WIE VERTRAUEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE GELINGT

25. Juni 2020

Vertrauen ist ein Schlüssel für ein lebendiges Miteinander. Dozentin Carolin Schulz stellt im Workshop "Die Kraft des Wir" eine einfache Methode vor, wie sich Selbsthilfegruppen natürlich und authentisch weiterentwickeln statt "auszusterben".

Workshoptermine in der Selbsthilfeakademie Sachsen: 04.07.2020, 08.10.2020 & 06.11.2020

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist immer mit verschiedenen Gefühlen verbunden. So mischt sich Neugier mit der Angst, überhaupt in eine Selbsthilfegruppe zu gehen: „Welche Menschen sind in einer solchen Gruppe und wie wird es mir ergehen?“ Zum anderen stehen Befürchtungen im Raum, nicht gesehen, nicht gehört zu werden. Nicht dazuzugehören und sich einfach nur unwohl zu fühlen und am liebsten gleich wieder zu flüchten.

Selbsthilfegruppen leben jedoch von einem offenen und vertrauensvollen Miteinander. Ohne Reibung, ohne Austausch stirbt eine Selbsthilfegruppe. Es fehlt dann die Lebendigkeit und die Gruppenmitglieder bleiben lieber fern.

Gruppenarbeit braucht immer Vertrauen

Eine Selbsthilfegruppe soll ein offener Raum sein, in dem sich alle einbringen dürfen, können und auch müssen. Die Gruppe lebt vom Miteinander. Aber wie teilen Sie sich mit, wenn Sie nicht gut bei sich sind? Wenn Sie sich selbst nicht vertrauen oder sich auch im Zusammenhang mit Ihrer

psychischen oder körperlichen Erkrankung generell wenig zutrauen?

Genau hierfür ist eine Gruppe immer eine Chance, sich selbst zu erfahren. Sich selbst mehr wahrzunehmen und zu erleben, was Sie schon (oder wieder) können und wie Sie sich anderen anvertrauen mit all Ihren Gefühlen.

In einer Selbsthilfegruppe sollten Sie sich aber auch nicht auf Ihre Rolle eines Menschen mit einer Beeinträchtigung reduzieren. Bringen Sie sich mit allem ein, was Sie ausmacht und was Ihnen wichtig ist. Warum?

Wenn Menschen sich öffnen und ehrlich sind, kann ein Raum mit einer unglaublichen Kraft entstehen - ein ‚Raum für die Kraft des Wir'. Dieses Wir wird spürbar, wenn die Teilnehmer*innen einer Gruppe bereit sind, sich selbst im Spiegel des anderen zu erfahren.

Neugierig Fragen stellen

Es gibt eine einfache Methode, das Wir in der Gruppe zu stärken: Fragen Sie sich, was Sie wirklich am anderen interessiert. Neugierige Fragen sind Fragen, die Sie selbst auch gerne gestellt bekommen möchten. Oder Fragen, die Sie vielleicht normalerweise nicht stellen würden – aus Schüchternheit, falschem Respekt oder fehlendem Mut. Beispielfragen sind:

- Was tut Ihnen in der Gruppe gut? Was fühlt sich angenehm an?
- Was schadet Ihnen womöglich? Was ist Ihnen in der Gruppe zuwider?
- Was lässt Sie im Gespräch mit den anderen Menschen in der Gruppe kalt und warum?
- Wo geht Ihnen im Dialog mit den anderen das Herz auf?

Diese und ähnliche Fragen lassen sich je nach Situation und Lebenslage immer wieder neu beantworten. Sie führen zu mehr Klarheit – das ist insbesondere dann wichtig, wenn in einer Selbsthilfegruppe die Luft raus ist und die Teilnehmer*innen ausbleiben.

Angst ist nur das Zurückweichen vom Vertrauen

Neugier setzt jedoch eines voraus: Selbstvertrauen. Dieses geht einher mit dem Mut, Fragen zu stellen. Doch nur ein Minimum davon ist nötig, um sich anderen mit Fragen und Antworten anzuvertrauen. Angst ist kein Hindernis. Nach ihr kommen vielmehr die Freude an einer neuen Erfahrung und die Bereicherung, an sich selbst zu wachsen. Die Kraft einer offenen, ehrlichen Selbsthilfegruppe kann helfen, sich im Mitteilen zu üben und das eigene Vertrauen in sich und in die Bewältigung des Alltags zu stärken.

Eine gute Selbsthilfegruppe kann demnach zweierlei erreichen: Der lebendige Austausch in der Selbsthilfe kann das Vertrauen der Betroffenen in sich sowie in die Gemeinschaft stärken. Und diese Gemeinschaft wiederum fördert jeden einzelnen, für sich einzustehen.

Weitere Impulse für mehr Vertrauen und gemeinsames Wachsen in der Selbsthilfe erfahren Sie mit

Carolin Schulz im Workshop „Die Kraft des Wir – Impulse für mehr Vertrauen in sich selbst und die Gruppe“.

Die Autorin: Carolin Schulz ist Gesundheitsmanagerin. In Einzel- oder in Gruppen-Coachings begleitet sie zu den Themen Achtsamkeit, gesunde Abgrenzung und Burn-Out-Prävention. Sie koordiniert die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfeakademie Sachsen - ein Modellprojekt der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen, des Paritätischen Sachsen und der parikom.

Workshoptermine und -orte

„Die Kraft des Wir – Impulse für mehr Vertrauen in sich selbst und die Gruppe“

04.07.2020 in Dresden
08.10.2020 in Weißwasser
06.11.2020 in Mittweida

Aufgrund der begrenzten Plätze bitten wir um eine frühestmögliche Anmeldung. Klicken Sie für weitere Informationen auf den Link mit Datum und Ort der Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

Hinweise

Das Seminar ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen **–** einer Zusammenarbeit der AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, dem Paritätischen Sachsen und der parikom - Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation.

Alle Termine der Selbsthilfeakademie finden Sie unter: www.selbsthilfeakademie-sachsen.de

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen