Anonyme Alkoholiker – Angehörige	
SO	10.00	Anonyme Alkoholiker – Betroffene	
	18.00	ACA – Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families	jeder 4. Sonntag des Monats

SOMATISCHE/CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

MO	14.00	Alzheimer (Angehörige)	jeder 1. Montag des Monats
	14.00	„Augenmerk“ - atypische Parkinsonerkrankungen - Betroffene und Angehörige	jede ungerade Kalenderwoche
	18.00	Restless Legs	jeder 3. Montag des Monats
DI	15.00	Atemwegsstörungen	
	15.30	Stoma – Darmstoma und Urstoma	jeder 1. Dienstag des Monats
MI	19.45	„Augenmerk“ - atypische Parkinsonerkrankungen - Betroffene und Angehörige	jede gerade Kalenderwoche
DO	15.00	Covid-19	jeder letzte Donnerstag des Monats
	19.00	„Happy Hypos“ – Diabetes Typ I	jeder 1. Donnerstag des Monats
FR	17.00	Chronische Schmerzen	jeder 1. Freitag des Monats
SA	10.00	Endometriose	am 4. Samstag des Monats

PSYCHISCHE PROBLEME

MO	19.30	Emotions Anonymous (EA)	
DI	17.15	Therapeutisches Malen	jede gerade Kalenderwoche
	18.15	Richtung Lebensfreude – Bewältigung von Angst, Panik, Depression – Betroffene und Angehörige	
	19.00	Borderline – Betroffene und Angehörige	jede gerade Kalenderwoche
FR	17.30	SePro – Menschen mit seelischen Problemen – Betroffene und Angehörige	
SA	15.00	Ehemalige Patient*innen psychosomatischer Kliniken nach „Bad-Herrenalber-Modell“	zweimonatlich, jeder gerade Monat am 1. Samstag des Monats
SO	16.00	AKTIVES WARTEN – Eltern-Kind-Entfremdung	Termine auf Anfrage

BESONDERE LEBENSLAGEN

DI	20.00	Trennung / Scheidung / Verlassene Eltern	jede ungerade Kalenderwoche
DO	19.30	Trauernde Männer	jeder 4. Donnerstag des Monats

Liebe Leserinnen und Leser...



**BEGEGNUNGS
ZENTRUM HANAU
MAIN-KINZIG**

Selbsthilfe • Beratung • Workshops

es ist sicher keine Übertreibung zu behaupten, dass die Selbsthilfebewegung in Deutschland inzwischen „in der Mitte der Gesellschaft“ angekommen ist. Der Begriff „Selbsthilfe“ wird grundsätzlich weit überwiegend positiv bewertet, wie in einschlägigen Untersuchungen und Umfragen immer wieder nachzulesen ist.

Gleichzeitig gibt es gesamtgesellschaftlich gesehen aber auch eine nicht zu unterschätzende Unsicherheit bezüglich der Fragen, was Selbsthilfe eigentlich genau ist und was in Selbsthilfegruppen konkret passiert. Es existieren zahlreiche Klischees über Selbsthilfegruppen (die bekanntesten haben wir in einer früheren Ausgabe dieses Magazins vorgestellt).

Wie man es auch dreht und wendet, welche Definition von „Selbsthilfe“ man auch heranzieht, eines ist sicher: In Selbsthilfegruppen kommunizieren Menschen miteinander. Das gemeinsame Gespräch ist die Grundlage – man könnte auch sagen: der kleinste gemeinsame Nenner – jedes Treffens einer Selbsthilfegruppe. Aus diesem Grund haben wir uns vorgenommen, das Thema Kommunikation in Selbsthilfegruppen in dieser Ausgabe unseres Magazins etwas genauer zu beleuchten. Grundlagen der menschlichen Kommunikation werden ebenso thematisiert wie verschiedene konkrete Erfahrungen mit unterschiedlichen Formen von Gesprächsregeln. Wir werfen gleichsam einen Blick „in den Maschinenraum“ der Selbsthilfegruppen-Arbeit, ohne dabei den Anspruch erheben zu wollen, das Thema umfassend darzustellen.

Wie in jeder Ausgabe informieren wir auch diesmal wieder über Neuigkeiten aus den Gruppen. Wir laden herzlich zu einer Lesung und Diskussion zum Thema „Wege aus der Angst“ am 17.11. in Hanau ein und blicken zurück auf unseren diesjährigen „Tag der Selbsthilfe“, der im September dieses Jahres erstmals am Kulturforum im Zentrum Hanau stattfand.

Wir werden auch künftig unseren Beitrag dazu leisten, die Selbsthilfe in der Mitte der Gesellschaft noch stärker zu verankern, denn das ist seit jeher unser Auftrag und unsere Motivation.

Wie immer wünschen wir Ihnen beim Lesen viel Freude und neue Erkenntnisse.

Ihr Team vom
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig

Inhalt

Editorial, Inhalt, Impressum	3
Grundlagen: Was ist Kommunikation?	4
„Wir reden nicht miteinander, sondern nacheinander“	6
„Mir geht es heute 6 von 10“	8
„Brücken der Verständigung bauen“	11
Blick in die Gruppenarbeit	14
Rückblick Tag der Selbsthilfe 2023	17
Das Team – Förderer und Partner	18
Selbsthilfegruppen von A bis Z	19

Impressum

Selbsthilfe-Magazin des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. | 8. Jahrgang 2023 | Herausgeber: Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V. | Kurt-Blaum-Platz 2, 63450 Hanau | Tel.: (06181) 25 55 00 | Fax: (06181) 25 52 60 | Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de | www.bzhanau-main-kinzig.de | Verlag: Christian Hintz | Layout: Laura Huber | Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet, sind die Fotos uns zur Verfügung gestellte Pressebilder; 123RF; Archiv | Druck: Wort im Bild Verlags- und Vertriebsgesellschaft mbH, Eichbaumstr. 17b, 63674 Altenstadt-Waldsiedlung

KOMMUNIKATION IN SELBSTHILFEGRUPPEN

GRUNDLAGEN

Was ist Kommunikation?

Im Prinzip glaubt jeder zu wissen, was unter Kommunikation zu verstehen ist. In Lexika wird dieser Begriff beschrieben als „Verständigung“, „Übermittlung von Informationen“, „Mitteilung“, „Verbindung“ oder „Bildung sozialer Einheiten durch die Vermittlung von Zeichen und Sprache“.

Ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen ist die Kommunikation; ohne die ist ein gesellschaftliches Leben nicht vorstellbar. Menschen

kommunizieren täglich miteinander, ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder auch in Selbsthilfegruppen, indem sie miteinander reden, zu zweit, in Gruppen oder auch durch schriftliche Übermittlung per Brief, Fax oder E-Mail. Sie tun dies, um Gedanken auszutauschen, bildhaft Vorstellungen zu vermitteln, Wünsche zu äußern oder ihre Anliegen vorzubringen. Mit Hilfe der Kommunikation werden Entscheidungen getroffen, neue Erkenntnisse gewonnen, Probleme gelöst und anderes mehr.

Zur Kommunikation gehören mindestens zwei

Kommunikation ist der Austausch von Informationen zwischen einem Sender, der eine Botschaft mitteilt, und einem Empfänger, der die Botschaft aufnimmt. Sie beschränkt sich nicht allein auf die Sprache. Auch Mimik, Gestik, Haltungen und Einstellungen, Ausdrucksweisen, Laute und Töne und sogar unwillkürliche Körpervorgänge wie Schwitzen oder Erröten zählen zur Kommunikation, weil sie Informationen über gefühlsmäßige Zustände, über Befindlichkeiten weitergeben. Zudem wird Kommunikation wesentlich bestimmt durch Motive, Erfahrungen, Einstellungen oder Interessen der beteiligten Kommunikationspartnerinnen. Im Gespräch wirken die Gesprächspartnerinnen aufeinander ein, unabhängig davon, ob sie miteinander sprechen. Der Kommunikationsforscher Paul Watzlawik bemerkte: „Man kann nicht nicht kommunizieren“.

Man kann nicht nicht kommunizieren

Ein Gruppenmitglied, das Ihnen schweigend gegenüber sitzt, redet zwar nicht mit Ihnen, drückt aber allein durch sein Schweigen einiges über sein aktuelles Befinden oder über seine Beziehung zu Ihnen aus. Mit seiner Haltung gibt es Informationen über sich preis, z. B. seine geringe Diskussionsbereitschaft, Abwehrhaltung, Wartestellung oder Verärgerung. Natürlich will diese erst einmal entschlüsselt und verstanden werden. Solche nonverbalen Signale werden nicht nur vom Gesprächspartner bzw. der Gesprächspartnerin wahrgenommen, sie beeinflussen unmittelbar auch deren Rückmeldungen. Wenn Sie jemanden mit einem offenen, freundlichen Lächeln begrüßen, wird er in den meisten Fällen gelöster in das Gespräch gehen und Ihnen dieselbe Freundlichkeit entgegenbringen. Die Kommunikation ist also zu beschreiben als ein Prozess, der aus dem Aussenden von Informationen und der Vermittlung von Inhalten durch einen Sender und den entsprechenden Reaktionen bzw. Antworten eines Empfängers auf der Grundlage seiner Wahrnehmung dieser Informationen besteht.

Die gegenseitige Beeinflussung der am Gespräch Beteiligten wird als Interaktion bezeichnet. Der Sender nimmt mit seinem Verhalten direkt Einfluss auf die Reaktionen des Empfängers. Übertragen auf das Gruppengespräch heißt dies, dass Sie, das benannte Gruppenmitglied und alle übrigen Anwesenden sich wechsel-



Auszug aus dem Leitfaden „Gruppen im Gespräch. Gespräche in Gruppen“. Herausgeber: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Berlin 2023, S. 56-60.

seitig in ihrem Gesprächsverhalten beeinflussen.

Kommunikation bietet demnach einen Kreislauf, der aus dem Sender, der Nachricht, dem Empfänger und der Rückmeldung besteht. Sie als Gruppenmitglied können also nicht vermeiden, dass Sie Einfluss ausüben, auch wenn Sie es nicht beabsichtigen. Indem Sie auf eine Handlung oder Anmerkung eines Gruppenmitglieds nicht reagieren, signalisieren Sie ihm etwas. Sie senden Botschaften aus, entweder dass Sie an ihm nicht interessiert sind, Ihnen die Äußerungen missfallen oder auch gleichgültig sind usw. Rückmeldungen geben Auskunft darüber, wie der Gesprächspartner/die Gesprächspartnerin die empfangene Nachricht verstanden hat. Um sich zu vergewissern, dass die Gesprächspartnerin auch alles richtig verstanden hat, sind Zuhören und Nachfragen im Gespräch enorm wichtig.

Die wahre Nachricht wird in der Kommunikation einerseits durch das bestimmt, was der Sender mitteilen will, zum anderen durch das, was der Empfänger aufnimmt. Kommt es zu Missverständnissen, können verschiedene Bereiche der Kommunikation dafür verantwortlich sein:

- Sie haben etwas mitgeteilt, das Gruppenmitglied hat die Aussage aber missverstanden.
- Sie haben etwas übermittelt, das Gruppenmitglied hat die Nachricht aber gar nicht wahrgenommen.
- Sie haben Ihre Botschaft unklar übermittelt, diese wurde deshalb nicht verstanden.
- Ihre Nachricht ist verzerrt angekommen z. B. wegen Lärm im Hintergrund oder schlechter Akustik im Raum oder Schwerhörigkeit des Gesprächspartners und konnte deshalb nicht vollständig empfangen werden.

Es gibt also viele Ursachen für Missverständnisse. Wenn Sie Ihr Gespräch erfolgreich führen und sicherstellen wollen, dass Ihre Gesprächspartnerin dieselben Ziele anstrebt wie Sie,

achten Sie auf eine klare und eindeutige Kommunikation. Es handelt sich um einen Austausch-Prozess, der wiederum eng mit dem Gruppengeschehen verbunden ist.

Ebenen der Kommunikation

Wir unterscheiden verbale und nonverbale Kommunikation. Verbale Kommunikation meint die Verständigung, die über Worte und Sprache geschieht. Die nonverbale Kommunikation umfasst all das, was zudem ohne Worte geschieht, also Mimik, Gestik, Körperhaltung, Lautstärke, Sprechtempo etc.

Die Botschaften, die wir ohne Worte aussenden, sind uns zum größten Teil nicht bewusst. Es kommt auch häufig vor, dass die sprachliche Kommunikation eine andere Botschaft aussendet als unsere Mimik, Gestik oder Körperhaltung. Wir sind z. B. in einer angespannten privaten Situation, die wir noch niemandem erzählen wollen

und beabsichtigen, dies noch nicht am Abend in der Selbsthilfegruppe zu sagen. Bei der Begrüßung werden wir vielleicht gefragt, „Wie geht es Dir?“ und wir antworten „Danke, es könnte nicht besser sein!“, schauen dabei jedoch zum Boden und sagen es mit wenig Schwung in der Stimme. Bei dem aufmerksamen Gegenüber wird eine Irritation auftreten. Es hört, was wir sagen und sieht, dass der Teil unserer Botschaften ohne Worte, etwas anderes ausdrückt. Wir wissen, dass die Wirkung des nonverbalen Anteils in der Kommunikation um ein erhebliches größer ist als die Wirkung der Worte. Es gibt ein schönes Bild, mit dem dieser Zusammenhang zu merken ist. Wir nennen dies das Eisbergmodell. Bei einem Eisberg ist auch nicht der Teil so gefährlich der sichtbar – also über dem Wasser ist, sondern der weitaus größere Teil, der unter der Wasseroberfläche verborgen ist. Dies ist der – manchmal lebensgefährliche – riskante Aspekt!



„Wir reden nicht miteinander, sondern nacheinander“

Ein Interview mit einer langjährigen Gruppenmoderatorin zum Thema Gesprächskultur der Anonymen Alkoholiker (AA). Die Fragen stellte die Redaktion ...von wegen!

Wie läuft ein typisches AA-Meeting bei euch ab? Welche Gesprächsregeln bzw. Rituale gibt es?

Die Anonymen Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die gemeinsam ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen. Der Hauptzweck von AA ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Wir glauben daran, dass Alkoholismus eine Krankheit von Körper, Geist und Seele ist. Diese Krankheit ist nicht heilbar, aber sie kann zum Stillstand gebracht werden.

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sich ein Leben ohne Alkohol nicht vorstellen, mir ging es früher auch so. Dann habe ich bei AA den Satz gehört: „Nur für heute“, also nur heute trocken bleiben und das erste Glas stehen lassen. Es ist wichtig, regelmäßig in die Meetings zu gehen, denn so kann man sich immer wieder Kraft holen, um trocken zu bleiben. Die Meetings sind freiwillig, es gibt kein Muss. Jeder kann kommen und gehen, wie und wann er will.

Zu Beginn unserer Meetings verlese ich die Präambel und die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker. Die Präambel sagt aus, was AA eigentlich ist. Andere Gruppen verlesen auch ein bestimmtes Kapitel aus dem „Blauen Buch“ von AA.

Danach machen wir eine kurze Vorstellungsrunde. Jeder sagt, wie es ihr oder ihm geht, wie die vergan-

gene Woche war. Das machen wir in unserer Gruppe so, andere AA-Gruppen machen das nicht, das kann jede Gruppe selbst entscheiden. Danach frage ich, ob es einen Themenvorschlag bzw. ein Problem gibt. Dann melden sich manche und erzählen nur von sich. Bei AA ist es ganz grundsätzlich so, dass jede/r nur von sich selbst erzählt. Fragen können gestellt werden, aber es werden keine Dialoge geführt. Es wird nacheinander geredet, nicht miteinander.

Manchmal gibt es keine Wortmeldung oder kein Thema, dann nehmen wir das Buch „HEUTE – Gedanken zum Tag“ zur Hand. Dort gibt es zu jedem Tag des Jahres ein Motto bzw. einen Gedanken, der dann als Ausgangspunkt für das Meeting dienen kann.

Kommt es häufiger vor, dass es nach der Vorstellungsrunde kein Thema gibt?

Es dauert manchmal und dann ist auch einfach nur Stille. Aber wenn man lange genug warten kann, meldet sich doch immer jemand. Das Meeting kommt immer in Gang.

Jeder Wortbeitrag wird eingeleitet mit „Ich bin –Name– und Alkoholiker/in“, um das immer wieder ins Bewusstsein zu rufen und nie zu vergessen, wo man herkommt. Neue Teilnehmer/innen tun sich am Anfang damit oftmals noch schwer, weil es schwierig ist, sich die Abhängigkeit selbst einzugestehen. Nach einigen Meetings entwickelt es sich erfahrungsgemäß aber sehr schnell und

wird dann quasi zur einer Selbstverständlichkeit. In der Regel ist es für die Betroffenen ein großer Schritt, zu AA zu kommen. Meistens ist in der Vergangenheit sehr viel passiert, die Menschen haben in Bezug auf ihre Suchterkrankung in aller Regel viel erlebt, bevor sie zu AA kommen. In manchen Gruppen gibt es recht strenge Regeln, was die Redezeit betrifft. Bei uns darf jeder so lange reden, wie sie/er das möchte. Manchmal ist ein Wortbeitrag so emotional, dass er über 10 Minuten dauert. Das



DIE ZWÖLF SCHRITTE DER ANONYMEN ALKOHOLIKER

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt

Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

lassen wir in der Gruppe dann auch zu. Ich selbst bin auch so trocken geworden. Eine Kontrolle der Redezeit wäre für mich nicht vorstellbar.

In unserer Gruppe wechselt die Moderatorenrolle nicht. Eigentlich soll bei AA die Moderation immer mal wechseln, aber es findet sich außer mir leider niemand, der es macht, obwohl sich diese Rolle im Grunde genommen darauf beschränkt, die Rednerliste zu führen und das Wort zu erteilen. In manchen AA-Gruppen ist es auch so, dass die/der Moderator/in nach jedem Beitrag das Recht hat, etwas zu sagen, wenn sie/er das möchte. In unserer Gruppe ist das aber nicht so.

Werden in euren Meeting auch die 12 Schritte besprochen? Es gibt ja Gruppen, die sich vorwiegend oder sogar ausschließlich mit den 12 Schritten beschäftigen und sich für jedes Meeting einen konkreten Schritt „vornehmen“.

Nein, wir machen das so nicht. Es gibt sogar Gruppen, die sich in jedem Monat des Jahres mit einem bestimmten Schritt beschäftigen. Also im Januar der erste Schritt, in Februar der zweite und so weiter. Das kann jede Gruppe für sich festlegen. Entscheidend ist, trocken zu werden und zu bleiben. Wie eine bestimmte AA-Gruppe das für sich konkret umsetzen will, bleibt ihr überlassen.

In AA soll ja jede/r nur von sich selbst erzählen. Wie ist es denn dann möglich, Bezug aufeinander zu nehmen beziehungsweise auf etwas, was jemand gesagt und damit bei einer/m andere/n Teilnehmer/in etwas ausgelöst hat?

Natürlich ist das möglich. Trotzdem muss jede/r mit seinem Wortbeitrag bei sich selbst bleiben. Sie oder er könnte in einen solchen Fall beispielsweise sagen: „Was du gerade gesagt hast, hat diese oder jene Emotion in mir ausgelöst. Was du angesprochen hast, kenne ich von mir auch und bei mir ist das so und so“. Das funktioniert in der Praxis auch sehr gut. Ich als Moderatorin schrei-

te auch ein, wenn diese Regel nicht eingehalten wird und jemand zum Beispiel anfängt, jemand anderem Ratschläge zu erteilen, es doch mal so oder so zu versuchen. Es kommt schon manchmal vor, dass ich dann eingreifen muss, einfach weil das nicht den Gesprächsregeln von AA entspricht. Bei AA reden wir eben nicht miteinander, sondern nacheinander. Natürlich kann es sein, dass das bestimmte Menschen auch abschreckt und sie vielleicht nicht mehr zu den Meetings kommen. Die langjährige Erfahrung zeigt jedoch, dass sich diese spezielle Art des Gruppengesprächs bewährt und unzähligen Menschen mit Alkoholproblem geholfen hat.

Wenn jemand neu in der Gruppe ist, geben wir ihr/ihm natürlich auch die

Zeit, sich an unsere Regeln zu gewöhnen. Das geht dann auch meistens ganz schnell. Wenn jemand zum ersten Mal zu AA kommt, wird in aller Regel der erste Schritt thematisiert: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten“. Das ist ohnehin der wichtigste Schritt und darüber gibt es auch immer etwas zu erzählen.

Gibt es in eurer Gruppe auch ein bestimmtes Schlussritual am Ende des Meetings?

