

# Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

## Gesprächskultur in der Selbsthilfegruppe



Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Wetteraukreises

# Herausgeber



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Zimmer-Nr. 187a  
Telefon (0 60 31) 83 23 45 (8:00–12:00 Uhr)  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt  
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)  
Telefon (0 61 01) 13 84  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)

**Gestaltung** werksfarbe.com | konzept + design

**Druck** PR-Rachfahl-Druck GmbH  
Lärchenstr. 3  
61118 Bad Vilbel  
Auflage 5000

**Redaktion** Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises – Anette Obleser  
Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt  
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für  
die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge.

### Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen  
BKK Landesverband Süd  
IKK Classik  
Knappschaft  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
vdek Verband der Ersatzkassen e.V. Landesvertretung Hessen  
Sparkasse Oberhessen  
OVAG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle  
Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe  
der „29. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Seltene Erkran-  
kungen“ erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum  
**01.03.2015**

# Inhalt

<b>Zum Thema</b>	<b>4</b>
Gesprächskultur in Selbsthilfegruppen	5
Interview mit der SHG „Aktiv trotz Schlaganfall“	8
Interview mit der SHG „Angst und Mut“	10
Interview mit der SHG Anonyme Alkoholiker	12
Interview mit dem Gesprächskreis „Weiberkram“	14
Interview mit der SHG BiLi e.V.	16
<b>Seminarangebote zum Thema</b>	<b>17</b>
„Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen“	17
„Gesprächsführung in der Gruppe“	17
<b>Lesecke</b>	<b>18</b>
Selbsthilfegruppen – Reden und Handeln	
Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe	18
Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen	18
Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit	19
Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen	19
Empfohlene Internetseiten	19
Der neue Wegweiser ist da!	20
<b>Portrait einer Einrichtung</b>	<b>21</b>
HELP FM Selbsthilfe bekommt eine neue Stimme...	21
<b>Neues aus der Selbsthilfelandchaft</b>	<b>22</b>
Lebensfreude wiederfinden – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen	22
Neue Gruppe in Bad Vilbel Internationale Begegnungen für Familien	23
Neue Selbsthilfegruppe Arthrose in Friedberg	23
Neuer Gesprächskreis für Alleinerziehende in Bad Nauheim	23
Neuer Gesprächskreis für psychisch belastete Menschen	24
Gesprächskreis für Eltern pubertierender Kinder	24
Herzen gegen Schmerzen	25
<b>Veranstaltungen</b>	<b>26</b>
Selbsthilfetag Bad Vilbel	26
Seminarangebot „Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen/Gesprächskreisen“	26
Seminarangebot „Gesprächsführung in der Gruppe“	26
Intensiv-Workshop für Angehörige von psychisch erkrankten oder pflegebedürftigen Menschen	26

# Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Klischee der Selbsthilfegruppen reicht von hohen Wertvorstellungen des qualifizierten Austausches, bis hin zu den Aussagen: „Die trinken ja nur miteinander Kaffee“.

Für diese aktuelle Ausgabe der Selbsthilfezeitung interviewten wir fünf Gesprächskreise, die sich zu ganz unterschiedlichen Themen und Erkrankungen treffen.

Wir wollten erfahren, wie diese ihre Gruppengespräche miteinander gestalten.

Es gibt keine Schablone für den Verlauf des Gesprächs oder den Ablauf der Treffen. Alle Selbsthilfegruppen arbeiten unterschiedlich. Ausschlaggebend für deren eigene Gestaltung ist u. a. die Gruppengröße. Einige Gruppe arbeiten nach vorgegebenen Strukturen, andere erarbeiten sich ihre Regeln selbst.

Alle haben einen anderen Ansatz, aber alle haben ein gemeinsames Ziel. Es soll allen gut gehen und die Treffen sollen Freude ins Leben bringen. Sie suchen nach Impulsen, um die Gruppe lebendig zu halten und sie finden, was wichtig für sie ist.

Unsere Ergebnisse können eine Anregung für die neu gegründeten, aber auch für die schon seit langer Zeit bestehenden Gruppen im Wetteraukreis sein. Die Interviews geben einen kleinen Einblick. Gesprächskreise können sich ein Bild machen, Muster übernehmen und Strukturen ausprobieren.

Jede Gruppe hat die Möglichkeit die Kommunikation miteinander durch einige Regeln zu erleichtern. Auch dafür haben wir Vorschläge in diesem Heft gemacht.

Zur Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen bieten wir im Februar eine Fortbildung in Friedberg und im März eine Fortbildung in Bad Vilbel an. Die Referentinnen zeigen verschiedene Wege auf, wie die Gesprächsführung in einer Gruppensitzung verbessert werden könnte.

In unserer Lesecke schlagen wir Broschüren und Leitfäden vor, die weitere Anregungen geben können.

Unbedingt berichten wollten wir in dieser Ausgabe über die Aktion „Herzen gegen Schmerzen“ der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen. Ideenreichtum und Engagement führte hier nicht nur zur Unterstützung für Brustkrebs-erkrankte. Die Kreativität und die Motivation, alle Gruppenmitglieder an einen Tisch zu bringen und etwas zu schaffen, brachte Freude, schweißte zusammen und führte zu einem guten Miteinander. Die Gemeinschaft gab Kraft!

Viel Spaß beim Lesen und vielleicht haben ja auch Sie Mut, etwas Neues auszuprobieren.

*A. Obleser*

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



# Gesprächskultur in Selbsthilfegruppen

Für den Verlauf des Gruppengesprächs gibt es ebenso wenig eine Schablone, wie für den Ablauf der Gruppentreffen. Die Mitglieder können sich ihr gemeinsames Gespräch jedoch durch einige Regeln erleichtern:

1. Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen – wenn Sie verhindert sind, informieren Sie ein anderes Gruppenmitglied!

Sinn dieser Regel ist zu verhindern, dass die Mitglieder sich gegenseitig warten lassen. Wenn alle wissen, dass jeder sich bemüht pünktlich zu sein, sind alle auch bereit, die Gruppensitzungen nicht durch Unpünktlichkeit zu verzögern oder durch Unzuverlässigkeit zu belasten.

2. Vermeiden Sie Formulierungen mit „man“ – Sprechen Sie von sich selbst!

Wenn sich jedes Gruppenmitglied an diese Regel hält, werden die Aussagen deutlicher und klarer. Worthülsen und Verallgemeinerungen werden automatisch vermieden. Jeder vertritt sich selbst und wird dadurch von den anderen besser verstanden.

3. Geben Sie keine Ratschläge – Tipps sind nur dann hilfreich, wenn die anderen ausdrücklich darum bitten!

Wenn jemand Ratschläge erteilt bekommt, fühlt er sich meist abgefertigt, reglementiert und nicht ernst genommen. Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von seinen Schwierigkeiten spricht, muss seine Gefühle sortieren und seine Gedanken klären, ehe er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn ein

Gruppenmitglied denkt, eine Lösung anbieten zu können, wartet er, bis er ausdrücklich um seine Meinung gebeten wird!

4. Vermeiden Sie es, die Aussagen der anderen Gruppenmitglieder zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen!

Wenn alle sich auf Verständnisfragen beschränken und bei Ihren eigenen Empfindungen bleiben, ersparen sich alle Verletzungen und persönliche Kränkungen.

5. Hören Sie aufmerksam zu – unterbrechen Sie niemanden!

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl, es sei uninteressant, was er sagt. Deshalb muss jeder, der unterbrochen wird, mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung – die übrigens auch durch leise Seitengespräche ausgelöst wird – vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören. Diese Regel hat noch einen weiteren Sinn: Wer es sehr eilig hat, etwas mitzuteilen, während jemand spricht, wartet ungeduldig auf das Ende des Gesprächsbeitrags oder auf eine Atempause desjenigen... im Kopf formuliert er seine Aussage bereits vor und hört nicht mehr zu, er kann gar nicht verstehen, was der andere mitteilt, beide reden aneinander vorbei...

# Gesprächsleitung

*Diese Gesprächsregeln können leichter eingehalten werden, wenn die Gruppe mit einer Gesprächsleitung (Moderation) arbeitet. Idealerweise wird sie in jeder Sitzung von einem anderen Mitglied übernommen. Die Gesprächsleitung hat die Aufgabe...*

- das Gruppengespräch mit der Blitzlichtrunde zu eröffnen
- dafür zu sorgen, dass nach dem Blitzlicht das Thema oder die Themen der Sitzung besprochen werden
- darauf zu achten, dass während des Gruppentreffens die Gesprächsregeln eingehalten werden
- das Gruppengespräch mit einer Blitzlichtrunde abzuschließen.

