

AUSGABE 1/2024

...von wegen!



SELBSTHILFE-MAGAZIN DES BEGEGNUNGSZENTRUMS HANAU-MAIN-KINZIG

Viel mehr als ein Stuhlkreis:

SELBSTHILFE
Wege und Perspektiven

Unsere Hausgruppen

Foren für zahlreiche Interessenlagen

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
	18.00	Eltern von Kindern mit psychischen Problemen und/oder geistigen Beeinträchtigungen
		jede ungerade Kalenderwoche
	18.15	Richtung Lebensfreude – Bewältigung von Angst, Panik, Depression – Betroffene und Angehörige
	19.00	Borderline – Betroffene und Angehörige
		jede gerade Kalenderwoche
FR	17.00	ADHS – Stärke im Erwachsenenalter
		jede ungerade Kalenderwoche
	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
FR	19.00	Trans+ Selbsthilfegruppe für Transpersonen und Angehörige
		jede gerade Kalenderwoche

Liebe Leserinnen und Leser...



**BEGEGNUNGS
ZENTRUM HANAU
MAIN-KINZIG**

Selbsthilfe • Beratung • Workshops

die aktuelle Ausgabe unseres Magazins ist eine Besonderheit. Wir haben uns vorgenommen, diesmal Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und selbst zu Wort kommen zu lassen, die sich mit dem Thema Selbsthilfe am besten auskennen: die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen.

Wir sind der Meinung, dass diese Menschen direkt und authentisch davon berichten können, welche Erfahrungen sie in Selbsthilfegruppen gemacht haben. Und genau danach haben wir sie gefragt. Wir wollten wissen, was sie in Selbsthilfegruppen erlebt haben, wie sich ihr Leben – ganz persönlich und individuell – durch den Gruppenbesuch verändert hat. Darunter sind Selbsthilfefeuerfahrene, die bereits viele Jahre oder sogar Jahrzehnte dabei sind und daher bereits einen sehr reichen Erfahrungsschatz angesammelt haben. Andere sind noch nicht so lange Zeit Mitglied in einer Gruppe und können trotzdem gut und prägnant beschreiben, was sich in ihrem Leben durch Selbsthilfe verändert hat – und wie.

Wir freuen uns darüber, dass so viele Menschen unserer Bitte gefolgt sind und kleine Texte zum Thema „Mein Weg in der Selbsthilfe“ verfasst haben. Diese Beiträge geben wir auf den folgenden Seiten wieder, so unterschiedlich wie sie sind und darüber hinaus inhaltlich unverändert. Die Namen der Verfasserinnen und Verfasser sowie Hinweise auf konkrete Selbsthilfegruppen wurden von der Redaktion geändert, denn die Anonymität ist eines der höchsten Güter der Selbsthilfe.

Diese kurzen Texte ergeben in ihrer Gesamtheit unserer Ansicht nach eine spannende und lohnende Lektüre. Manche Gesichtspunkte werden mehrfach genannt, andere Sichtweisen sind sehr eigen und besonders – so wie die Menschen auch. Durch diesen kollektiven Erfahrungshorizont entsteht ein spannender Einblick in die Realität von Selbsthilfe. Es werden Wege beschrieben, die Menschen in der Selbsthilfe gegangen sind und die andere Menschen auch gehen können – natürlich nicht ganz genauso, aber vielleicht doch ähnlich.

Somit eröffnen sich durch diese Berichte sicherlich auch Perspektiven für Menschen, die noch keine Erfahrungen mit Selbsthilfe haben. Es soll auch eine Ermunterung sein, es einmal mit einer Selbsthilfegruppe zu versuchen. Es lohnt sich, denn Selbsthilfe ist so viel mehr als ein Stuhlkreis!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen und neue Erkenntnisse.

Ihr Team vom
Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen“

Johann Wolfgang von Goethe (zugeschrieben)

Inhalt

Editorial, Inhalt, Impressum	3
Selbsthilfe - Wege und Perspektiven	4
Ankündigung Workshop Suchtprävention	17
Das Team – Förderer und Partner	18
Selbsthilfegruppen von A bis Z	19

Impressum

Selbsthilfe-Magazin des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig e.V. | 9. Jahrgang 2024 | 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; Adobe Stock; 123RF; Archiv | Druck: Offsetdruckerei E. Sauerland GmbH, Am Spitalacker 1, 63571 Gelnhäusen

Selbsthilfe - Wege und Perspektiven

Lernen über sich selbst und ehrlich mit sich sein

Vor knapp vier Jahren ging es mir psychisch ziemlich schlecht. Meine beste Freundin gab mir den Rat, dass es für mein Problem ja auch Selbsthilfegruppen geben müsste. Meine Recherche hat mich zur Sekos in Hanau geführt.

Eigentlich wollte ich gar nicht in eine Gruppe, sondern nur ein paar Ratschläge, was mir in meiner Situation helfen könnte. Schließlich, dachte ich, bin ja nicht ich das Problem, sondern die Person mit der ich das Problem hatte.

Der Rat bestand darin eine Gruppe zu besuchen und der war goldrichtig.

Zuerst lernte ich, dass das Problem doch bei mir lag. Schließlich ging es mir ja schlecht und das einzige schädliche Verhalten was ich ändern kann, ist mein eigenes. Bei allen anderen habe ich keine Möglichkeit dazu. Das Einzige, wenn ich etwas ändere, wird sich wahrscheinlich auch bei meinem Gegenüber eine andere Reaktion einstellen, welche auch immer.

Das war plausibel für mich.

Ich blieb meiner Gruppe treu und fing auch an, die weiterführenden Seminare zu besuchen. Es gab für mich sehr viel zu lernen und wenn ich meinte, die Lösung gefunden zu haben, gab es neue Aspekte zu ergründen. Das hat sich auch nach vier Jahren noch nicht geändert. Aber wenn jetzt neue Betroffene in unsere Gruppe kommen, kann ich sehen, dass ich Fortschritte gemacht habe und wie ich damals wohl gewesen sein muss, als ich in der Gruppe ankam.

Das ist keine Kritik an unseren Neuzugängen, im Gegenteil. Heute rate auch ich, jedem mit ähnlichen Problemen eine Gruppe aufzusuchen. In der jüngeren Vergangenheit hatte ich einige private Krisen zu bewältigen und ohne das neu Erlernte wäre es sehr viel schwieriger für mich geworden.

Es gab durchaus auch eine Zeit, in der ich mich nach unseren Gruppentreffen so schlecht fühlte, dass ich nicht mehr kommen wollte. Ich glaube, dass es fast jedem so geht an bestimmten Punkten. Das Lernen über sich selbst und ehrlich mit sich zu sein tut weh. Ich bin dabei geblieben und sehr froh darüber.