Ja, wir sprechen am Ende jedes Meetings gemeinsam das sogenannte „Gelassenheitsgebet“ der AA. In manchen Gruppen nehmen sich dann alle an der Hand, wir machen das

aber so nicht. In diesem Gelassenheitsgebet wird zwar – wie in den 12 Schritten auch – auf Gott Bezug genommen, aber man muss nicht gläubig sein, um an AA teilzunehmen. Es ist nur eine Empfehlung. Und wenn man möchte, kann man „Gott“ auch durch einen anderen Begriff ersetzen. Manche kommen mit einer „höheren Macht größer als ich selbst“ oder dem „Universum“ besser zu recht. Auch ich habe noch immer Probleme mit Gott, manchmal klappt es besser, manchmal schlechter. Manchmal verstehe ich seinen Willen auch einfach nicht.

Gelassenheitsgebet

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

„Mir geht es heute 6 von 10“

In seinem Erfahrungsbericht beschreibt der Moderator einer Selbsthilfegruppe zum Thema psychische Probleme die Gesprächsregeln, welche sich im Laufe der Zeit in dieser Gruppe herausgebildet haben. Dabei geht er auch detailliert auf seine Rolle als Gruppenmoderator ein.

In unserer Gruppe zum Thema psychische Probleme treffen sich regelmäßig zwischen zwölf und 15 Personen. Wir legen grundsätzlich großen Wert auf einen pünktlichen Beginn zur festgesetzten Uhrzeit, denn die Zeit ist kostbar. Unsere Gruppe dauert anderthalb Stunden, nicht länger, denn danach wird es immer schwieriger, sich zu konzentrieren. Am Anfang

steht die sogenannte Einführungsrunde, in der jeder seinen Namen sagt und seine aktuelle persönliche Befindlichkeit mitteilt (zum Beispiel: „Mir geht es heute 6 von 10“), ohne dass zunächst untereinander Bezug auf das Gesagte genommen bzw. darüber diskutiert wird. Häufig kommt es vor, dass bereits während der Einführungsrunde ein konkretes Thema

geäußert wird. Beispielsweise kann jemand davon berichten, dass er Angstzustände erlebt hat oder ein anderer berichtet von komischen Gefühlen in Bezug auf ein bevorstehendes Ereignis oder bestimmten Veränderungen in seinem Leben oder etwas Ähnliches.

Solche Informationen nehme ich als Moderator dann schon einmal auf und

mache mir in der Regel auch Notizen. Das hilft mir, den Überblick zu behalten und nichts zu vergessen. Mir ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer sich gewürdigt fühlt und zu seinem Recht kommt.

Man kann sagen, die Gruppenteilnehmer/innen bringen die Themen mit und damit arbeiten wir als Gruppe. Ich als Moderator bringe mich zwar bei den Treffen als Person mit ein, aber ich gebe keine Themen vor. Nach der Einführungsrunde gebe ich ein kurzes Feedback dazu, welche Themen ich gehört bzw. was ich mir notiert habe. Oft erkenne ich dann bereits den ein oder anderen Zusammenhang oder einen roten Faden. Manches ähnelt sich einfach, z. B. wenn es um Themen im Zusammenhang mit Familie oder Beruf geht.

Wenn wir uns in der Gruppe dann auf ein konkretes Thema geeinigt haben, beschränke ich mich in meiner Moderation in der Regel auf die Rolle

des Fragenden. Ich gebe keine Ratschläge oder Lebensweisheiten zum Besten. Die Gruppenteilnehmer/innen bringen ihre Fähigkeiten selbst mit und sollen durch sich selbst lernen, nicht durch jemand anderen. Meine Fragen können dabei helfen. Zuhören und Fragen stellen sind die wichtigsten Dinge, wenn es um eine gute Arbeit in der Gruppe geht.

Bei uns ist es in vielen Jahren noch nie vorgekommen, dass es nach der Einführungsrunde keine Themen gegeben hätte. Wir haben im Gegenteil eher manchmal das Problem, dass mehrere Themen da sind und wir dann versuchen müssen, das Gespräch entsprechend zu strukturieren. Welches Thema zuerst behandelt wird, entscheidet immer die gesamte Gruppe.

Wir legen großen Wert darauf, von uns selbst zu sprechen und nicht zu verallgemeinern. „Sage ich, statt man“ ist einer unserer grundlegenden Re-

geln, auf deren Einhaltung ich als Moderator auch achte. Wenn Menschen anfangen, von sich selbst zu sprechen, von ihren Erlebnissen, ihren Gefühlen, dann wird es authentisch. Das kann dann auch bei anderen Gruppenmitgliedern etwas auslösen, was immer sehr spannend zu beobachten ist.

Als Moderator ist es mir wichtig, darauf zu achten, dass es in der Gruppe auch ein Stückweit gerecht zugeht. Es wird immer Menschen geben, die ein großes Redebedürfnis haben und andere Menschen, die eher still und zurückhaltend sind. Da sollte der Moderator durchaus etwas lenkend eingreifen, damit Menschen unterschiedlichen Charakters jeweils zu ihrem Recht kommen und bestimmte Themen nicht „untergehen“, weil sie weniger wortreich und selbstbewusst eingebracht werden. Mit der Zeit kann eine Gruppe dann lernen, das aus sich selbst heraus zu regulieren, ohne dass der Moderator ein-





greifen muss. Im Idealfall sollte ja ohnehin jedes Gruppenmitglied die Gruppe moderieren können, in der Realität lässt sich das allerdings nur sehr selten umsetzen. Meiner Meinung nach ist es sogar am besten, wenn zwei Personen gleichzeitig die Moderatorenrolle übernehmen, idealerweise eine Frau und ein Mann.

Wichtig ist, dass jeder bei sich bleibt, von sich selbst erzählt, anstatt anderen Ratschläge geben zu wollen. Das Problem beim Erteilen von Ratschlägen ist ja auch, dass sehr schnell eine Lösung präsentiert wird, ohne dass ein Thema überhaupt ausreichend lange besprochen bzw. damit gearbeitet wurde. Dadurch wird die Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Thema quasi übersprungen bzw. ausgeklammert, stattdessen beschäftigt man sich sofort mit einer möglichen Lösung. Wenn jemand in der Gruppe zum Beispiel sagt, dass er erschöpft ist und sich zu nichts aufraffen kann, ist es wichtig, dabei zu bleiben, also genau dieses Thema aus verschiedenen Sichtweisen zu besprechen und zu beleuchten, anstatt sofort Ratschläge zur Lösung des Problems vorzubringen („Kauf dir doch einen Hund, hast du es schon

einmal mit Schwimmen probiert“ usw.). Das passiert nicht nur in der Selbsthilfe zu häufig, sondern lässt sich auch in der Gesellschaft allgemein beobachten. Wichtig ist dann die Frage: „Wer kennt das Thema noch und kann dazu etwas erzählen“. Dann gehen sehr oft viele Hände nach oben. Generell ist mir wichtig, allen Gruppenteilnehmern immer wieder zu vermitteln: „Nutzt diese Möglichkeit, die euch die Gruppe in den 90 Minuten bietet. Hier könnt ihr authentisch sein und euch auch ausprobieren. Diese Gelegenheit werdet ihr in dieser Form bis zum nächsten Treffen nicht mehr haben“. Manchmal braucht etwas länger, um das nötige Vertrauen in die Gruppe und zu sich selbst zu entwickeln, aber nach einer gewissen Zeit gelingt es dann in aller Regel. Es ist immer wieder schön, solche individuellen Entwicklungen zu beobachten.