*Quelle: vgl. Selbsthilfegruppen – ein Leitfaden für die Gruppenarbeit (Hg. Selbsthilfe e.V. Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung, 2012)*

# Gestaltungsregeln für Gruppentreffen

*Das Blitzlicht... vom Anfang und Ende der Gruppentreffen*

*Es gibt keine einheitlichen Gestaltungsregeln für Gruppentreffen, d. h. die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe entwickeln gemeinsam die Arbeitsweise, die allen Beteiligten entspricht. Trotzdem wollen wir aus der Redaktion eine Sache wärmstens empfehlen: Das Blitzlicht...*

## ... zu Beginn des Gruppentreffens

Den meisten Menschen fällt es schwer, von ihrem Alltag abzuschalten und sich auf eine veränderte Situation einzustellen. Daher ist in SHG eine spezielle Runde zur gemeinsamen Eröffnung und zur Vorbereitung des Gruppengesprächs hilfreich: In dieser ersten Runde sagt jeder kurz, wie es ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist und wie er sich gerade fühlt und kündigt an, ob er während des Treffens über etwas Bestimmtes sprechen möchte. Dieses Verfahren nennt man Blitzlicht oder Blitzlichtrunde. Wichtig hierbei ist, dass jeder sich wirklich kurz fasst und andere nicht kommentiert oder unterbricht. Sobald die Gruppe mit dem Blitzlicht startet, ist allen Gruppenmitgliedern bewusst, dass nun das eigentliche Treffen beginnt. Nach dem Blitzlicht entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche der Themen, die in der Eröffnungsrunde angekündigt wurden, nun besprochen werden.

## ... am Ende des Gruppentreffens

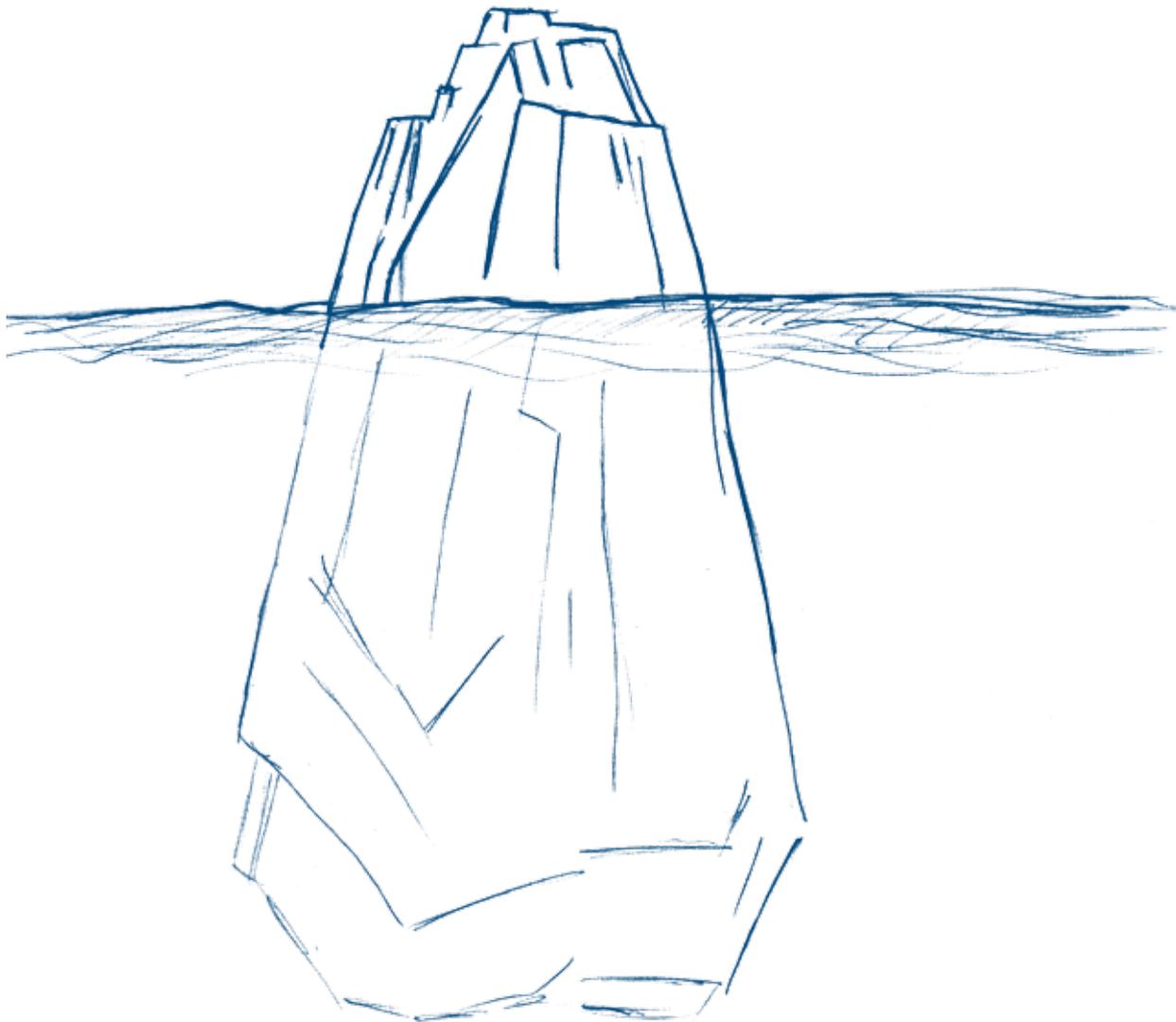
Damit die Mitglieder ihre Sitzung gemeinsam beenden können, empfiehlt es sich, das Gruppengespräch mit einer Blitzlichtrunde abzuschließen. Dadurch haben alle Anwesenden die Gelegenheit, sich selbst bewusst zu machen und den anderen mitzuteilen, mit welchen Eindrücken sie das Treffen verlassen, wie sie die Gruppe erlebt haben, mit welchen Gefühlen sie nach Hause gehen und worüber sie vielleicht gerne noch gesprochen hätten. Diese Punkte können dann beim nächsten Treffen zum Thema werden. Für dieses Abschluss-Blitzlicht gelten die gleichen Regeln, wie für die Blitzlichtrunde zu Beginn des Treffens: Alle fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen oder kommentiert. Danach ist das Treffen zu Ende. Auch wenn sich an das Gruppentreffen ein informelles Zusammensein anschließt, können diejenigen, die gehen möchten, die Gruppe ohne schlechtes Gewissen verlassen.

Kurz und knapp: no goes

- ⊗ Besserwisserei
- ⊗ Moralisiertendes Verhalten
- ⊗ Zu hoher Redeanteil
- ⊗ Abwertende Bemerkungen

85%

# 15 % Informationen



# Emotionen

## Das Eisbergmodell in der Kommunikation

Jedes Gespräch besteht zu 15% aus Informationen und Inhalt und zu 85% aus Emotionen und Beziehung. Ob eine Selbsthilfegruppe aktive Mitglieder hat, hängt auch davon ab, wie die Kommunikation in der Gruppe verläuft und wie die Atmosphäre in der Gruppe ist. Wer in eine Selbsthilfegruppe geht, will in der Regel nicht nur reine Information. Er möchte auch seine seelischen Belastungen, die mit der Erkrankung einhergehen bewältigen lernen. Gespräche mit verständnisvollen Menschen sind im Alltag die Hauptbewältigungsform bei seelischen Belastungen.



Interview

„Es ist die Fröhlichkeit.  
Mit anderen zusammen zu  
sein, raus zu kommen...“

**G**espräch mit Elvira Wetzel (57 Jahre) von der Selbsthilfegruppe „Aktiv trotz Schlaganfall Bad Nauheim-Friedberg e.V.“, deren 2. Vorsitzende sie ist. Sie hatte vor vier Jahren einen Schlaganfall, der ihr früher so aktives Leben völlig veränderte. Heute bewältigt sie den Alltag vor allem mit Hilfe ihrer Familie, den Kindern und Enkelkindern, die ihr auch Kraft geben, mit den Behinderungen zu leben und fertig zu werden.

→ *Welches sind die Rahmenbedingungen für die Treffen der Selbsthilfegruppe „Aktiv trotz Schlaganfall Bad Nauheim-Friedberg e.V.“?*

← Wir sind eine große Gruppe. Wir treffen uns einmal im Monat im Hotel Rosenau in Bad Nauheim. Zu jedem Treffen kommen 20–25 Betroffene und Angehörige. Die Fahrten dorthin organisieren wir privat. Die Altersspanne reicht von 51–94 Jahren. Begonnen hat der Verein vor 1997 als Selbsthilfegruppe und wurde 1998 ein eingetragener Verein. Wir fühlen uns als eine Gruppe, in die sich jede/r aktiv einbringen kann.

→ *Wie läuft ein normales Gruppentreffen ab?*

← Das Treffen beginnt um 15 Uhr. Alle bestellen zuerst einmal Kaffee und Kuchen, danach kehrt Ruhe ein. Dann begrüßt jemand vom Vorstand die Anwesenden. Geburtstage, Todesfälle, Erkrankungen werden erwähnt. Wir besprechen, ob wir etwas tun können, denn wir helfen uns gegenseitig, so gut wir können. Wenn ich z. B. etwas vorlesen muss, erhalte ich immer Unterstützung, da ich nicht mehr gut sehen kann.

Dann geht es zum gemütlichen Teil über. Wir unterhalten uns über Allgemeines. Es ist ein geselliges Beisammensein. Oft trägt jemand ein Gedicht oder einen Text vor oder wir singen gemeinsam. Einige von uns nehmen an Gymnastikkursen teil und bringen davon Übungen mit in die Gruppe. Da machen alle sehr gerne mit.

Für unsere ganz alten Leute sind die Lieder mit Bewegungen besonders wichtig. Jeder macht halt mit, wie er/sie es kann. Nach zwei Stunden fängt eine/r an zu bezahlen und dann gehen wir ganz gemütlich nach Hause. Vorher haben wir noch über das nächste Treffen gesprochen und wen wir dazu einladen wollen, z. B. eine/n Arzt/Ärztin oder eine/n Ergotherapeuten/in mit einem Fachvortrag und wie wir andere Betroffene und Angehörige durch Mundpropaganda dazu gewinnen können.

→ *Es ist offensichtlich, dass ein Blitzlicht am Anfang und am Ende eines Treffens bei einer so großen Gruppe wenig Sinn macht. Wie kann der Einzelne trotzdem gehört bzw. aufgefangen werden, wenn er ein Problem hat?*

← Wenn jemand eine Frage oder ein Problem hat, kann er/sie es ohne Weiteres einbringen und die anderen berichten über ihre Erfahrungen. Wichtig ist auch, dass Neue immer besonders begrüßt und vorgestellt werden. Wenn sie möchten, können sie auch über ihre Krankheit berichten. Es kommt auch vor, dass ein Mitglied unzufrieden ist und sich über etwas ärgert. Dann setzen wir uns im Vorstand zusammen und sprechen darüber, ob wir die Situation (z. B. Wechsel in ein anderes Lokal) verändern sollten. Man kann es jedoch nicht immer allen recht machen.

→ *Worüber freuen Sie sich am meisten bei den Gruppentreffen?*

← Es ist die Fröhlichkeit. Mit anderen zusammen zu sein, raus zu kommen, miteinander zu lachen und zu singen, das macht mich glücklich und zufrieden. Das erlebe ich auch bei unseren Tagesausflügen, wo wir viel singen und miteinander Spaß haben. Und ebenso bei unserem jährlichen Sommerfest auf dem Birkenhof in Butzbach-Fauerbach. Gegenwärtig planen wir ein gemeinsames, verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag im nächsten Sommer. Das bedeutet viel Arbeit und Organisation für unsere

1. Vorsitzende. Aber ich freue mich schon jetzt darauf.

*Das Gespräch führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.*

---

#### **Kontakt:**

*Betroffene und Angehörige der Gruppe „Aktiv trotz Schlaganfall“ treffen sich jeden 2. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Hotel Rosenau in Bad Nauheim. Jeder kann dazu kommen.*

*Tel: (0 60 31) 9 12 78*



*Elvira Wetzel, 2. Vorsitzende des Vereins „Aktiv trotz Schlaganfall“ Bad Nauheim-Friedberg e.V.*



Interview

# „Es war heute wieder wirklich gut...

...auch wenn es schwere Themen zu bearbeiten gab!“

Gespräch mit Doris Hofmann-Berger (75 Jahre) von der Selbsthilfegruppe „Angst und Mut“, die seit 2002 besteht.

**D**amals war es ein ungeheurer mutiger Schritt mit dem Thema „Angst“ in die Öffentlichkeit zu gehen. Heute besteht das Tabu nicht mehr in dieser Form: Angst, Depression, Stress gehören zum gesellschaftlichen Alltag. Es braucht jedoch immer noch viel Mut und Kraft, sich diesem Thema persönlich zu stellen und es mit anderen Menschen zu bearbeiten. Doris Hofmann-Berger ist von Beginn an in der SHG und seit 2003 die Kontaktperson.

→ *Wenn man so lange die Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe ist – manche würden auch sagen „die Leiterin“ – wie wirkt sich das auf die Kommunikation bei einem Gruppentreffen aus? Worin sehen Sie Ihre Aufgabe?*

← *In unserer Gruppe begegnen wir uns alle auf der gleichen Ebene. Jeder bringt sich ein und alle hören einander zu. Ich bin Teil der Gruppe und inhaltlich dabei. Meine Rolle sehe ich eher darin, zum*

Zusammenhalt der Gruppe beizutragen. So mache ich jeden Samstag einen Rundruf an alle und frage nach, wie es ihnen geht und ob sie die Absicht haben, zu kommen. Die Gruppe hat 11 Mitglieder, von denen 7 seit Jahren den Kern bilden, der die Gruppe trägt. Durch den Rundruf bekomme ich einen Eindruck, von der aktuellen Befindlichkeit in der Gruppe.

Während des Gruppentreffens übernehme ich die Zeiteinteilung und achte

darauf, dass niemand zu kurz kommt. Die Gefahr besteht einfach, dass wir ins Reden kommen und dann fehlt am Ende die Zeit für die anderen. Ich frage auch nach, wenn jemand nichts sagt, um sicher zu sein, dass alle gehört und gesehen werden – oder ich frage alle Anwesenden, ob es in Ordnung ist, wenn jemand anderes zu Wort kommt, bzw. ein einziges Thema im Mittelpunkt steht.

Wichtig ist mir, dazu beizutragen, dass das Gespräch im Fluss bleibt und kein Bach entsteht, der aufhört zu fließen. Aber wir können auch Stille gemeinsam aushalten. Ich wirke auf die Kommunikation in der Gruppe ein, ohne dass die Mitglieder auf mich fixiert sind.

→ *Wie läuft ein normales Gruppentreffen ab und wie finden Sie die Gesprächsthemen?*

← Wir treffen uns immer am 1. und 3. Samstag eines Monats. Einige kommen schon früher. Wir sorgen ganz bewusst für eine angenehme Atmosphäre. Wir gestalten den Raum, den Tisch, kochen Tee. Um 15 Uhr beginnen wir gemeinsam. Wir sitzen um den Tisch herum, fangen mit einem Blitzlicht an.

Jede/r sagt, wie es ihm/ihr geht, was er/sie loswerden möchte, ob er/sie ein Thema hat, über das er/sie sprechen möchte und wie viel Zeit in etwa er/sie dafür braucht. So klären wir den Zeitbedarf und als nächstes die Reihenfolge. Die Themeninhalte ergeben sich vor allem aus der emotionalen Betroffenheit der einzelnen Teilnehmer/innen. Jede/r kann aber auch etwas einbringen, was für alle von Interesse ist: z.B. einen Artikel über Hochsensibilität oder ein Buch über einen neuen Ansatz in der Behandlung von Depressionen. Wir haben eine kleine Präsenzbibliothek, die sehr anregende Themen abdeckt und unseren Horizont erweitert. Oft bringt jemand eine Erfahrung oder eine Frage aus dem Arbeits- bzw. Alltagsleben ein: Wie gehe ich mit meiner Depression am Arbeitsplatz um? Sage ich etwas oder lieber nicht?

Am Schluss gibt es noch einmal ein Blitzlicht, bei dem jede/r feststellt, wie es ihm/ihr im Moment geht: Besser? Schlechter als am Anfang? Ohne Veränderung? Dann räumen wir gemeinsam auf und lassen das Treffen ausklingen, indem sich Zeit für persönlichen Austausch findet.

→ *Gibt es weitere Regeln für den Gesprächsablauf?*

← Ja! Möglichst niemanden zu unterbrechen, keine Kritik und keine allgemeinen Ratschläge zu erteilen. Wir wissen alle sehr viel über unsere Situation und auch, was zu tun wäre. Aber oft sind wir noch nicht in der Lage, es umzusetzen. Was uns hilft ist, dass wir einander zuhören, unsere Erfahrungen austauschen und wissen, dass wir uns öffnen können und dür-

**Während des Gruppentreffens übernehme ich die Zeiteinteilung und achte darauf, dass niemand zu kurz kommt.**

fen. In einem vertrauensvollen Rahmen über ein Problem zu reden und sicher zu sein, dass die anderen zuhören und Verständnis haben, ist sehr erleichternd.

Wenn die emotionalen Wellen hochschlagen, weil alle von einem Thema sehr betroffen sind und wir spüren, dass es nicht mehr fruchtbar ist, weiter zu diskutieren, weil keiner mehr bei sich ist, dann fügen wir Körper- und Achtsamkeitsübungen ein, die uns wieder zu uns bringen. Dazu kann jeder etwas beitragen. Wir machen jedes Jahr gemeinsam einen Workshop, von dem wir Übungen für das ganze Jahr mit nach Hause nehmen. Das ist für uns eine Bereicherung.

→ *Mit welchem Gefühl kommen sie von einem Gruppentreffen nach Hause?*

← Ich freue mich auf das nächste Treffen. Das war fast immer so, bis auf die

Zeiten, wo wir uns mit schwierigen Teilnehmer/innen auseinander setzen mussten. Sie hielten sich nicht an Regeln, kamen zu spät, redeten permanent dazwischen und hörten den anderen nicht zu. Es ist uns zum Glück immer gelungen, ihnen als Gruppe zu sagen, dass es so nicht weiter geht. Dann haben wir uns im Guten getrennt.

→ *Was bedeutet Ihnen die Gruppe nach 13 Jahren?*

← Sehr viel. Wir haben miteinander wirklich eine Entwicklung durchgemacht. Wir verbringen außerhalb der Gruppe kaum Zeit zusammen. Wir haben uns in der Gruppe aufeinander zu bewegt. Wir haben Vertrauen zueinander aufgebaut und wissen, dass wir offen reden können. Das ist in jahrelanger Arbeit entstanden. Das passiert nicht von heute auf morgen. Es braucht von jedem/r den Willen dazu, eine offene Atmosphäre zu schaffen und auch den Willen, regelmäßig zu kommen.

→ *Was macht den Zusammenhalt in der Gruppe aus?*

← Das Bewusstsein, in einer Gruppe zu sein, in der man sich wohl fühlt. Und in der man von sich sprechen kann, ohne, dass kritisiert oder auf einen herab geschaut wird. Sich aufgehoben und angenommen fühlen. Die gemeinsame Freude: „Es war heute wieder wirklich gut, auch wenn es schwere Themen zu bearbeiten gab!“

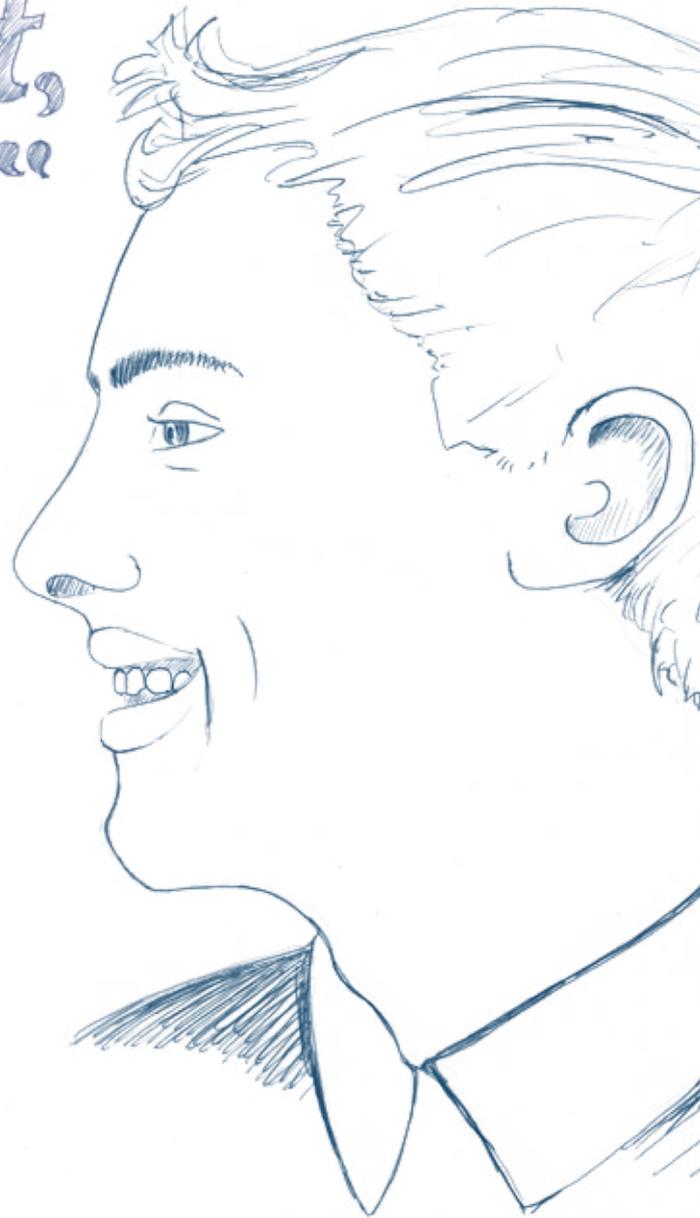
*Das Gespräch führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.*

---

#### **Kontakt:**

*Die Selbsthilfegruppe Angst und Mut trifft sich jeden 1. und 3. Samstag im Monat, um 15 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock) in Bad Vilbel. Vorgespräche sind dringend notwendig. Tel: (0 61 01) 13 84 Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel*

# „Wer spricht, ist dran!“



**G**espräch mit Udo von der Gruppe der „Anonymen Alkoholiker“ in Bad Vilbel. Die Gruppe trifft sich konsequent jeden Donnerstag um 19:30 Uhr. Gegenwärtig nehmen 8–14 Menschen daran teil, zur Hälfte Männer und Frauen, im Alter von 25 bis 76 Jahren.

→ Die Gruppenteilnehmer/innen bleiben anonym. Könnte dann jede/r Interessierte an einem Treffen teilnehmen?

← Das Treffen an jedem letzten Donnerstag im Monat ist offen für interessierte Menschen, die ein Alkoholproblem haben, für Bekannte, Freunde und Angehörige von Alkoholikern. Zu den anderen Treffen kommen strikt nur Menschen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören oder die schon aufgehört haben und trocken bleiben wollen.

→ Die AA-Gruppen sind bekannt dafür, dass ihre Treffen eine klare Struktur haben, die überall auf der Welt gilt und eingehalten wird. Wie laufen die Abende ab?

← Der erste Punkt ist der Umgang mit der Zeit: Wir beginnen pünktlich um 19:30 Uhr.

Zu Beginn werden jedes Mal die Präambel und die 12 Schritte reihum vorgelesen. Dann ist das Gespräch frei. Wer spricht, ist dran. Jede/r stellt sich zuerst mit den Worten vor: „Ich heiße... (Vorname)... und bin Alkoholiker/in“ und spricht dann nur von sich, von seinen persönlichen Erfahrungen, von seinen Problemen. Es gibt keine Diskussion darüber. Wer die angesprochene Problematik am eigenen Leib kennengelernt hat, gleiche

Erfahrungen gemacht hat und Lösungen gefunden hat, kann sich melden und darüber berichten. Das ist der Ansatz: Aus der Erfahrung anderer lernen, Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Ich selbst habe bei AA überhaupt wieder gelernt, zuzuhören.

→ *Wenn jemand Neues in die Gruppe kommt, berichten die Anwesenden vorrangig darüber, wie er/sie trocken geworden sind.*

← Auch wenn es sich statisch und streng anhört, so ist es nicht. Die Stimmung ist durchweg locker und gelöst, aber auch deutlich, eben je nach Thema bzw. Problem. AA ist kein Stammtisch.

An jedem 1. Donnerstag im Monat setzen wir uns mit einem Thema auseinander, das uns durch die 12 Schritte vorgegeben wird. Darauf bereiten sich einige Teilnehmer/innen besonders vor. Der erste Schritt beginnt im Januar mit dem Thema: „Wir gaben zu, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“ Diese Themenarbeit, zur Klärung des eigenen Lebens, ist für jede/n von uns immer wieder eine enorme Herausforderung.

Am Ende eines Abends sprechen alle im Stehen den Gelassenheitsspruch: „Gott gebe 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.“

Ab 21 Uhr räumen wir gemeinsam auf und verlassen danach den Raum.

→ *Bei den wöchentlichen Treffen gibt es kein Blitzlicht, kein Gespräch, keine Gesprächsführung, keine Diskussion. Was hält Ihr Interesse daran wach?*

← Es gibt eine wichtige Regel für den Ablauf unserer Gespräche: Wer spricht, ist dran!

Das bedeutet für jeden, wach zu sein und sich ggf. zurückzunehmen, wenn ein anderer vorher das Wort ergriffen hat. Eine zweite Regel ist, dass jeder Beitrag für sich stehen bleibt und nicht diskutiert wird. Die Teilnehmer/innen wissen, dass sie den Abend selbst gestalten. Die persönlichen Beiträge machen den Abend aus. Ich habe noch nie erlebt, dass ein Treffen ausgeföhrt ist. Es gibt auch einen Gruppensprecher, der eingreift, wenn Ratschläge erteilt werden, jemand dem anderen ins Wort fällt oder

wenn die Beiträge sich in Nebensächlichkeiten verlieren. Gerade bei Neuen ist es oft wichtig und selbstverständlich, etwas nachsichtiger und toleranter im Gespräch zu sein.

Jeder Abend ist für mich eine Bereicherung. Durch das Zuhören wird mir oft etwas klar, was ich selbst noch nicht so in Worte fassen konnte. Und ich spreche Dinge aus, die ich sonst nicht sagen würde, da ich weiß, dass die anderen mich verstehen, nicht urteilen und dass nichts nach Außen dringt.