Ich hatte auch das große Glück, an den systemischen Aufstellungen teilnehmen zu können. Die haben mir geholfen, lange vor mir hergeschobene Probleme zu erkennen und den Mut gegeben, sie für mich zu lösen.

Jeder in der Gruppe hat sein eigenes Päckchen zu tragen. Ich habe nie Mitleid in der Gruppe erfahren, dafür aber sehr viel Empathie an den richtigen Stellen.

Die Sekos in Hanau hat viele Angebote an Gruppen in ihrem Portfolio und es lohnt sich, wenn man Hilfe benötigt, zu schauen ob etwas Passendes dabei ist. Ich kann es nur empfehlen.

Mein ganz besonderer Dank gilt allen Gruppenmitgliedern.

Nicole



Du bist nicht allein – Lebensfreude trotz Krebs

Im Juli 2023 ist unsere Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Frauen an den Start gegangen – sowohl für mich und meine Teampartnerin als Gruppenleiterinnen, als auch für die neuen Teilnehmerinnen eine aufregende Zeit.

Wir treffen uns einmal im Monat und die ersten Treffen waren vor allem dem gemeinsamen Kennenlernen gewidmet. Der Redebedarf war und ist groß, und es tut uns allen gut, im geschützten Rahmen über unsere Krankheit sprechen zu können, Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen.

Ein besonderes Erlebnis war ein Tanz-Workshop nach DanseVita. Im Zusammenspiel von Tanz und Musik kann jede Frau in ihrem eigenen Tempo und mit Bedacht auf ihren Körper ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Es war eine Möglichkeit, als Gruppe zusammen zu wachsen und es folgen dieses Jahr noch weitere Termine.

Ein anderes Mal wurde fleißig gebastelt, Steine wurden schön bemalt und einige Frauen hatten Freude daran, aus schon vorgefertigten Kissenhüllen in Herzform Herzkissen herzustellen. Diese Herzkissen werden im Krankenhaus an Brustkrebspatientinnen verschenkt.

Jetzt ist das erste halbe Jahr schon rum und ich bin sehr erleichtert, dass unser Gruppenangebot so gut angenommen wird und es macht Spaß, für und mit der Gruppe Aktivitäten zu planen. Frei nach der Devise, der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben. Und das Gefühl „Du bist nicht allein“ tut uns allen gut.

Jutta

Wertvoller Austausch über die eigene Problematik

In meiner Herkunftsfamilie wurde nicht offen und ehrlich miteinander gesprochen. Eine gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation war eher die Seltenheit. Das Äußern von körperlichen Beschwerden war noch ok; die seelischen Empfindungen mitzuteilen war nicht erwünscht. Gemeinsam einsam eben. Der Austausch in den Selbsthilfegruppen ist ganz anders! Hier erfahre ich ein überwiegend wertschätzendes Miteinander und darf eine Art „Gemeinschaft“ erleben – so wie ich es viele Jahre früher schon benötigt hätte. Natürlich gibt es auch Konflikte und Meinungsverschiedenheiten, aber diese werden im Interesse der Gruppe geklärt und beseitigt. Hier darf ich Teil sein, hier darf ich gesund werden.

Marlene

Selbsthilfe ist auch für Männer gut!

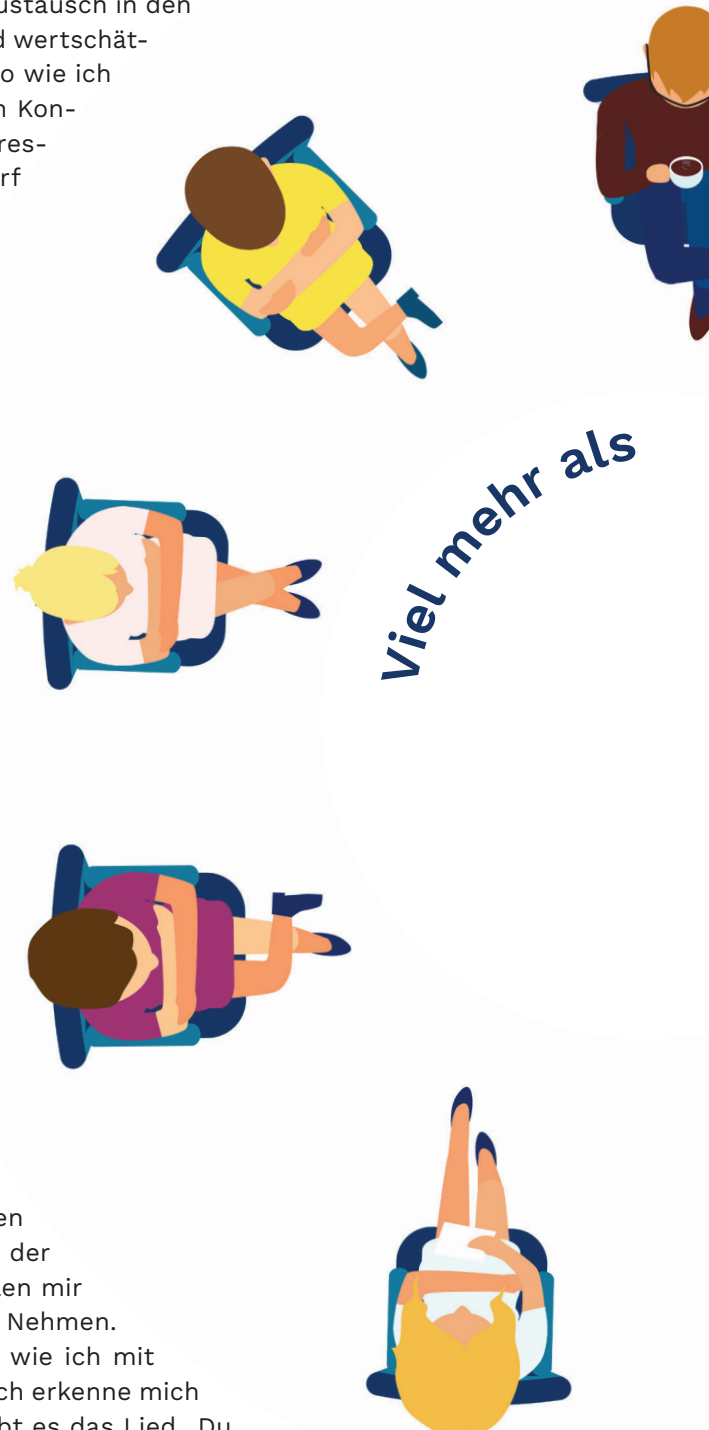
Als Mann ist es wichtig, sich über seine Anliegen auch mit anderen Männern auszutauschen. Im persönlichen Umfeld beschränken sich diese Themen ja meistens auf Sport, Autos, Technik und Politik. Ein Nachfragen, wie es einem denn geht, ist meistens ja eher oberflächlich gemeint. Vor allem, wenn mein männliches Gegenüber nicht die gleichen persönlichen Themen hat wie ich. In den Gruppen begegne ich auch anderen Männern, die (meistens) ganz offen über ihre ähnliche Lebenssituation und den damit verbundenen Sorgen, Ängsten und Nöten sprechen. Das tut gut und macht Mut! Bei manchen geht der Kontakt über die Gruppe sogar hinaus und ich weiß, dass ich auch außerhalb des wöchentlichen Treffens Unterstützung habe. Das ist so viel wert!