Es gibt in der Gruppe immer ein großes Verständnis für den anderen Menschen mit seinen ganz individuellen Herausforderungen. Es ist eine was die Krankheitsbilder betrifft durchaus heterogene Gruppe, was für uns in der konkreten Arbeit allerdings im Grunde genommen kein Problem

ist. Im Gegenteil: Ich empfinde das für die Gruppenarbeit sogar als Gewinn, denn die Diagnosen können zwar unterschiedlich, die Ursachen jedoch sehr ähnlich sein. Wir machen keine Schubladen auf, bei uns sind alle Menschen mit seelischen Problemen willkommen. Da leistet die Selbsthilfe ganz allgemein einen unheimlich wichtigen Beitrag.

Gruppen-Gesprächsregeln nach Ruth Cohn (Psychologin und Psychoanalytikerin)

1. Jeder ist für sich selbst verantwortlich – für seine Gedanken, Taten und Gefühle.
2. Es kann immer nur einer sprechen.
3. Sage „ICH“ statt „man“ oder „wir“.
4. Sage die eigene Meinung.
5. Melde Störungen sofort an.
6. Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, dann spreche ihn direkt an und zeige ihm, dass Du ihn meinst.
7. Wenn Du es wünschst, bitte um ein „Blitzlicht“.
8. Beachte Deine Körpersignale.
9. Gebe und verlange Rückmeldungen.
10. Vermeide Bewertungen und Spekulationen.

„Brücken der Verständigung bauen“

Seit vielen Jahren empfehlen wir allen Selbsthilfegruppen, diese Regeln als Grundlage für ihre Gespräche zu verwenden. Ob und wie sie diese Empfehlung umsetzen, bleibt selbstverständlich den Gruppen überlassen. Im folgenden Gespräch berichtet eine erfahrene Gruppenmoderatorin einer Sucht-Selbsthilfegruppe über die Erfahrungen, die diese Gruppe mit der jahrelangen konsequenten Umsetzung dieser Regeln gemacht hat.

In der Gruppe werden die Regeln häufig thematisiert, vor allem dann, wenn Menschen neu zur Gruppe dazustoßen. Wir reden über die Regeln und tauschen uns ganz konkret aus, wie wir die einzelnen Punkte wahrnehmen bzw. verstehen.

Das Gute an diesen Regeln ist, dass sie so konkret sind. Dadurch kann man recht einfach darauf hinweisen, wenn eine bestimmte Regel im Gespräch gerade nicht eingehalten wird. Lange Erklärungen sind dann gar nicht nötig.

Die erste Regel ist eine der wichtigsten, wenn nicht die wichtigste überhaupt und wird auch fast in jedem Gruppentreffen angesprochen. „Jeder ist für sich selbst verantwortlich“, für alles was sie/er tut, aber auch, was sie/er nicht tut. In der Gruppe

wird ja oft über Probleme gesprochen, die die Menschen selbst erlebt haben und dann in der Gruppe schildern. Selbstverantwortung bedeutet in diesem Zusammenhang, allmählich auch offen zu sein für die Frage, was man selbst zu diesem Problem beigetragen hat, also den eigenen Anteil an einem bestehenden Problem zu erkennen.

Auch für seine Gefühle verantwortlich zu sein ist ein Punkt, den viele nur schwer verstehen können, vor allem dann, wenn sie noch nicht lange in Selbsthilfegruppen gehen. Wenn in einer Gruppe irgendjemand etwas sagt, was mir schlechte Gefühle bereitet, dann hat nicht der andere diese Gefühle in mir ausgelöst, nur weil er etwas gesagt hat, was mir nicht

gefällt. Die schlechten Gefühle entstehen, weil ich etwas bewerte und mir mit meinen eigenen Gedanken die schlechten Gefühle mache. Dieser Punkt ist eine Grundvoraussetzung unserer Arbeit, bei jedem Gruppentreffen und bei jedem Thema, das aufkommt.

Genauso wichtig wie die erste Regel ist die zehnte: „Vermeide Bewertungen und Spekulationen“. Wir versuchen alle Themen, die wir in der Gruppe besprechen, wertfrei zu sehen. Es geht nicht darum, jemandem gute Ratschläge aufgrund unserer eigenen Bewertungen und Spekulationen zu erteilen. Wenn es doch einmal in der Gruppe passiert, ist es wichtig, darauf hinweisen.

Ein wichtiger Grundsatz unserer

Gruppenarbeit lautet: „Die Deutung einer Nachricht liegt immer beim Empfänger“. Wie eine bestimmte Äußerung eines einzelnen Gruppenmitgliedes bei den anderen Mitgliedern der Gruppe ankommt, kann sehr unterschiedlich sein. Wie die Nachricht bei den Empfängern individuell ankommt, muss nicht unbedingt etwas damit zu tun haben, wie die Nachricht vom Sender gemeint war. Hier ist auch der Zusammenhang mit der ersten Gesprächsregel: ICH bin dafür verantwortlich, was ich zu einer bestimmte Äußerung denke bzw. fühle. Nicht jemand anders macht mir von außen diese Gedanken oder Gefühle, sondern ich mache sie mir selbst. Das bedeutet es eben ganz konkret: ICH bin für meine Gedanken und Gefühle verantwortlich, nicht jemand anders.

Die erste und die letzte Regel hängen also inhaltlich miteinander zusammen, sind besonders wichtig und bedürfen durchaus gewisser Erläuterungen. Das ist bei einigen anderen Regeln nicht so, die verstehen sich gewissermaßen von selbst.

Es ist natürlich klar, dass in der Gruppe immer nur einer sprechen kann. Es soll in der Ich-Form gesprochen werden (nicht „man“ oder „wir“), damit klar ist, dass ICH so denke bzw. fühle. Wenn neue Menschen zur Gruppe kommen, reden sie sehr oft in der „Man-Form“, aber das ändert sich erfahrungsgemäß sehr schnell. Es ist wichtig, in der Gruppe die eigene Meinung zu sagen. Also das, was jemand wirklich selbst denkt oder fühlt.