Ich gehe fast immer ziemlich beschwingt und immer erfüllt nach Hause.

→ *Die Teilnehmer/innen von AA-Gruppen kennen nur die Vornamen voneinander und pflegen oft auch keine privaten Kontakte. Was macht die Gemeinschaft aus?*

← Wir hören, dass es den anderen genauso mies gegangen ist, wie einem selbst. Und dass es eine Lösung gegeben hat.

Das schafft die Gemeinschaft: Das gemeinsame Erleben, die Erfahrungen, das Leiden. Wir haben Verständnis für einander, auch wenn wir klar, deutlich und kompromisslos miteinander umgehen. Wir haben alle den gleichen Wunsch und die Absicht, keinen Alkohol mehr zu uns zu nehmen. Alle wissen um die ständige Gefahr. An jedem Abend teilen wir unsere Erfahrung, unsere Kraft und unsere Hoffnung miteinander. Das ist ein starkes Band.

*Ich gehe fast immer ziemlich beschwingt und immer erfüllt nach Hause.*

Persönlich kann ich es so formulieren: Ich bin seit dem 07. September 1978 trockener Alkoholiker. Seit 1981 bin ich in den AA-Gruppen, seit 6 Jahren davon in Bad Vilbel. Die Angst, rückfällig zu werden, ist Teil des Alkoholproblems. Die AA-Gruppen bilden mir ein stabiles Gerüst. Ich brauche es.

*Das Gespräch führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.*

---

#### **Kontakt:**

Anonyme Alkoholiker Bad Vilbel

Treffpunkt: Bad Vilbel

Jeden Donnerstag 19:30 Uhr, in den Jugendräumen/  
Christuskirchengemeinde, Grüner Weg 2-4

# „Sag' mir, was du fühlst und sag' mir, was ich im Moment von dir wissen muss...“



**G**espräch mit Gabriele Skrock (52 Jahre, verheiratet seit 26 Jahren, 2 Kinder, 14 und 17 Jahre) über den Frauengesprächskreis „Weiberkram“, der sich seit 3 Jahren einmal monatlich in Nieder-Mörlen trifft.

→ Was verbirgt sich hinter dem ziemlich despektierlichen Ausdruck „Weiberkram“ als Überschrift für Ihren Gesprächskreis?

← Humor. Wir wollen in unseren Kreis alles einladen, was uns bewegt, was zu unserem Leben dazu gehört. Freude, Leid, angenehme und unangenehme Erlebnisse. Wir wollen nichts wegmachen, sondern arbeiten daran, auch unsere Verletzungen, Ablehnungen, Ängste anzuschauen und anzunehmen, wie sie nun einmal sind. Wir lernen daraus und sammeln Erfahrungen. Je mehr wir unsere eigenen Verhaltensweisen und -muster entdecken, umso mehr können wir auch über uns selbst lachen, wenn wir wieder einmal gegen die gleiche Wand gerannt sind. Vieles ist einfach nicht mehr so bedrückend, wenn es ausgesprochen ist.

→ Gibt es einen Rahmen für den Ablauf des Abends?

← Ja! Unser Gesprächskreis ist sehr klar strukturiert, wir beginnen um 20 Uhr. Wir sitzen im Kreis um eine gestaltete Mitte, das kann auch mal um ein Feuer im Garten sein. Nichts lenkt ab. Wir haben einen klaren Anfang, zu dem jemand eine Kerze anzündet, eine kleine Glocke anschlägt oder ein anderes Zeichen setzt. Fünf Minuten lang ist Stille. Zeit zum Ankommen und zur Sammlung.

Dann gibt es die erste Runde, in der jede sagt, wie es ihr geht und/oder was sie beschäftigt.

In der zweiten Runde sprechen wir über ein Thema. Diese Runde ist zeitlich begrenzt, da wir um 22 Uhr den Abend beenden. Wir haben eine Zeitwächterin, die u. a. darauf achtet, dass wir um 21:45 Uhr mit der dritten Runde beginnen. Das ist die Abschlussrunde. Hier geht es um die Fragen: Was möchte noch mit anderen geteilt werden? Was hat jemand an diesem Abend für sich erkannt? Der Abend findet seinen Abschluss damit, dass jede formuliert, was sie für sich mit auf den Weg nach Hause nimmt.

## COUNCIL Absichten (Richtlinien)

1. Hör mit Deinem Herzen zu
2. Sprich aus Deinem Herzen
3. Sprich den Moment
4. Sprich knapp und treffend (die Essenz)
5. Sprich aus, was Dir und dem Kreis dient
6. Was immer im Kreis gesagt wird, bleibt im Kreis



→ *Wie gestaltet sich die Gesprächsführung?*

← In der ersten Runde sprechen alle reihum. Wir nennen sie auch die „Bündelrunde“. Jede packt ihr Bündel aus. Meine Aufgabe ist es, ein gemeinsames Thema daraus zu finden und zu formulieren. Ich sage, was ich gehört habe und frage alle in der Runde, was sie gehört haben und welches ihre Wünsche sind. Es ist wichtig, dass alle mit dem gefundenen Thema etwas anfangen können und einverstanden sind. Alles kann zum Thema werden: Die eigene Befindlichkeit, Arbeit, Auszeit, Sexualität..., was immer unser Leben bewegt. Entscheidend ist die persönliche Betroffenheit. Absolutes Tabu ist es, über Politik und Religion zu diskutieren. Wir sprechen nicht über etwas oder jemanden, sondern nur von uns selbst. Jede bleibt bei sich. Das ist der Focus. Ich fasse das Thema zusammen und lade alle ein, etwas dazu zu sagen.

→ *Wie entwickelt sich das Gespräch?*

← In der dritten Runde geht es nicht mehr reihum, sondern mit Redegegenständen. Jede, die etwas sagen möchte, nimmt sich einen Gegenstand – eine Feder, ein Stück Holz, ein Stein etc. Niemand muss etwas sagen, jede kann etwas sagen. Keine steht unter Druck. Jede entscheidet selbst, wann sie spricht. Alle hören zu und beschäftigen sich nicht mit dem, was sie dazu beitragen wollen. Wenn eine Frau zu Ende gesprochen hat, behält sie ihren Gegenstand noch einen Moment in der Hand. Ihre Worte klingen aus. Sie legt ihn wieder in die Mitte zurück. Dies gibt der nächsten Frau Zeit sich zu sammeln, bevor sie dann wiederum einen Gegenstand nimmt und spricht.

Zu reden, zuzuhören und zu wissen, dass andere zuhören, ist befreiend im Kreise Gleichgesinnter. Alle kommen mit einem persönlichen Anliegen in die Gruppe. Wenn es in Worte gefasst und ausgesprochen wird, verliert es an Schwere. Dafür braucht es

den vertrauensvollen Rahmen, einen angstfreien Raum, aus dem nichts nach Außen getragen wird.

→ *Welche Bedeutung hat für Sie ein solcher Gesprächskreis?*

← Kommunikation ist für mich das zentrale Thema im Zusammenleben einer Gesellschaft. Ich arbeite mit der Council-Methode. Jede/r kann solche Gesprächskreise bilden: Am Arbeitsplatz, im Verein, in der Familie, Partnerschaft, überall, wo Menschen zusammen kommen. Ich habe z. B. mit Kindern in der Schule zusammen gearbeitet. Sie haben diese Methode gern übernommen. Es braucht nur zwei oder drei Regeln: Mitspracherecht, Zuhören, gemeinsam beschließen und die Einladung: „Sag’ mir, was du fühlst und sag’ mir, was ich im Moment von dir wissen muss...“. Für die Leitung ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, der Öffnung ermöglicht. Wenn ein paar Menschen sich öffnen, werden die Beiträge immer tiefer. Sie finden nicht mehr im Kopf statt. Das Verbindende sind unsere Gefühle. Mit dem Herzen dabei zu sein und bei sich zu bleiben, das schafft ein sensibles Miteinander.

Am Anfang hat es mit Schulung zu tun. Jede/r könnte z. B. eine Einführung in die Gesprächstechnik besuchen und dann dran bleiben. Es ist immer eine Bereicherung fürs ganze Leben. Wichtig wäre es schon für Kinder, dass sie lernen, achtsam mit sich und miteinander umzugehen. Das wäre eine Lebensschule!

*Das Gespräch führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.*

**Kontakt:**

*Der Frauengesprächskreis „Weiberkram“ trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat um 20 Uhr in Nieder-Mörlen.  
Tel: (0163) 5 0124 45*

# „Raus zu gehen und mit anderen zusammen zu sein, das tut gut!“

**G**espräch mit der Selbsthilfegruppe „BiLi“ (Behinderte ins Leben integrieren), die ein gemeinnütziger Verein mit ca. 20 Mitgliedern ist. Zu den Gruppentreffen kommen gegenwärtig 7–9 Personen, manche im Rollstuhl. Das Fahren organisieren die Gruppenmitglieder selbst.