Florian

Unterstützung wie ich sie von meinem privaten Umfeld benötigt hätte

In den Selbsthilfegruppen bekomme ich die Hilfe, die ich mir von meinem privaten Umfeld gewünscht hätte – aber nicht bekommen habe. Unsere Gruppe ist ein gemeinsamer, geschützter Rahmen, der für mich sehr wertvoll ist. Hier wird mir zugehört und hier erzählen mir auch andere ganz ehrlich, wie es ihnen geht. Es ist ein Geben und Nehmen. Von den anderen Gruppenmitgliedern bekomme ich Anregungen wie ich mit meiner Situation besser (oder zumindest anders) umgehen kann. Ich erkenne mich selbst in anderen Menschen wieder. Von der Musikgruppe Silly gibt es das Lied „Du hast mich an mich erinnert“. Dieser Song drückt den Geist einer guten Selbsthilfegruppe aus und macht deutlich, wie wertvoll Selbsthilfe ist.

Timo



Austausch auf Augenhöhe

Mir hat die Selbsthilfe in meinem Leben bisher sehr geholfen. Durch den ehrlichen Austausch in meiner Gruppe habe ich das Gefühl, nicht allein mit meiner Situation zu sein. Ich werde gestärkt und aufgefangen – eine feste Anlaufstelle, egal was ist.

Durch die Struktur in der Gruppe sind wir alle auf Augenhöhe, das ermöglicht ein gutes Miteinander und einen wohlwollenden Umgang untereinander. Keiner von uns ist besser oder schlechter als der andere. Es gibt nur Tage, an denen manche Gruppenmitglieder eher Raum für ihre Themen benötigen als andere. Und jeder ist in der (Eigen-)Verantwortung mitzuteilen, wann er oder sie den Raum für sich benötigt. Aufeinander eingehen ist ebenso wichtig wie gut für sich zu sorgen. Ein gutes Übungsfeld auch für den Alltag!

Ester

Selbsthilfe – ein Raum der Begegnung

In der Selbsthilfe begegne ich vielen Menschen, denen es ähnlich geht wie mir. Hier kann ich mich austauschen, neue Kraft und neue Hoffnung schöpfen. Wenn ich verzweifelt bin, kann ich meine Last mit anderen teilen und sie wird leichter. Selbsthilfe erleichtert. Selbsthilfe gibt Mut und Zuversicht. Selbsthilfe verbindet. Sie gibt Halt.

Marina

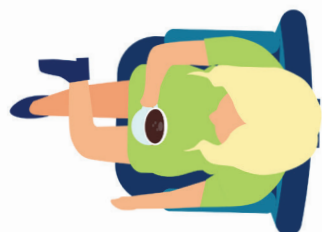
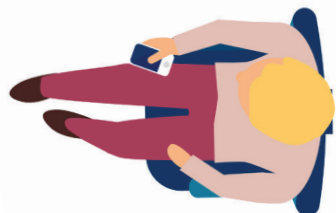
Wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und des Gesundheitswesens

Ich bin mir sicher, dass die Selbsthilfe ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und des Gesundheitswesens ist, da sie sehr viel abfängt und auch da Hilfe gibt, wo andere Institutionen erst einmal keine freien Kapazitäten haben oder bereitstellen. Sie ist unkompliziert, für jedermann zugänglich, der die Hilfe in Anspruch nehmen möchte, und effektiv. Aus meiner jahrelangen Erfahrung in der Selbsthilfe weiß ich, dass es vielen Menschen heute nicht so gut gehen würde (psychisch oder physisch), wenn sie nicht eine oder mehrere Selbsthilfegruppen in Anspruch genommen hätten. Ich kann das von meiner Seite aus ebenfalls bestätigen.

Die Hilfe, die ich in Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfekontaktstellen erhalten habe, ist unbezahlbar und hat Schlimmeres verhindert. Sie ist verlässlich und bedingungslos und ermöglicht in der Regel eine kostenlose und sofortige Hilfe und Unterstützung. Hoffentlich bekommt die Selbsthilfe auch das Ansehen und die Unterstützung (vor allem finanziell), die sie verdient.

Hannes

nur ein Stuhlkreis





Veränderung ist möglich

Als ich zum ersten Mal mit Selbsthilfe in Kontakt kam, war ich 14 Jahre verheiratet, hatte zwei Kinder im Alter von 14 und 11 Jahren. Mein Mann hat viel gearbeitet, ich habe ihm zur Seite gestanden, wenn er Hilfe gebraucht hat, gemeinsam hatten wir ein schönes Haus, zwei Autos, Hund und Katze... Eine Familie wie aus dem Bilderbuch, könnte man denken. Leider hatte sich in den 14 Jahren Ehe auch der Alkohol reingeschlichen. Erstmals habe ich gemeinsam mit meinem Mann ganz normal zum Essen oder in unserer Freizeit Wein getrunken, wie das halt so ist. Wenn mein Mann mit seinen Freunden unterwegs war oder wir in Urlaub waren, hat er immer mehr getrunken. Das hat mir überhaupt nicht gefallen, aber jeder, den ich kenne, trinkt, das ist in unsere Gesellschaft

normal, warum sollte es also bei uns ein Problem sein. Aber auch dieser Alkoholkonsum hat sich gesteigert, und dann habe ich gemerkt, ich konnte aufhören, aber mein Mann konnte, wenn er das erste Glas getrunken hat, nicht mehr aufhören, bis er so richtig voll war. Ich habe es überhaupt nicht verstanden, lange Zeit habe ich versucht, ihm gut zuzureden, dass er aufhören soll, später waren tägliche Streitereien und leere Drohungen mit Scheidung bei uns normal. Mir persönlich ging es dazu immer schlechter, körperlich und psychisch, ich habe keinen Ausweg gesehen. Und in diesem Elend hat mich ein Freund angesprochen, er hat über Alkoholkrankheit gesprochen und über Hilfsmöglichkeiten. So bin ich zur Selbsthilfegruppe gekommen. Und dort habe ich erstmal

Bewusst Atmen – zur Ruhe kommen

Ich bin von Anfang an bei der Atmen-Gruppe dabei. Ich selbst leide seit Jahren unter Asthma und deshalb ist Atmen ein wichtiges Thema in meinem Leben. Allerdings habe ich festgestellt, dass ich nicht mehr sehr auf mein Atmen achte. Durch den Austausch in der Gruppe habe ich gelernt, neben verschiedenen Atemtechniken auch wieder bewusster zu atmen. In dieser Zeit nehme ich mein Atmen wieder wahr und komme ein wenig zur Ruhe. Mittlerweile entdecke ich immer öfter, dass ich die gelernten Atemübungen in meinem Alltag einsetzte. Die Gespräche darüber, warum uns – jenseits der gesundheitlichen Probleme – manchmal die Luft wegbleibt, helfen mir sehr, mir selbst auf die Schliche zu kommen. Unsere Gruppe besteht aus den unterschiedlichsten Menschen, die unser Gruppenleiter bestens versteht zu motivieren. Bei uns ist jeder Teilnehmer herzlich willkommen.

Renate

Informationen bekommen über Sucht, Alkohol, Co-Abhängigkeit. Nach einiger Zeit habe ich mich entschieden zu lernen, was und wie ich etwas ändern kann. Ich habe versucht, Neues in meinem Leben zu ausprobieren, Gutes zu behalten und Altes loszulassen. Mittlerweile sind sechs Jahre vergangen, in denen ich regelmäßig unsere Frauen-Selbsthilfegruppe für Angehörige besuche. Es tut mir noch immer sehr gut, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen, immer noch etwas dazuzulernen, mich zu erinnern, wie es bei mir war, anderen Mut zu machen, dass Veränderung möglich ist – denn es hat sich in meinem Leben viel verändert. Ich bin noch immer mit dem gleichen Mann verheiratet, er hat seine Krankheit akzeptiert, lebt abstinent und achtet auf sich in seinem All-

tag. Unsere Veränderung hat auch positiven Einfluss auf unsere gemeinsame Kinder. Mein Leben hat eine neue Qualität bekommen und das alles dank einer Selbsthilfegruppe und meiner Bereitschaft, offen für Neues zu sein! Ich empfinde eine sehr große Dankbarkeit, dass es Hilfsorganisationen gibt, die für Menschen in verschiedenen Lebenskrisen da sind.

Natalie

Nur Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein.

Mein Name ist Ralf, ich bin 64 Jahre alt und Alkoholiker.

Seit meinem 18 Lebensjahr habe ich regelmäßig Alkohol getrunken. Die Menge des täglichen Alkoholkonsum nahm ständig zu. Nach gefühlten 50 Entgiftungen habe ich aufgehört. Meine private Krankenversicherung hatte längst die Leistungen rund um Sucht aus meinem Vertrag gekündigt. Die letzten Entgiftungen habe ich privat zahlen müssen. Da ich selbstständig bin, konnte ich mir keine Langzeittherapie leisten. So lernte ich Selbsthilfegruppen kennen. Durch deren regelmäßigen Besuch bin ich bis heute trocken geblieben. Ein ungeschriebenes Gesetz sagt:

Wen Du hier siehst, was Du hier hörst, wenn Du gehst, lass es hier.

Ein geschützter Raum, mit anderen Suchtkranken, hier treffe ich auf Verständnis für meine Krankheit. Ich kann über Probleme reden, mit denen ich nicht einmal mit meinen engsten Angehörigen sprechen würde.

Jeder Weg in die Sucht und jeder Weg raus aus der Sucht ist einzigartig. Die Beiträge der Gruppenmitglieder sind wie Waren in einem Kaufhaus. Ich nehme mir, was ich brauche. Am Anfang meiner Trockenheit bin ich mehrmals wöchentlich in Selbsthilfegruppen gegangen.

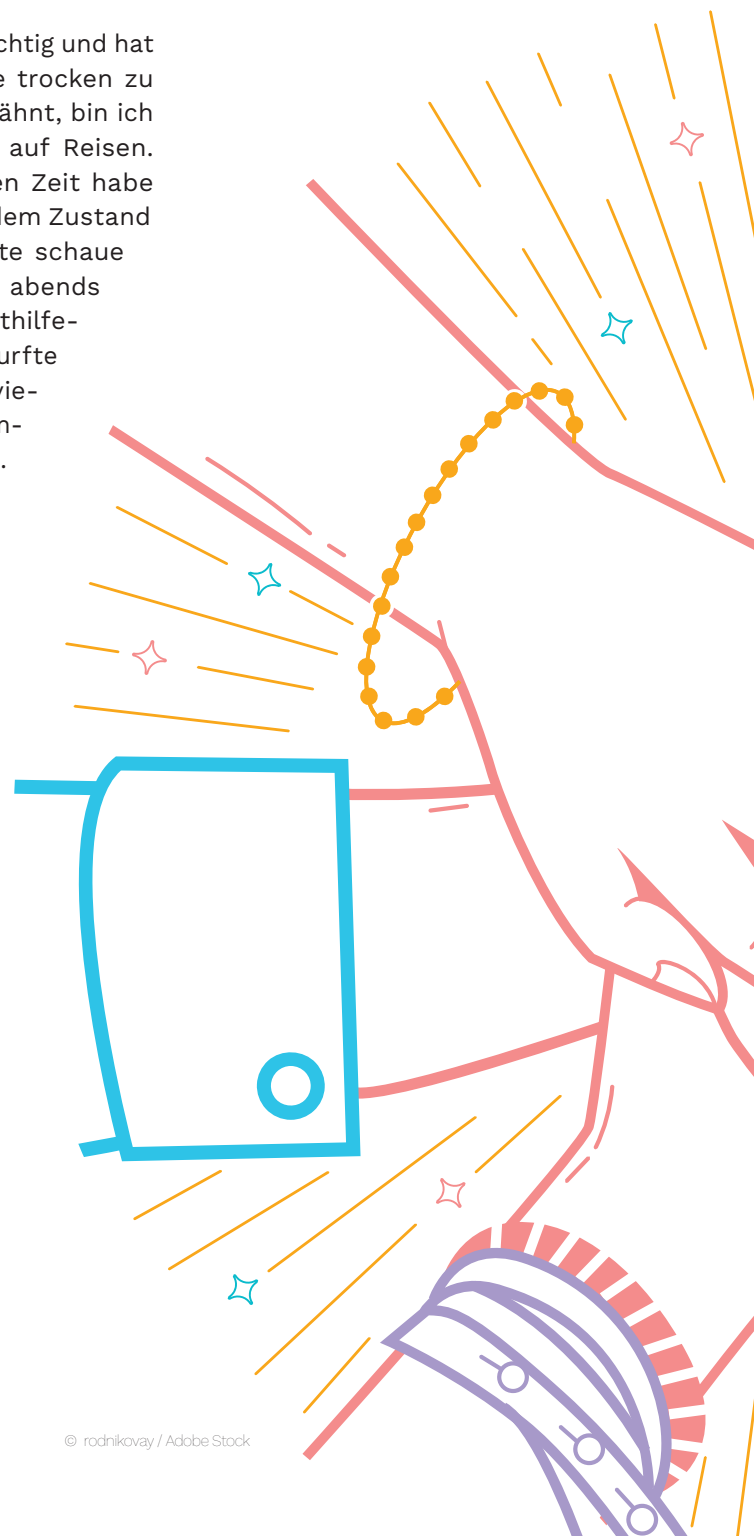
Heute, nach ca. 18 Jahren Trockenheit, ist der Mittwoch, wenn ich „meine Selbsthilfegruppe“ besuche, der wichtigste Tag der Woche. Ich habe gelernt, einmal in der Woche muss ich mich erinnern, ein Alkoholiker zu sein. Dazu fällt mir ein weiterer Spruch ein:

