

# DARF IN DER SELBSTHILFEGRUPPE KAFFEE GETRUNKEN WERDEN?

06. September 2019



Dresden. Zum Auftakt des Weiterbildungsangebots der Selbsthilfeakademie Sachsen gab Klaus Vogelsänger inspirierende Impulse für ein lebendiges Miteinander in Selbsthilfegruppen. Der Workshop fand am 6. September 2019 in den Räumen des Paritätischen Sachsen in Dresden statt.

Noch vor 20 Jahren regte die Kaffee-Frage die Diskussion um das Selbstverständnis der Selbsthilfe zwischen Problemzentrierung, Wohlfühlfaktor und Ressourcenstärkung an, so der Experte. Heute geht es in der Selbsthilfe vor allem darum, die Gruppe zu stärken, jungen Nachwuchs zu gewinnen und damit der Auflösung von Gruppen entgegenzuwirken.

Klaus Vogelsänger betont: „Die Selbsthilfegruppe läuft dann, wenn wir mit dem Herz tun, wenn wir mit Freude dabei sind und selbst entspannt bleiben“. Er war selbst über zwei Jahrzehnte in Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (KISS) tätig und hat am Aufbau von Selbsthilfegruppen mitgewirkt.

Unter dem Motto „Das Feuer in der Selbsthilfegruppe entfachen“ ermutigte Klaus Vogelsänger die Leitungen von Selbsthilfgruppen, das Miteinander der Mitglieder noch stärker zu fördern. Das funktioniert, wenn alle in der Gruppe die eigenen Kompetenzen und Impulse einbringen, und ihre eigenen Grenzen achten und wahren. Den Anfang kann hier die Gruppenleitung selbst setzen. Damit entlastet sich diese selbst vom Allrounder-Engagement vom Kaffeekochen übers Raum- und Terminorganisieren bis hin zur Diskussionsführung in der Gruppe. Schließlich ist Selbsthilfe in erster Linie Hilfe für sich selbst, um sich dann im Miteinander und im Austausch selbst mehr zu erfahren.

Unter den Teilnehmenden waren KISS-Leiter\*innen und Selbsthilfegruppenakteure aus ganz Sachsen, die ihre Erkenntnisse nun in ihre Arbeit einbringen werden.

Die Selbsthilfeakademie bietet fünf weitere Workshops in diesem Herbst an. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Seminarorte sind Aue, Dresden, Zwickau und Weißwasser.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten unter: [www.parisax.de/weiterbildung/sha](http://www.parisax.de/weiterbildung/sha)

**Pressekontakt:**

Carolin Schulz

0351 828 71 123

carolin.schulz@parisax.de