→ *Wie gestaltet sich die Gesprächsführung in einem Gruppentreffen?*

← Wir sind ein Verein und empfinden uns als eine Selbsthilfegruppe, d.h. jede/r hat die Möglichkeit, mitzuentcheiden und mitzubestimmen. Das gilt auch für die Gruppentreffen. Jede/r kann etwas dazu beitragen. Der Vorstand überlegt sich meistens etwas für den Abend. Das heißt jedoch nicht, dass es angenommen werden muss. Es ist ein Vorschlag und oft entsteht dann ganz spontan etwas anderes. Für heute haben wir uns z.B. etwas zum Thema Gedächtnistraining überlegt. Vielleicht verschieben wir es, wenn wir sehen, dass es nicht passt, weil etwas anderes im Vordergrund steht.

→ *Worüber sprechen Sie in der Gruppe?*

← Bis jetzt haben wir uns meistens ganz allgemein unterhalten. Gegenwärtig

verändert sich etwas. Einige Teilnehmer/innen haben vorgeschlagen, mehr über spezielle Themen zu sprechen, über unsere verschiedenen Berufs- und Lebenserfahrungen oder z.B. über das Leben aus der Sicht eines/er Rollstuhlfahrers/in. So könnte jede/r mehr von sich erzählen, wenn er/sie es möchte. Worüber wir immer viel gemeinsam sprechen, ist über die großen Aktivitäten im Jahr. Unser Grillfest, der Besuch des Palmengartens und der Besuch der Hessenschau im Hessischen Rundfunk, der im November stattfindet und auf den wir uns schon jetzt freuen. Raus zu kommen ist für uns enorm wichtig. Das Schöne an den Ausflügen und an den Gruppentreffen ist die Gemeinschaft. Raus zu gehen und mit anderen zusammen zu sein, das tut gut!

→ *Wie erfahren Sie am Gruppentreffen, wie es den einzelnen Teilnehmer/innen gerade geht?*

← Wir machen am Anfang eine kleine Runde, in der jede/r sagt, wie er/sie sich jetzt fühlt. Wenn der Wunsch da ist, machen wir auch eine Abschlussrunde. Da



hat dann jede/r die Möglichkeit zu sagen, was ihm/ihr gefallen oder nicht gefallen hat. Das Letztere ist besonders wichtig, damit keine Unzufriedenheit übrig bleibt. Gleichzeitig können wir auch Anregungen aufgreifen und die Gruppentreffen neu und lebendig gestalten.

*Das Gespräch führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfzeitung für die Wetterau.*

#### **Kontakt:**

Die Selbsthilfegruppe BiLi trifft sich jeden 1. und 3. Freitag im Monat, um 17 Uhr im Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), in Bad Vilbel.

Telefonische Auskunft gibt das Ehepaar Hauber Tel: (06101) 557239

Seminarangebote zum Thema

## „Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen“

28.02.2015 in Friedberg

*Bereits im Oktober letzten Jahres wurde dieses Seminar von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises angeboten. Wegen des Erfolges und der immer noch hohen Nachfrage gibt es nun eine Fortsetzung bzw. Wiederholung des Angebotes zur Unterstützung der regionalen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise.*

*Referentin: Elisabeth Vondran*

Ein gutes, geordnetes Gespräch in einer Selbsthilfegruppe ist nicht immer einfach. Wie kommunizieren Sie innerhalb Ihrer Gruppensitzung miteinander? Gibt es einen traditionellen Gesprächsbeginn bzw. -ende? Gibt es eine Moderation der Gesprächsführung? Und wechselt diese bestenfalls bei jedem neuen Zusammentreffen?

*Inhaltlich geben wir Tipps zu folgenden Themen:*

Vorbereitung der Moderation: Wer moderiert? Wer trägt im Gespräch die Verantwortung? Wer formuliert Ziele und behält sie während des Gesprächs im Auge. Wer übernimmt diese Aufgabe beim nächsten Mal?

Kommunikationstechniken in der Moderation: Wie lässt sich ein Gespräch mit motivierenden und zielführenden Fragen steuern? Wie können Gefühlsbotschaften erkannt werden? Wie können Sachverhalte klar dargestellt werden? Wie lassen sich ruhige Teilnehmer/innen aktivieren? Regeln der Gesprächsführung erarbeiten.

Tipps für die Moderation: Übersichtliche und eindeutige Vorgehensweise. Souveränität in der Gruppe.



Veranstaltungen  
und Termine

Kontrollierte Körpersprache. Störungen erkennen und angemessen reagieren.

Einsetzen der richtigen kommunikativen Werkzeuge für unterschiedliche (schwierige) Situationen. Praxisorientierte Übungen: Verbesserung der persönlichen Moderationskompetenz. Übungen zum Transfer in das eigene Arbeitsfeld. Verschiedene Formen des Feedbacks.

---

### **Info:**

28. Februar 2015, Kreishaus Friedberg,  
10–16:00 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises

Tel: (0 60 31) 83 23 45

Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

## „Gesprächsführung in der Gruppe“

25. März 2015 in Bad Vilbel

*Seminarangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise in Bad Vilbel und Umgebung*

*Referent: Helmut M. Demmig, Dozent für Personalentwicklung*

In Selbsthilfegruppen wird oftmals erwartet, dass ein Verantwortlicher die Gruppe so leitet, dass ein konstruktiver Gesprächsverlauf in guter Atmosphäre

garantiert wird – keine leichte Aufgabe! Wie kann man Gesprächen so steuern, dass am Ende alle zufrieden sind?

In diesem Seminar geht es darum, Techniken der Gesprächsführung kennen zu lernen und an Beispielen aus der Praxis herauszuarbeiten, wie Gespräche einfühlsam und zugleich zielgerichtet geführt werden können.

---

### **Info:**

25.03.2015, Altes Rathaus in Bad Vilbel,  
18:30–21:30 Uhr

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84

Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)



# Lesecke

Bücher und Webseiten  
zum Thema



Faltblatt:

## Selbsthilfegruppen – Reden und Handeln

### Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe

**Zu beziehen über:**

NAKOS  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen  
Tel.: (030) 31018960  
Fax: (030) 31018970  
www.nakos.de

Leitfaden für Selbsthilfegruppen

## Gruppen im Gespräch– Gespräche in Gruppen

Leitfaden für Mitglieder, Moderator / innen  
von Selbsthilfegruppen. Vermittlung von  
Kenntnissen über Gruppenprozesse und  
Handlungsmöglichkeiten, auch anhand  
konkreter Beispiele.

**Zu beziehen über:** NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen  
ISBN 3-00-013675-4  
Tel: (030) 31018960  
Fax: (030) 31018970  
www.nakos.de



## Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit

Von Moos-Hofius, Birgit, und Rapp, Ilse

In diesem Leitfaden (Ausgabe 2012) finden sich Entscheidungshilfen für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe, Informationen zum Konzept von Gesprächselbsthilfegruppen und Anregungen für den Aufbau und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe.

---

### Zu beziehen über:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Tel: (0 69) 55 93 58

E-Mail: [service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

---

### Download:

[http://selbsthilfe-frankfurt.net/downloads/publikationen/leitfaden\\_2012.pdf](http://selbsthilfe-frankfurt.net/downloads/publikationen/leitfaden_2012.pdf)



Faltblatt:

## Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen

Aus Erfahrung lernen – Empfehlungen für die Gruppenarbeit

---

### Zu beziehen über:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Tel: (0 30) 31 01 89 60

Fa.: (0 30) 31 01 89 70

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Empfohlene  
Internetseiten

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

# Der neue Wegweiser ist da!

In einem Faltblatt, welches auch als Plakat aufgehängt werden kann, finden Interessierte alle aktuellen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Wetteraukreises.

Der Wegweiser ist zeitgleich mit dieser Selbsthilfzeitung in einer Auflage von 5.000 Stück erschienen und in allen Selbsthilfegruppen, Gesprächskreisen, Beratungsstellen, Städten und Gemeinden, psychologischen, physiologischen und ärztlichen Praxen sowie in allen Krankenhäusern, Apotheken und in den Geschäftsstellen der Sparkasse Oberhessen zu erhalten.

Weitere Exemplare können auch über die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel bezogen werden.