Oft wird in der Gruppe auch thematisiert, wie eine eigene Meinung eigentlich überhaupt entsteht. Woher habe ich diese Meinung? Ist es wirklich meine eigene? Habe ich sie mir durch Einbildungen oder Vorurteile angeeignet? Dieser Punkt ist sehr wichtig, um sich selbst zu hinterfragen, ob etwas, was ich sage, tatsächlich meine eigene Meinung ist oder ob es eigentlich woanders herkommt. Wenn ich wirklich eine eigene Meinung habe, die tatsächlich aus mir heraus, aus meinem „System“ entstanden ist, dann weiß ich auch, dass diese Meinung nur für mich gilt, aber nicht für den Rest der Welt. Ich für mich muss eine eigene Meinung haben, die auch meine Handlungen bestimmt. Aber es muss auch klar sein, dass diese Meinung nur meine ist und



ich nicht die Erwartung haben kann, dass andere genauso denken wie ich. Darauf weisen wir in der Gruppe häufig hin. Es hilft dabei, Probleme etwas realistischer und eigenverantwortlicher zu betrachten.

Man sieht also, welche weitreichende Bedeutung eine solche kurze, scheinbar ganz einfache Regel wie „Sage die eigene Meinung“ für ein Gespräch haben kann, wenn die Gruppe die Regel wirklich ernst nimmt und thematisiert.

Dadurch verbessert sich die Kommunikation innerhalb der Gruppe ganz wesentlich. Menschen verstehen sich dadurch einfach besser, weil sie weniger geneigt sind, andere mit ihren Meinungen abzuwerten. Unterschiedliche Sichtweisen als solche können nebeneinander existieren und werden stehen gelassen. Dadurch können echte Brücken der Verständigung entstehen, weil es nicht mehr darum geht, meine individuelle Sichtweise als die einzig richtige anzusehen und sie gegen vermeintliche Angriffe anderer zu verteidigen. Man kann dann wirklich voneinander lernen, nach dem Motto: „Das ist gar nicht so schlecht, wie mein Gegenüber das sieht, das könnte ich doch auch einmal probieren“. Dadurch kommen dann auch wirkliche Veränderungen zustande. Menschen kommen ja in unsere Gruppe, weil sie in ihrem Leben etwas verändern möchten.

In diesem Zusammenhang ist auch der Punkt „Melde Störungen sofort an“ wichtig. Das bedeutet, dass jeder bei sich selbst einmal darauf achten sollte, was für sie oder ihn eigentlich eine Störung ist. Störungen können zum Beispiel körperliche Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen sein, aber auch bestimmte Äußerungen, die mein persönliches Wertesystem – womöglich sogar wiederholt – angreifen. Wichtig ist dann, diese Störung anzumelden und zu benennen, statt sie einfach für sich zu behalten und eventuell immer weiter Frust aufzubauen. Das gilt für alle Störungen auf

körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Die Störung entsteht nämlich in jedem Menschen ganz allein und wird nicht von jemand anderem von außen verursacht. Wenn in der Gruppe dann über die angemeldete Störung geredet wird, ist das in der Regel hilfreich für alle, weil jeder bei sich selbst überprüfen kann, wie das bei diesem oder jenem Punkt eigentlich bei ihm oder ihr ist. Dadurch werden ganz konkret individuelle Erfahrungen geteilt, wovon es ja beim Thema Selbsthilfe im Kern geht.

Die Regeln 6 und 7 gehören inhaltlich gewissermaßen zusammen. Wenn jemand aus der Gruppe eine Frage an einen Teilnehmer hat, kann er denjenigen direkt ansprechen und quasi um Erlaubnis fragen, eine Frage stellen zu dürfen. Man kann zum Beispiel fragen, wie es jemandem gerade geht oder was er oder sie über ein bestimmtes Thema denkt. Das soll in unserer Gruppe immer möglich sein und wird auch genutzt. Ein solche Anfrage für ein „Blitzlicht“ kann auch an die gesamte Gruppe gestellt werden, zum Beispiel: „Dieses Thema löst bei mir gerade diese oder jene Gefühle aus und es würde mich interessieren, wie die es den anderen in der Gruppe damit geht“. Das Thema „Körpersignale“ ist nicht einfach. Manchmal kommt es zu Bewertungen, nur weil jemand beispielsweise mit verschränkten Armen dasitzt und man daraus eine ablehnende Haltung interpretieren könnte. Da muss man vorsichtig sein. Körpersignale können ja auch sein: Weinen, vor Wut auf den Tisch hauen, unruhig sein. Generell geht es hier darum, seine eigenen Körpersignale zu beachten und nicht die der anderen. Die Frage ist, wie mein eigener Körper bei bestimmten Themen oder konkreten Äußerungen reagiert. Das können dann wichtige Hinweisgeber sein. Wenn mir bestimmte Körpersignale bei anderen auffallen, kann man wiederum um ein Blitzlicht bitten, zum Beispiel: „Ich sehe, du hast gerade die Augen gerollt, möchtest du sagen, was passiert ist?“.

In eine ähnliche Richtung geht die 9. Regel „Gebe und verlange Rückmeldungen“. Das ist ein sehr gutes Instrument. Wenn ich etwas zu einem Thema beitrage, kann ich anschließend um eine Rückmeldung bitten, wie das bei den anderen Gruppenteilnehmern angekommen ist. Das ist im Grunde genommen eine sehr gute Möglichkeit, Erkenntnisse zu gewinnen und ein großer kommunikativer „Luxus“, den man in der Regel außerhalb einer Selbsthilfegruppe in dieser Form nicht hat.

Das Wertvollste, was man aus meiner Sicht in einer Selbsthilfegruppe erleben kann, ist der Austausch der eigenen Erfahrungen. Das ist es, was Selbsthilfe letzten Endes ausmacht: Voneinander lernen und vor allem selbst hinschauen, was ICH dazu beitrage, dass ich ein bestimmtes Problem habe. Damit wären wir wieder bei der ersten Regel, der Selbstverantwortung. Interessant ist, wie ICH dieses Thema erlebt habe, was ICH zu diesem Thema zu sagen habe, ob ICH etwas in ähnlicher Form erlebt habe. Es geht eben nicht um Bewertungen und Spekulationen, warum etwas so oder so ist.

Ich bin mein eigener Experte für mich selbst und ich darf mir auch glauben, dass ich meine eigener Experte bin. Wie es mir geht, wie ich mich fühle, kann im Grunde genommen nur ich selbst beurteilen und sonst niemand. Dafür bin ich verantwortlich, muss diese Verantwortung für mich selbst aber auch übernehmen. Das kann kein anderer für mich machen. Diese Selbstverantwortung verlieren viele Menschen im Laufe ihres Lebens, weil sie überwiegend außenorientiert sind.

Vielen Dank für das sehr informative Gespräch.

Blicke in die Gruppenarbeit

Neue Selbsthilfegruppen

„Augenmerk“ – atypische Parkinsonerkrankungen – Betroffene und Angehörige

Das „Augenmerk“ auf ein erfülltes Leben trotz einer neurodegenerativen Erkrankung zu legen, ist das Ziel, das sich die gleichnamige Selbsthilfegruppe seit Beginn dieses Jahres setzt. Hier treffen sich atypisch Parkinsonerkrankte, deren Angehörige und Interessierte. Aber auch Erfahrungen im Zusammenhang mit einer Morbus Parkinson- oder einer anderen neurodegenerativen Erkrankung finden hier Platz und Gehör.