Nur Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein.

Die Gemeinschaft ist wichtig und hat mir geholfen, bis heute trocken zu bleiben. Wie schon erwähnt, bin ich selbstständig und viel auf Reisen. Während meiner nassen Zeit habe ich meine Hotels nach dem Zustand der Bars gebucht. Heute schaue ich im Internet, wo sich abends in der Nähe eine Selbsthilfegruppe trifft. Dadurch durfte ich im Laufe der Jahre viele Selbsthilfegruppen kennen und schätzen lernen.

Die Selbsthilfegruppen haben mir mein Leben zurückgegeben!
Wann treffe ich Dich in einer Selbsthilfegruppe? Komm und lass uns reden...
Ich freue mich auf Dich!

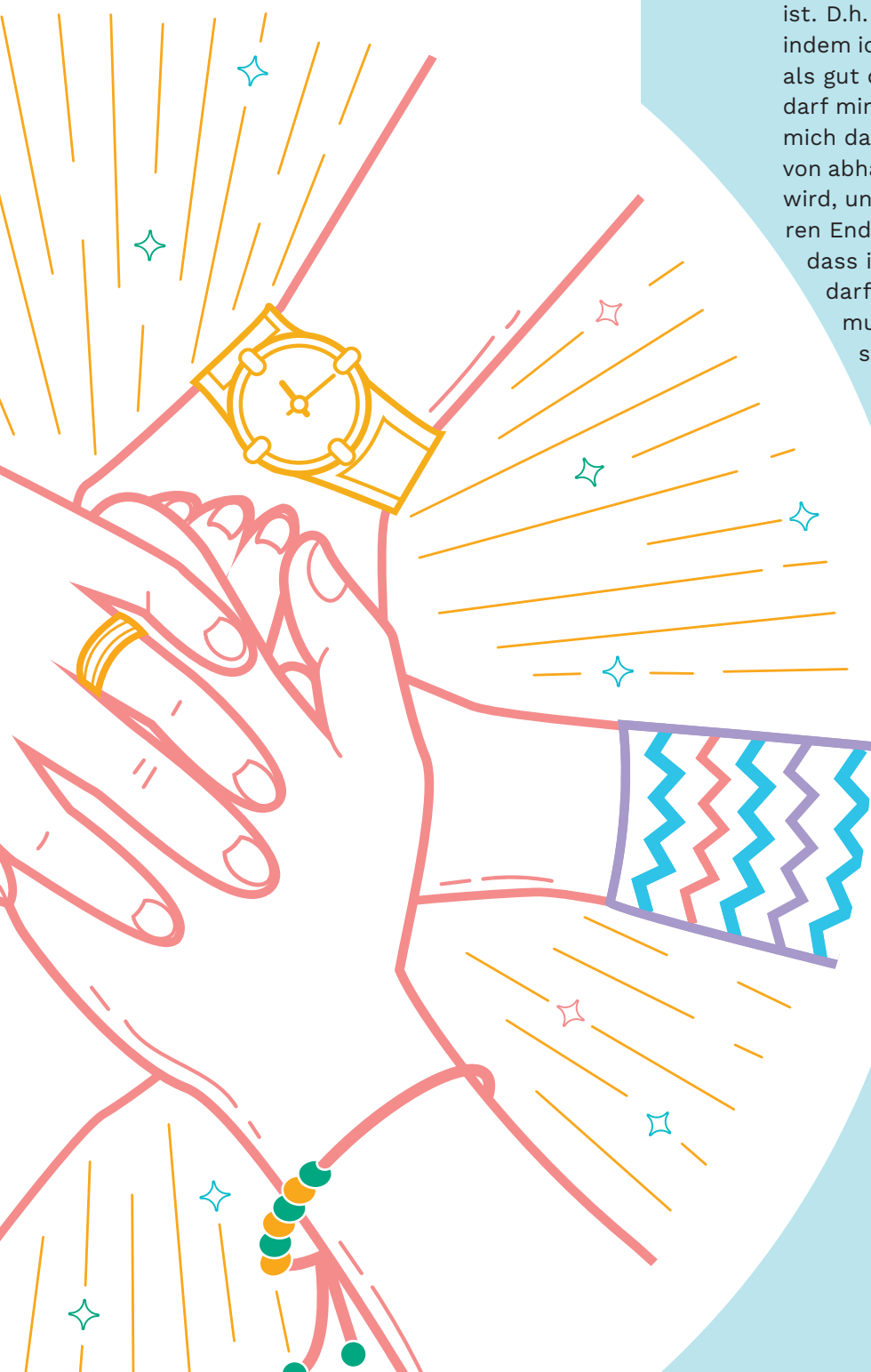
Ralf

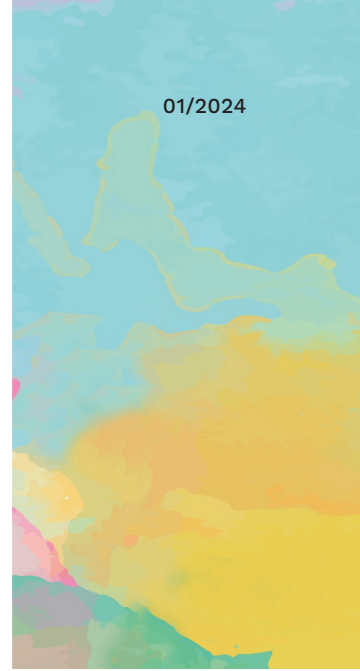


Mit Selbsthilfe mir selbst helfen

Der positivste Aspekt der Selbsthilfe ist für mich, dass Selbsthilfe kostenfrei und freiwillig ist. D.h. ich kann für mich selbst gut sorgen, indem ich eine Gruppe, die ich für mich selbst als gut oder geeignet empfinde, besuche. Ich darf mir mehrere Gruppen anschauen und für mich das Beste raussuchen. Ich bin nicht davon abhängig, dass mir eine Therapie bewilligt wird, und ich muss diese nicht bis zum bitteren Ende durchziehen, auch wenn ich merke, dass ich dort nicht geholfen bekomme. Ich darf eine Selbsthilfegruppe besuchen, ich muss es aber nicht. Und das hat den positiven Effekt, dass die Motivation rein aus mir herauskommt. Ich möchte mir (selbst) helfen und dazu beitragen, dass es mir besser geht (Eigenverantwortung). Ich muss hierfür keinen Arzt aufsuchen, verursache keine Kosten und bekomme trotzdem die Hilfe, die ich benötige. Wie wunderbar!

Julian





Ich spüre in der Gruppe Mitgefühl

Mein Name ist Antje, 53 Jahre, aktuell in einer Selbsthilfegruppe für psychische Probleme. Ich bin Mutter von drei erwachsenen Kindern. 2020 wurde während eines stationären Aufenthaltes in einer psychosomatischen AKUTKlinik und 2021 stationär zur Tiefentherapie eine „komplexe PTB“ sowie „schwere Erschöpfungs-Depression“ festgestellt (Burn-Out). Weiterer Aufenthalt erfolgte im September 2021 in einer anderen Klinik ambulant, welcher mir dort aber nichts brachte.

Zu dieser Zeit kam ich das erste Mal zur Selbsthilfegruppe. Meine erste Erfahrung dort ist, dass ein RESPEKT-VOLLER Umgang herrscht. Es gibt dort mehrere Regeln, z. B. seine Erlebnisse und Gefühle ohne Zwischenreden erzählen zu können u.v.m. Am Anfang der Runde gibt es ein kurzes „Blitzlicht“, damit kann man seine Woche und Wohlbefinden kurz erzählen (dieses findet dann auch noch mal am Ende statt). Aus diesem Blitzlicht entsteht