---

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises**

Europaplatz

61169 Friedberg

Tel: (06031) 832345

E-Mail: [Anette.Obleser@Wetteraukreis.de](mailto:Anette.Obleser@Wetteraukreis.de)

Internet: [Selbsthilfe.wetterau.de](http://Selbsthilfe.wetterau.de)

---

## **Selbsthilfekontaktstelle**

Bürgeraktive Bad Vilbel

Marktplatz 2 (1. Stock)

61118 Bad Vilbel

Tel: (06101) 1384

E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)



Portrait einer Einrichtung

# Selbsthilfe bekommt eine neue Stimme...

## HELP FM – Selbsthilfe per Radio



Am 10. Januar 2013 startete das Potsdamer Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum SEKIZ ein neues Projekt: HELP FM – Das Selbsthilferadio. Ziel war es, eine Plattform zu schaffen, auf der über Themen rund um die Selbsthilfe informiert wird und auf der sich Aktive und Interessierte begegnen und austauschen können. HELP FM war von Anfang an als ein Selbsthilferadio konzipiert, das unter professioneller Anleitung ehrenamtlich getragen wird. Hierbei arbeiten innerhalb des SEKIZ die Ehrenamtsagentur und die Potsdamer Selbsthilfestelle PIKS eng und zielführend zusammen. Mit dem Potsdamer Sender „Babelsberg Hitradio“ wurde der passende Medienpartner gefunden, der die wöchentliche einstündige HELP FM-Sendung jeweils am Donnerstag und Samstag von 18 bis 19 Uhr kostenlos ausstrahlt. Das Projektteam des SEKIZ kann weiterhin jeweils am Montag den dortigen Vorproduktionsplatz benutzen, um Interviews zu schneiden und die aktuelle Sendung vorzubereiten. Auch die Benutzung des Studios und die Ausstrahlung im Potsdamer Kabelnetz sowie via Livestream ist für HELP FM kostenlos möglich. Die Sendungen werden ausschließlich vom SEKIZ inhaltlich geplant, umgesetzt und presserechtlich verantwortet.

Woche für Woche produzieren ehrenamtliche Radioreporter aus dem Selbsthilfebereich unter professioneller Anleitung ein engagiertes und informatives einstündiges Programm. Zu den Themen zählen u. a. Krankheiten wie Depression, Diabetes, Krebs, Glutenunverträglichkeit, Berichte über Selbsthilfe-Veranstaltungen oder Tipps: „Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?“ Häufig leiden die Ehrenamtlichen selbst unter den Krankheiten und können so

glaubhaft darüber berichten, welche Therapiemöglichkeiten es gibt und was die Selbsthilfe leisten kann. Sämtliche Sendungen sind zeitlich unbegrenzt im Internet als Podcast abrufbar unter [www.helpfm.de](http://www.helpfm.de).

Die ehrenamtlichen Radioreporter führen in der Regel die Interviews selbst und moderieren die Sendung in Abstimmung und unter fachlicher Aufsicht durch die Projektleitung. Sie schult die Reporter fortlaufend in Interviewtechniken, Sendungsaufbau und generell im journalistischen Handwerk sowie im Umgang mit dem Aufnahmegerät. Im Januar 2013 sowie im Februar 2014 erhielten die Ehrenamtlichen zudem eine professionelle Sprecherziehung an der Electronic Media School in Potsdam-Babelsberg.

Derzeit engagieren sich rund 15 ehrenamtliche Redakteure und Reporter regelmäßig beim Selbsthilferadio HELP FM. Hinzu kommen Interessierte, die themenbezogen jeweils nur an einer bestimmten Sendung mitarbeiten. Die Teilnahme an der monatlichen Planungssitzung sowie an den Weiterbildungsangeboten ist jedem Engagierten jederzeit möglich.

---

### **Kontakt:**

SEKIZ e. V.  
Oliver Geldener  
Hermann-Elflein-Str. 11  
14467 Potsdam  
[www/helpfm.de/](http://www/helpfm.de/)





# Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Mitstreiter gesucht:

Lebensfreude wiederfinden  
– Selbsthilfegruppe für  
Menschen mit Depressionen

Das Motto dieser Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel lautet wörtlich gemeint „Raus aus der Depri!“ Es gibt regelmäßig stattfindende Gruppengespräche (z. B. mit den Themen „Glück ist wieder lernbar“, „Lebensfreude früher und heute“, „Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht“) als auch einmal kleinere Aktivitäten, die die Teilnehmer/innen der Gruppe noch selbst zusammenstellen werden. Die Gruppe ist für Menschen gedacht, die bereits in Behandlung sind (z. B. psychosomatische Rehabilitation, Psychotherapie, Psychiatrie), oder einen Therapieplatz suchen, denn der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, sondern ist ein Mosaiksteinchen unter vielen im Gesundungsprozess.

---

#### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: (0 61 01) 13 84 oder E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Neue Gruppe in Bad Vilbel

### Internationale Begegnungen für Familien

Bunt und lebendig soll es zugehen bei dem neuen offenen Treffen „Internationale Begegnungen“ für ausländische und deutsche Familien. Die Idee entwickelte sich aus dem Deutsch-Konversationskurs der Bürgeraktive, in dem ausländische Frauen ihre Deutschkenntnisse anwenden und vertiefen können. Diese Möglichkeit steht nun auch einem erweiterten Kreis offen. Eingeladen sind Kinder, Eltern, Großeltern oder einfach Menschen, die daran interessiert sind, internationale soziale Kontakte zu knüpfen. Malutensilien und Spiele für Kinder unterschiedlichen Alters sind im Haus der Begegnung vorhanden, es kann aber auch eigenes Spielzeug mitgebracht werden. Gerne kann eine Kleinigkeit zu essen, Kuchen oder Kekse, mitgebracht werden, für Getränke sorgt die Bürgeraktive.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig am zweiten und vierten Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel.

---

#### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel  
Treffpunkt Bad Vilbel  
Tel: (0 61 01) 13 84 oder  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)

## Neue Selbsthilfegruppe Arthrose in Friedberg

Kennen Sie das auch?

- Man möchte aufstehen, aber es geht nicht mehr so schnell wie früher...
- Man kann nicht mehr lange stehen und gehen...
- Man kann nur mit Schwierigkeiten Treppen steigen...
- Man hat immer Schmerzen...

Deshalb gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe ARTHROSE

Wir wollen:

- Informationen austauschen...
- Über den Alltag sprechen...
- Behandlungserfolge weitergeben...
- u. v. m...

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Donnerstag eines Monats, 18 Uhr im Kreishaus Friedberg, Europaplatz, Gebäude B, Raum 108, 1. Stock (Aufzug vorhanden)

---

#### **Kontakt:**

Tel: (0 60 07) 2166 oder Mobil: (0177) 3428199  
E-Mail: [doris.schaub@gmx.de](mailto:doris.schaub@gmx.de)

## Neuer Gesprächskreis für Alleinerziehende in Bad Nauheim

Alleinerziehende mit ihren Kindern sind herzlich willkommen.

Die Gruppe trifft sich im Mütter- und Familienzentrum e. V., Bad Nauheim, Friedberger Str. 10

---

#### **Kontakt:**

Tel: (0176) 84502086 oder (06032) 31233

## Heiligenfelder Selbsthilfegruppe in Nidda

### Gesprächskreis für psychisch belastete Menschen

*„... Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man...“*

*so darf man es nicht machen.*

*„... man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken... und immer wieder nur an den nächsten.“*

*Dann macht es Freude, das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“*

*(Michael Ende, „Momo“)*

...Ein Schritt, ein Besenstrich...so meistert der Straßenkehrer Beppo seine Aufgabe.

Wir können diese Besenstriche gemeinsam schaffen. Psychisch belastete Menschen sind eingeladen, sich auszutauschen.

Die „Heiligenfelder Selbsthilfegruppe“ lehnt sich an das Konzept der Heiligenfelder Kliniken an. Dabei steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht seine Diagnose. Die Gruppe ist offen für alle Menschen mit Depressionen, vorübergehenden Belastungsepisoden und Menschen mit Burnout.

Die Gruppe trifft sich mittwochs, alle 14 Tage, um 19 Uhr in Nidda.

---

#### **Kontakt:**

Tel: (06043) 40623

E-Mail: [shg.nidda@aol.com](mailto:shg.nidda@aol.com)

## Mitstreiter gesucht: Gesprächskreis für Eltern pubertierender Kinder

Bis zum Teenageralter kommen die meisten Eltern mit ihren Erziehungsgrundsätzen im Alltag gut klar. Doch egal, ob sich Eltern als Partner ihrer Kinder verstehen oder als autoritäre Instanz, die auf die Einhaltung bestimmter Regeln achtet – mit Anbruch der Pubertät wird alles anders. Wenn Kinder in die Pubertät kommen, sind sie oft aufmüppig, schlecht gelaunt und brechen in ihren schulischen Leistungen ein. Häufig sind Eltern ratlos, wie sie sich nun verhalten sollen und schwanken zwischen Nachgiebigkeit und Strenge. Hinzu kommt, dass die Eltern auch als Paar die Phase der Pubertät als sehr schwierig empfinden, besonders wenn sie in Erziehungsfragen unterschiedlicher Meinung sind und das gesamte familiäre Klima als disharmonisch empfinden. Welcher Erziehungsstil, welche Grundhaltung hilft in dieser aufregenden Zeit weiter? Da kann es hilfreich sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

---

#### **Kontakt**

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Treffpunkt: Bad Vilbel

Tel: (06101) 1384 oder

E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)



# Herzen gegen Schmerzen

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Büdingen, näht Herzkissen für Menschen nach Brustkrebsoperation!