Das Beisammensein und herzliche Miteinander ist allen in der Gruppe sehr wichtig. Die Treffen sind von Solidarität und Empathie geprägt und bieten – ergänzend zu den sachlichen und krankheitsbezogenen Gesprächen (zum Beispiel über Erfahrungen mit Ergo-, Physio- bzw. Logopädie) – Raum für einen freundschaftlichen und ungezwungenen Austausch mit Gleichgesinnten, auch über Freizeitangebote, Veranstaltungen oder Hobbies.

Die Gespräche über das tägliche Leben mit der jeweiligen Erkrankung holen die Betroffenen häufig aus der von ihnen empfundenen oder erfahrenen Isolation. Statt sich von Angehörigen, Freunden oder Nachbarn zurückzuziehen, können Betroffene erkennen, dass sie trotz ihrer Einschränkungen am Leben teilhaben können und dürfen. Kleine Schritte werden angenommen und wertgeschätzt. Die Erkrankung schrittweise zu akzeptieren und sie nicht in den Vordergrund treten zu lassen, den Fokus mehr auf die noch vorhan-

denen Möglichkeiten zu richten und die Erkenntnis, dass es anderen Betroffenen genauso geht, ist allein oft schon sehr hilfreich.

Die Einbindung von Partnern oder anderen Familienangehörigen oder das Pflegen sozialer Kontakte kann sich in den manchmal schwierigen Alltagssituationen beruhigend auswirken. Angehörigen helfen die in den Gesprächen gewonnenen Einsichten, die Würde der Betroffenen im täglichen Leben zu wahren, mit dem gegebenenfalls herausfordernden Verhalten umzugehen und nicht zuletzt die eigenen Grenzen zu erkennen. Denn betroffen sind nicht nur die Betroffenen, sondern häufig eben auch das Umfeld.

Die Gruppentreffen finden im wöchentlichen Wechsel montags ab 14.00 Uhr (in den ungeraden Kalenderwochen) und mittwochs ab 19.45 Uhr (in den geraden Kalenderwochen) im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig statt und sind für Interessierte jederzeit offen.



COVID-19

Seit August dieses Jahres trifft sich eine neue Selbsthilfegruppe, die offen ist für alle Menschen, die an einer COVID-19-Infektion erkrankt gewesen sind und seither mit den Folgen – eventuell auch im Zusammenhang mit Impfungen – zu kämpfen haben. Im Mittelpunkt der Gruppengespräche steht die Erfahrung der Teilnehmenden, mit der eigenen Situation und den individuellen Herausforderungen nicht alleine zu sein. Neue medizinische Aspekte und Therapiemöglichkeiten werden ebenfalls thematisiert.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem letzten Donnerstag des Monats um 15.00 Uhr im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig und ist für Interessierte jederzeit offen.

Aufrufe zur Gruppengründung

Eltern von Kindern mit psychischen Problemen und/oder geistigen Beeinträchtigungen

Die neue Selbsthilfegruppe ist grundsätzlich offen für alle Eltern von Kindern mit psychischen Problemen und/oder geistigen Beeinträchtigungen.

Besonders angesprochen werden sollen Eltern, die schon viele Jahre der Begleitung und eventuell auch Betreuung von Kindern mit psychischen Problemen und/oder geistigen Beeinträchtigungen bewältigt haben. Möglicherweise hat sich für die aktuelle Situation ein Rahmen ergeben, der auch angemessen befriedigend und praktikabel erscheint oder zumindest einen Status Quo bereitstellt, mit dem es sich leben lässt. Aber so wie die Kinder älter werden, werden natürlich auch die Eltern älter und der Gedanke wird immer präsenter: „Was wird denn mit meinem Kind, wenn ich mal nicht mehr bin?“

Damit verbunden sind nicht nur emotionale Fragen, möglicherweise auch Ängste, sondern auch ganz pragmatische Aspekte der konkreten Zukunftsgestaltung und Lebensbewältigung der betroffenen Kinder. Aus der Liebe der Eltern zu ihren Kindern und dem einzigartigen Verhältnis, das zwischen Eltern und Kindern besteht, muss man sich vielleicht aus seinem Selbstbild mit dem Gedanken auseinandersetzen, dass niemand eine so engagierte, liebevolle und verständnisvolle Beziehung zu seinem Kind aufbauen kann, wie eben die Eltern das tun. Um die Frage: „Wie gehe ich damit um?“ ergeben sich bestimmt viele Anlässe zum Austausch in einer Selbsthilfegruppe.

Auf der eher pragmatischen Seite – die natürlich immer auch in Wechselwirkung mit der emotionalen Seite steht – ergeben sich ebenfalls unterschiedliche Fragen und Notwendigkeiten, auch nicht zuletzt rechtliche Dinge, die zu klären sind. Wo und wie wird mein Kind leben? Wer übernimmt die gesetzliche Betreuung und wie kann diese aussehen? Was muss bei einem Testament beachtet werden? Das sind einige Ansatzpunkte und ein Austausch hierzu kann sehr wertvoll sein.

Insgesamt soll mit der Gründung dieser Selbsthilfegruppe ein Rahmen ge-

boten werden, in dem ausgehend von den verbindenden Gemeinsamkeiten der Teilnehmer jeder seine individuellen Erfahrungen, Fragestellungen und Bedürfnisse einbringen kann und wir uns gerade durch eine Vielfalt gegenseitig bereichern und ermutigen können.

Der Termin des ersten Gruppentreffens steht noch nicht fest, ist aber für November 2023 angedacht. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle. Telefon: (06181-25 55 00) oder per E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de.



Trans + Selbsthilfegruppe für Transpersonen und Angehörige

Gegründet werden soll eine Selbsthilfegruppe, in der sich Transpersonen und Angehörige über den Trans-Weg und über Gott und die Welt austauschen können.

Die Selbsthilfegruppe wird von einer trans*Frau mit Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleitung und ihrem Lebensgefährten moderiert werden.

Die Gruppe will eine Anlaufstelle bieten für alle transidenten Menschen und ihre Angehörigen, die das Gespräch mit anderen suchen. In der Gruppe sind deshalb trans*-Frauen, trans*-Männer und nicht binäre trans*-Personen willkommen, unab-

hängig von Alter, Herkunft, Orientierung oder Stand der Transition.

Ziel ist es, sich gegenseitig auf den individuellen Wegen zu begleiten und zu unterstützen. Die Themen richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen der Anwesenden. Wer sich angesprochen fühlt, nimmt bitte Kontakt zu Selbsthilfekontaktstelle auf.

Der Termin des ersten Gruppentreffens steht noch nicht fest, soll aber so bald wie möglich stattfinden. Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfekontaktstelle. Telefon: (06181-25 55 00) oder per E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de.