dann oft das Thema der momentanen Runde. Meistens habe ich dort das Gefühl, ich muss nicht viel reden. Ich fühle mich durch Erzählungen anderer nicht alleine mit meinen Gefühlen. Keine vielen Erklärungen oder Rechtfertigungen. Keine dummen Sprüche, keine klugen Ratschläge (die ich sowieso schon weiß). Ich spüre in der Gruppe MITGEFÜHL. Meistens kann ich mir aus anderen Erzählungen auch viele Tipps oder Anregungen mitnehmen. Schön zu erwähnen sind auch unsere gemeinsamen Treffen außerhalb der Gruppe, z. B. Essen gehen. Dies gibt einen entspannteren Rahmen und man lernt die Gruppenteilnehmer besser kennen und VERTRAUEN. Denn durch Vertrauen kann man seine traumatischen Erlebnisse besser erzählen.

Solche Einrichtungen sollte es mehr geben.

Antje



Empathie, Unterstützung und Hilfe

Nach dem ersten Suizidversuch meines Sohnes 2019 wurde mir eine Selbsthilfekontaktstelle empfohlen. So habe ich unsere Gruppe kennengelernt, eine Frauengruppe bestehend aus Angehörigen, die mit Suchterkrankungen ihre Themen haben. Dort habe ich viel über Sucht im Allgemeinen, aber auch über mich und menschliche Verhaltensmuster gelernt. Das Thema „Co-Abhängigkeit“ hat mir bewusst gemacht, dass ich davon betroffen bin

und mein Verhalten ändern muss, wenn ich meinen Sohn unterstützen möchte, gesund zu werden.

Die Gruppe und die Seminare haben mir Kraft und Selbstvertrauen gegeben. Nach dem Tod meines Sohnes erfuhr ich aufrichtige Empathie, Unterstützung und Hilfe, bis hin zur Aufnahme in eine psycho-somatische Reha-Klinik, so dass ich meine Lebensfreude nicht verloren habe.

Rebecca

Einblicke von unschätzbarem Wert

Seitdem ich der ADHS-Selbsthilfegruppe beigetreten bin, hat sich mein Leben positiv verändert. Es ist ein Ort, an dem ich mich unter Gleichgesinnten verstanden und akzeptiert fühle. Die Gemeinschaft hat mir geholfen, mein Selbstbewusstsein zu stärken und meine ADHS besser zu akzeptieren. Der regelmäßige Austausch in der Gruppe hat mir immer wieder neue Motivation geschenkt, meine Ziele zu verfolgen.

Es ist eine unglaubliche Erfahrung, sich in der Selbsthilfegruppe öffnen zu können, ohne Angst vor Vorurteilen oder Unverständnis zu haben. Hier fühle ich mich sicher und geborgen. Die Einblicke, die ich von anderen Mitgliedern erhalte, sind von unschätzbarem Wert. Gemeinsam setzen wir uns Ziele und unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg.

Die ADHS-Selbsthilfegruppe ist nicht nur ein Ort des Austauschs, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des Zusammenhalts. Ich bin dankbar, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, die mir dabei hilft, das Beste aus meinem Leben mit ADHS zu machen.

Carina



Ein roter Faden, an dem ich ziehen kann

In der Selbsthilfegruppe Al Anon treffen sich Angehörige von alkoholerkrankten Personen. Ich finde schön, dass ich meine Sorgen und Probleme, die mir im Alltag begegnen und mich belasten, in der Gruppe besprechen kann. Gemeinsam teilen wir unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung. Auch dass wir nach dem 12-Schritte-Programm der Al Anon-Familiengruppen arbeiten, gefällt mir gut, weil mir das eine Struktur gibt. Wie ein roter Faden, an dem ich ziehen kann, darf ich in meinem ganz persönlichen Tempo an meiner Genesung arbeiten.