**K**issen in Form eines Herzens, passen sich optimal um die Operationswunde in der Achselhöhle an und entlasten. Das Herzkissen ist für Frauen oder Männer nach einer Brustkrebsoperation geeignet. Zudem hat es einen tröstlichen Faktor, denn es kommt von Frauen, die selbst betroffen sind – also von Herzen.

Zu einer unerwarteten Resonanz führte der Spendenaufruf der Büdinger Frauenselbsthilfe nach Krebs um bunte Baumwollstoffe und Füllwatte. In kurzer Zeit waren große Mengen an Material vorhanden. Auch finanzielle Unterstützung ließ nicht lange auf sich warten. Und Helfer/innen waren ebenfalls schnell gefunden.

Viel Arbeit erwartete nun die Selbsthilfegruppe. Die Materialien mussten zur Vorbereitung gewaschen und gebügelt werden. Zum eigentlichen Nähtreffen fanden sich 24 angemeldete Frauen im Oberhof in Büdingen ein. Dieser wunderschöne Raum bot einen optimalen Rahmen für diesen Aktionstag. Betroffene und nicht betroffene Frauen arbeiteten Hand in Hand. Es wurde geschnitten, gelacht, gesteckt, geredet, genäht, gefüllt und gebastelt. Jede konnte das machen, worauf sie gerade Lust hatte.

Eine Gruppe junger Frauen bewaffnete sich mit buntem Karton, Klebstoff, Scheren und Ausstechförmchen, um Herzen und Blumen auszuschneiden und kleine Muster auszusteichen. Daraus wurden Karten angefertigt und mit lieben Wünschen versehen. Andere verpackten dann je eine Karte und ein Herz in eine Klarsichttüte, hübsch verziert mit einem Stoffband. Jedes Herz war gut zu sehen und die unterschiedlichen Muster machten schon beim Anschauen Freude.

Für den Abend stand ein Helferfest auf dem Plan, bei dem gemeinsam brasilianisch, syrisch, türkisch und hessisch gekocht und danach natürlich gemeinsam gespeist wurde.

Am Ende wurden 200 Herzkissen und Grußkarten sowie 29 Helferinnen gezählt... da hatten sich doch tatsächlich einige eingeschmuggelt, weil es so schön war.

Die Herzkissen wurden an Kliniken verschenkt. Sie sind unverkäuflich und werden dort an Frauen und Männer nach Brustkrebsoperation weitergegeben.

Alle äußerten den Wunsch, diese Nähaktion zu wiederholen. Also: Der nächste Büdinger Nähtag kommt bestimmt. Betroffene und nicht betroffene Frauen werden sich treffen, wenn es wieder heißt: Gemeinsam „Herzen gegen Schmerzen“ nähen.



---

**Kontakt:**

Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Gruppe Büdingen  
Tel: (0 60 36) 9 05 68 05



Veranstaltungen  
und Termine

## Selbsthilfetag Bad Vilbel

24. April 2015

Im Rahmen des Bürgerempfangs Bad Vilbel, Sport- und Kulturforum Dortelweil

Wir laden alle Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und Begegnungsgruppen aus Bad Vilbel und Umgebung ein, am Selbsthilfetag teilzunehmen und ihre Arbeit und ihr Anliegen an Informationsständen zu präsentieren. Betroffene und Interessierte haben hier die besten Möglichkeiten, sich gegenseitig kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen.

---

**Info:**

24.04.2015, Sport- und Kulturforum  
Dortelweil/Bad Vilbel, 18:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel,  
Tel: (0 61 01) 13 84  
www.buergeraktive.de

Seminarangebot

## „Optimierung des Gesprächsverlaufs in Selbsthilfegruppen/ Gesprächskreisen“

28.02.2015 in Friedberg

Referentin: Elisabeth Vondran

Näheres siehe Seite 17

---

**Info:**

28.02.2015, Kreishaus Friedberg, Europa-  
platz, Gebäude B, Raum 101,  
10:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises  
Tel: (0 60 31) 83 23 45  
E-Mail:  
Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

Seminarangebot

## „Gesprächsführung in der Gruppe“

25 März 2015 in Bad  
Vilbel

Referent: Helmut M. Demmig, Dozent für  
Personalentwicklung

Näheres siehe Seite 17

---

**Info:**

25.03.2015, Altes Rathaus in Bad Vilbel,  
18:30 – 21:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle  
Bürgeraktive Bad Vilbel,  
Tel: (0 61 01) 13 84 oder  
www.buergeraktive.de

## Intensiv-Workshop für Angehörige von psychisch erkrankten oder pflegebedürftigen Menschen

an acht Abenden, donnerstags  
in Friedberg

Angebot für alle Angehörigen-  
Selbsthilfegruppen des Wetteraukreises

Referentin Birgit Natale-Weber, systemische  
Familienberaterin

Für Angehörige verändern Krankheiten, wie  
Demenz, Depression oder schwerwiegende  
körperliche Erkrankungen eines Verwandten,  
gravierend die eigene Lebenssituation.

Dieser Workshop stellt die Angehörigen in  
den Mittelpunkt. Er zeigt ihnen Wege auf,  
um besser mit Belastungen umzugehen. Hier  
können sie etwas tun, ohne den/die Erkrankte/n  
zu vernachlässigen.

- Balance zwischen Pflichtaufgaben und  
Entspannung wieder erlangen
- Besser mit Konflikten und Belastungen  
umgehen können
- Die Bedürfnisse des/r Erkrankten wertfrei  
anerkennen lernen
- Wieder Zeit für eigene Wünsche finden

---

**Info:**

Donnerstags: 26. März 2015, 23. April 2015, 18.  
Juni 2015, 16. Juli 2015, 10. September 2015, 15.  
Oktober 2015, 5. November 2015,  
10. Dezember 2015  
Kreishaus Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,  
Raum 101, 18:00 – 21:00 Uhr  
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle des  
Wetteraukreises  
Tel: (0 60 31) 83 23 45  
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de  
www.selbsthilfe.wetterau.de



## Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis nach Themen sortiert

### A

AD(H)S  
Adipositas/Übergewicht  
Ängste  
Alleinerziehend  
Alport-Syndrom  
Arthrose  
Augenstärkung  
Autismus

### B

Behinderungen bei Kindern und  
Erwachsenen  
Beziehungsstörungen Coda  
Borderline-Syndrom  
Burn out

### C

Chronische Wunden  
Cochlear-Implantat

### D

Demenz/Alzheimer  
Depression  
Diabetes mellitus  
Dialyse  
Down-Syndrom

### E

Ehlers-Danlos-Syndrom  
Elterntreffs  
Emotionale Gesundheit (EA)  
Ernährung

### F

Fibromyalgie  
Frauen  
Frauen schwuler Männer

### G

Gehörlos  
Goldenhar-Syndrom /

Ohrmuscheldysplasie  
Guillain-Barré-Syndrom GBS

### I

Inklusion  
Integration

### K

Krebserkrankung

### L

Lymphschulung zur Selbsttherapie

### M

Männer  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa  
Morbus Parkinson  
Multiple Sklerose

### N

Netzhauterkrankung Pro Retina

### O

Organtransplantation  
Osteoporose

### P

Pflegende Angehörige  
Poliomyelitis/Kinderlähmung  
Prävention / Vorbeugung  
Progressive supranukleäre  
Blickparese PSP  
Psychisch belastete Menschen  
und deren Angehörige  
Pubertät

### R

Rheuma

### S

Schädel-Hirn-Verletzung/Schlaganfall  
Schilddrüsenerkrankung  
Seelische Gesundheit  
Sklerodermie

Soziales Miteinander

Soziale Phobien  
Stomaträger  
Suchterkrankung

### T

Trauerverarbeitung  
Trennung und Scheidung  
Tuberöse Sklerose

### U

Usher-Syndrom

### V

Väter  
Verlassene Eltern

### W

Wechseljahre

### Z

Zöliakie / Sprue

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



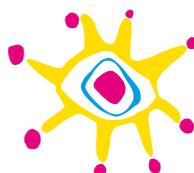
## Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerin: Eva Raboldt  
Am Marktplatz 2  
61118 Bad Vilbel

Telefon (06101) 1384  
E-Mail: [info@buergeraktive.de](mailto:info@buergeraktive.de)  
Internet: [www.buergeraktive.de](http://www.buergeraktive.de)



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.



## Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser  
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187a  
61169 Friedberg

Telefon (06031) 832345 (8:00–12:00 Uhr)  
PC-Fax (06031) 83912345  
E-Mail: [anette.obleser@wetteraukreis.de](mailto:anette.obleser@wetteraukreis.de)  
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Mitglied der  Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover ISTOCK, Seite 4 PHOTOCASE / Svea Anais Perrine, Seite 8 ISTOCK, Seite 21 ISTOCK

*Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!*

*Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 29. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.*