ANKÜNDIGUNG

LESUNG UND DISKUSSION MIT ROLAND ROSINUS

„WEGE AUS DER ANGST“

17.11.2023

19.00 Uhr

Lesecafé im Kulturforum Hanau

Eintritt frei

Eine Veranstaltung zweier Selbsthilfegruppen in Kooperation mit dem Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig

Mit dem Autor Roland Rosinus holt man sich einen Mann auf die Bühne, der genau weiß, wovon er spricht. Er ist Autor der Bücher „Aus der Dunkelheit ans Licht. Wenn Angst zur Krankheit wird“, „Angst ist mehr als ein Gefühl. Was meine Angst mich lehren will“ und „Angstquartett – eine heilsame Begegnung mit der Angst“.

Roland Rosinus ist Jahrgang 1957, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ist Großvater. Der Polizeihauptkommissar a. D. war 43 Jahre lang Polizeibeamter. Er beriet über 400 Stunden für die Deutsche Angsthilfe e. V. München. Seit 2001 hält er Vorträge und hat bisher mehr als 20.000 Zuhörer erreicht. Nach den Begrüßungsworten und der Vorstellung der Selbsthilfegruppe wird die Lesung von Herrn Rosinus stattfinden.

Im Anschluss wird es für die Besucher eine Gesprächs- und Fragerunde mit den Gruppenmitgliedern und dem Autor geben. Die Veranstaltung wurde ermöglicht durch eine Projektförderung der ikk classic in Hessen.

Impressionen des diesjährigen Selbsthilfetages am Kulturforum Hanau



Das Team



Vorstand und Team des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig

Förderer und Partner

An dieser Stelle möchten wir insbesondere den Förderern, Partnern und Freunden des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. und der Selbsthilfekontaktstelle Hanau unseren Dank aussprechen für ihre langjährige und fortdauernde Unterstützung.

Dass wir in vielfältiger Weise Hilfe zur Selbsthilfe anbieten können, ist ihrem Engagement in hohem Maße zuzurechnen und auch ihrem Wissen um die notwendige Begleitung von Menschen in einer zunehmend herausfordernden Welt.

Zu nennen sind hier vor allem die [Stadt Hanau](#) und der [Main-Kinzig-Kreis](#) mit ihren Ämtern und Dezernaten im Sozial- und Gesundheitsbereich.

Der [GKV-Spitzenverband](#) mit den angeschlossenen Verbänden der gesetzlichen Krankenkassen – in unserem Bundesland präsentiert durch die GKV Selbsthilfeförderung Hessen. Die Förderung zielt darauf ab, die Selbst-

hilfe in der Vielfalt ihrer Strukturen und Ausrichtungen zu unterstützen und dabei auch die neueren Entwicklungen der Selbsthilfebewegung in Deutschland zu berücksichtigen. Der Qualität und der Transparenz der durch das Selbsthilfeprinzip geprägten Angebote kommt eine hohe Bedeutung zu, betont der GKV in seiner Präambel zum „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“.

Ebenso der Landesverband Hessen e.V. des Paritätischen Wohlfahrtsverbands: Der [PARITÄTISCHE Hessen](#) vereint Selbsthilfegruppen, gemeinnützige Vereine und Initiativen sowie große Träger aller Fachrichtungen der sozialen Arbeit. Er ist für uns wertvoller Kooperationspartner und immer wieder auch Impulsgeber. Mit seiner Botschaft „Bei uns ist der Rand die Mitte“ bildet er in bester Weise unseren pluralistischen Ansatz ab, ganz unterschiedlich belasteten Menschen hilfreiche Gestaltungsmöglichkeiten in einem geschützten Raum zu bieten.

GKV-SELBSTHILFEFÖRDERUNG HESSEN



Selbsthilfegruppen in Hanau und Umgebung von A bis Z



A

Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Angehörige / Co-Abhängigkeit
Angehörige von psychisch Erkrankten
Angststörungen
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Atemwegsstörungen
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
(Kinder, Jugendliche und Erwachsene)
Augenerkrankungen
Autismus

B

Behinderungen
Bipolare Störungen
Blasenkrebs
Borderline
Burnout

C

Chronische Schmerzen
Chronisches Erschöpfungssyndrom
Covid-19

D

Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Depressive Episoden
Diabetes
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Dysmelien

E

Eltern unheilbar geschädigter Kinder
Endometriose
Epilepsie
Ess-Störungen

F

Fibromyalgie

G

Gehörlosigkeit
Gewalterfahrung

H

Herzerkrankungen
Hirntumore
Hochsensibilität
Hörbehinderung

I

Inkontinenz

J

Jugendliche in der Sucht
Junge Mütter

K

Kawasaki-Syndrom
Kehlkopfkrebs
Kopf-Hals-Tumore
Krebs allgemein
Krebs bei Frauen

L

Leukämie
Lippen-Gaumen-Kiefer-Fehlbildungen
Lungenkrankheiten
Lungenkrebs

M

Magenkrebs
Medikamentenabhängigkeit
Migräne und Kopfschmerzen
Missbrauch
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Multiple Sklerose

N

Nierenkrebs

O

Opfer von Kriminalität
Organtransplantation
Osteoporose

P

Panikattacken
Parkinson
Parkinsonerkrankungen, atypische
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis
Prostatakrebs
Psychische Probleme im
Zusammenhang mit Schwangerschaft
und Geburt
Psychische Probleme und
Erkrankungen allgemein

R

Restless Legs
Rheuma

S

Scheidung
Schilddrüsenerkrankungen
Schlaganfall
Schwangere
Senioren
Sklerodermie
Skoliose
Speiseröhrenkrebs
Spielsucht
Stoma
Stottern
Sucht allgemein

T

Therapeutisches Malen
Tinnitus
Transidentität
Trauer
Trennung

U

Unheilbar erkrankte Kinder

V

Verlassene Eltern

W

Wachkoma

Z

Zwölf-Schritte-Programm

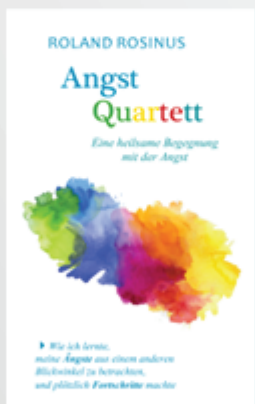
Lesung und Diskussion

„Wege aus der Angst“

17.11.2023 ◦ 19.00 Uhr

Lesecafé im Kulturforum Hanau

Eintritt frei



Rein zufällig begegnen sich in einem kleinen Bistro vier Menschen. Schnell wird klar, was sie miteinander verbindet: ihre Angst. Zum ersten Mal in ihrem Leben reden sie offen über ihre Ängste und Alltagsorgen. Als sich das **AngstQuartett** schließlich trennt, haben alle ein tieferes Verständnis und einen veränderten Blickwinkel auf ihre Ängste.



Roland Rosinus, St. Ingbert/Saar
Vorträge mit 20.000 erreichten Zuhörern
Onlineberater Deutsche Angsthilfe e. V.
3 Bücher und CDs

Darstellung aus der Sicht eines ehemals Betroffenen
roland-rosinus.eu

Mit freundlicher Unterstützung der