Anonym

Fühle mich angenommen und verstanden

Ich bin seit Gründung der Gruppe mit dabei und froh, den Artikel zur Gründung einer Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzen“ in Hanau vor einigen Jahren in der Zeitung gelesen zu haben.

Ich fühle mich in der Gruppe angenommen und verstanden. Jede*r kann sein Anliegen vorbringen und wir hören einander zu. Wir unterstützen uns, indem Erfahrungen zu medizinischen Belangen und/oder Maßnahmen ausgetauscht werden. Wir motivieren uns gegenseitig.

Julia

Selbsthilfe kann Leben retten

Ich bin seit über 20 Jahren in Selbsthilfegruppen unterwegs und weiß nicht, wo ich ohne diese jetzt wäre. Entweder hätten meine Depressionen gesiegt oder die Sucht, aber ich wäre sehr wahrscheinlich nicht mehr am Leben. Die Selbsthilfegruppen haben mich mit einer neuen Art und Weise vertraut gemacht, wie ich das Leben anders (positiver) betrachten kann. Und ich habe gelernt, dass auch ich eine große Eigenverantwortung für mein Leben habe und dieses gestalten kann. Vielleicht nicht immer so, wie ich es gerne hätte, aber auf eine sehr viel lebenswürdigere Art und Weise wie bisher. Ich darf offen aussprechen, wie es mir geht und ich darf in schwierigen Situationen die Gruppe um Hilfe bitten. Ich bin nicht allein und muss nicht alles allein durchstehen. Ich habe Unterstützung! Ich muss nur darum bitten – das ist mein Anteil. Ich muss nur aus der Opferhaltung heraustreten. Es ist eine Sache um Hilfe zu bitten, eine andere, sie auch anzunehmen.

Anonym

Sag „Ja“ zu dir selbst!

Seit Oktober 2020 bin ich regelmäßiger Teilnehmer einer Gruppe zum Thema psychische Probleme.

Vor meiner psychischen Erkrankung (Depression) stand ich dem Thema „Selbsthilfe“ eher kritisch gegenüber.

Heute bin ich dankbar, glücklich und stolz, dass ich diesen Weg für mich gefunden habe.

Die Gruppe gibt mir in schwachen Momenten, wenn ich nicht an mich und meine innere Stärke glaube, „HALT“.

Sie fängt mich auf, spiegelt, inspiriert mich und hat mir schon oft neue Impulse gegeben, alte Denkmuster zu verlassen.

Zudem sind wir zu einem unheimlich tollen „Haufen“ zusammen gewachsen, final auch durch unseren emphatischen Moderator.

Ich kann daher nur jedem, welcher jetzt vielleicht noch nicht den Mut hatte, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, darin bestärken.

Es gibt ein sehr breit gefächertes Angebot verschiedener Hausgruppen - seit mutig und probiert es aus.

Wenn Du leben willst, sag' laut und deutlich „JA“ zu Dir selbst!

Adrian

Wertschätzung und Dankbarkeit

Selbsthilfegruppen – das Thema lag lange außerhalb meiner Vorstellung oder eher außerhalb der Vorstellung, inwiefern eine Teilnahme für mich hilfreich sein könnte. Vor knapp 2,5 Jahren habe ich mich darauf einlassen können und ein paar Anläufe gebraucht, um an der für mich passenden Stelle anzukommen.

Das vielseitige Angebot an Gruppen mit verschiedenen Themenschwerpunkten, Seminaren und sogar Wochenend-Seminaren bieten mir die Möglichkeit, mich persönlich weiterzuentwickeln und zu reflektieren. Für jede Frage gibt es ein offenes Ohr. Anfangs war es schwierig mich zu äußern, wenn ich ein Anliegen hatte und meine Anliegen selbst wichtig zu nehmen. Durch den offenen und respektvollen Umgang hat sich das für mich in den letzten Monaten positiv verändert.

In den einzelnen Gruppen empfinde ich die Gesprächsregeln als sehr hilfreich. Jede Gruppe handhabt sie etwas unterschiedlich, ein geschützter Raum entsteht in

jeder Variante, was mir geholfen hat, mich zu öffnen.

Durch die vertrauensvollen Rahmenbedingungen ist jede Gruppe auch eine Herausforderung, meine eigenen Themen zu beleuchten, die ich ansonsten für mich gerne „wegschließe“. Andere Teilnehmer*innen berichten aus ihrem Erfahrungsschatz und lassen mich mit ihnen mitfühlen, Parallelen finden und Denkanstöße wahrnehmen. Definitiv ist das manchmal sehr schwer. Auch in diesen Momenten habe ich selten das Gefühl, allein zu sein. Oft gab es ein paar kurze Worte unter vier Augen, bevor ich nach der Gruppe nach Hause ging oder nutze selbst die Gelegenheit beim „Abschluss-Blitzlicht“ in der Gruppe zu äußern, wie es mir geht.

Die Unterstützung im Begegnungszentrum hat mich ebenso tief beeindruckt wie das Engagement vor Ort. Wertschätzung und Dankbarkeit sind ein hohes Gut, werden gelebt und vor allem auch vorgelebt.

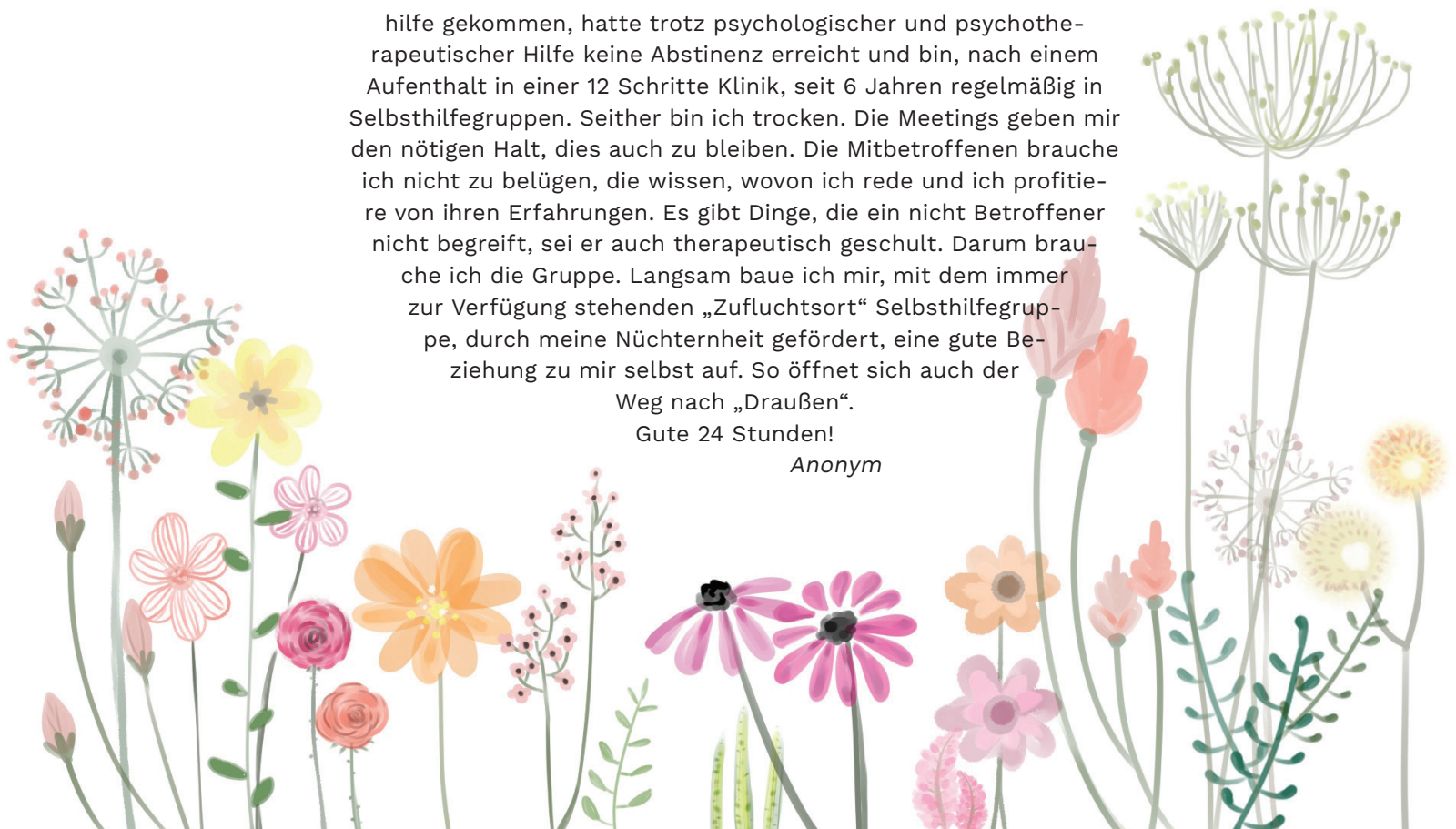
Meike

Eine gute Beziehung zu mir selbst

Ich bin mehrfach süchtig, habe stoffliche und Verhaltenssüchte. Ich bin über meine Alkoholsucht an die Selbsthilfe gekommen, hatte trotz psychologischer und psychotherapeutischer Hilfe keine Abstinenz erreicht und bin, nach einem Aufenthalt in einer 12 Schritte Klinik, seit 6 Jahren regelmäßig in Selbsthilfegruppen. Seither bin ich trocken. Die Meetings geben mir den nötigen Halt, dies auch zu bleiben. Die Mitbetroffenen brauche ich nicht zu belügen, die wissen, wovon ich rede und ich profitiere von ihren Erfahrungen. Es gibt Dinge, die ein nicht Betroffener nicht begreift, sei er auch therapeutisch geschult. Darum brauche ich die Gruppe. Langsam baue ich mir, mit dem immer zur Verfügung stehenden „Zufluchtsort“ Selbsthilfegruppe, durch meine Nüchternheit gefördert, eine gute Beziehung zu mir selbst auf. So öffnet sich auch der Weg nach „Draußen“.

Gute 24 Stunden!

Anonym





**SAVE THE
DATE**

Unser Selbsthilfetag in diesem Jahr findet statt

am 06. September
ab ca. 14.00 Uhr
im Congress Park Hanau

In Verbindung mit dem Jubiläum
„30 Jahre Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.“

ANKÜNDIGUNG

WORKSHOP SUCHTPRÄVENTION

Mein Weg zum Führerschein

„Mythen und Märchen rund um die MPU“

Nach Fahrten unter Alkohol- oder Drogeneinfluss können die zuständigen Behörden eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) zur Wiedererlangung der Fahrerlaubnis anordnen. Diese Untersuchung wirft im Vorfeld viele Fragen auf: Wie ist der Ablauf, was sind die Anforderungen, welche Formalitäten gibt es, welche Fragen werden gestellt? Diese Unklarheiten werden von der Angst begleitet, durchzufallen und den Führerschein nicht wiederzuerlangen. Für ein erfolgreiches Bestehen der MPU ist eine fundierte Vorbereitung notwendig. Vertrauen Sie bei der Vorbereitung auf



Ihre MPU auf unsere langjährige Erfahrung und unsere Seriosität als gemeinnütziger Verein. Unsere Methoden sind wissenschaftlich fundiert und wirken nachhaltig, unser Preis berücksichtigt lediglich unsere Selbstkosten. Als Teilnehmer des Workshops bekommen Sie zudem die Möglichkeit, sich intensiv mit den Umständen, die zur Anordnung der MPU geführt haben, auseinanderzusetzen.

Themen des Workshops

- Ausführliche Vorbereitung der MPU (Fragen, Beurteilungskriterien, Indikatoren, persönlicher Standpunkt usw.)
- Deliktanalyse und Deliktfolgen
- Grundregeln der Kommunikation
- Persönlicher Umgang mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln
- Alkohol, Drogen und Medikamente in der Gesellschaft

Eckdaten des Workshops

- Intensivkurs an vier aufeinanderfolgenden Samstagen (9.00 bis 17.00 Uhr)
- Leitung durch geschultes Fachpersonal
- inkl. Verpflegung und ausführliche Kursunterlagen

Infos und Anmeldung: www.bzhanau-main-kinzig.de, Tel: (06181) 25 55 00

Beginn des Workshops: Mehrmals im Jahr

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



WORKSHOP

MEIN WEG ZUM FÜHRERSCHEIN

VORBEREITUNG AUF DIE MPU

„Mythen und Märchen rund um die MPU“

Start mehrmals im Jahr



**BEGEGNUNGS
ZENTRUM HANAU
MAIN-KINZIG**

Selbsthilfe • Beratung • Workshops



Informationen, Anmeldung und Termine

Tel: (06181) 25 55 00

E-Mail: kontakt@bzhanau-main-kinzig.de

www.bzhanau-main-kinzig.de