

# Audiotranskription - HörBar

## Was ist eine Selbsthilfegruppe – Teil 1

### **Sprecher\*in**

Was ist eine Selbsthilfegruppe? Teil eins.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 1**

Erstmal finde ich - ganz plump gesagt - geteiltes Leid ist halbes Leid.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 2**

Man fühlt sich zugehörig. Man lässt auch jeden irgendwie ausreden. Da merkt man direkt, da ist auch Respekt dabei und gegenseitige Unterstützung.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 3**

Wenn man in einer Selbsthilfegruppe ist, ist auch jeder gleich. Dann ist dieses Gefühl und dieses Miteinander halt ganz anders, als wenn man das mit anderen Leuten beredet.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 1**

Selbsthilfegruppe heißt nicht - das habe ich auch in der Gruppe die Erfahrung gemacht - dass viele Leute das auch verwechseln, als Therapieersatz ansehen. Eine Gruppe kann vieles tragen. Wenn das aber über einen bestimmten Punkt hinausgeht, dann geht das nicht mehr. Dann kommt nämlich der Punkt, wo es alle anderen mit runter zieht. Und das darf ja auch nicht sein. Das ist ja nicht der Sinn dieser Gruppe. Die soll eine tragende Gemeinschaft sein. Eine sinnvolle Ergänzung zur Psychotherapie oder so sollte das sein und kein Therapieersatz.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 4**

Ganz egal, für welche Erkrankung oder zu welchem Thema Selbsthilfegruppen initiiert werden. Dass man einfach dieses Gemeinschaftsgefühl hat und das man auch merkt man ist damit nicht alleine auf dieser Welt.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r 1**

Und wenn jeder mal was dazu sagt und jeder zu Wort kommt, dann lernt man auch andere Perspektiven kennen.

#### **Selbsthilfe-Aktive\*r 4**

Dass man durchaus mit den Problemen, wenn sie noch so groß sind, auch irgendwie vorwärts kommen kann und sich dafür andere Menschen angucken kann, die das bewerkstelligt haben.

#### **Selbsthilfe-Aktive\*r 1**

Es ist ja keine Pflicht. Es ist alles auf freiwilliger Basis, keiner verpflichtet sich da zu was. Wenn das nichts für einen ist, dann kann man immer noch sagen: "Ich möchte das nicht". Aber ich würde es jedem raten, das mal auszuprobieren, weil das wirklich echt hilfreich ist.

#### **Selbsthilfe-Aktive\*r 4**

Man kann erst wissen ob es gut für einen ist, wenn man es ausprobiert hat.

#### **Selbsthilfe-Aktive\*r 1**

Die Leute, die sich jetzt unsicher sind, ob sie in eine Selbsthilfegruppe gehen möchten, aber es sich grundsätzlich vorstellen könnten, aber ein bisschen Bedenken oder Angst haben, denen würde ich echt raten, das mal auszuprobieren, mit euch Kontakt aufzunehmen. Man kann da wirklich nichts verlieren.

## **Was ist eine Selbsthilfegruppe – Teil 2**

### **Sprecher\*in**

Was ist eine Selbsthilfegruppe? Teil 2

### **Sprecher\*in 2**

Jede Selbsthilfegruppe ist unterschiedlich. Es gibt große Gruppen, die zum Teil auch in Verbänden zusammengeschlossen sind. Es gibt aber auch kleine Gruppen, die sich im ganz kleinen Kreis treffen. Es gibt außerdem Selbsthilfegruppen, wo sich nur Betroffene treffen, und es gibt Selbsthilfegruppen, wo sich die Angehörigen der Betroffenen austauschen können. Die Gruppen treffen sich zu ganz unterschiedlichen Themen.

### **Viele Stimmen gleichzeitig**

Adipositas, Alkoholabhängigkeit, Parkinson, ADHS, Alleinerziehende, Behinderung, Zwillingen, psychische Erkrankungen, Depression, Sucht, Borderline, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Sehbehinderung, Morbus Chron, Nahrungsmittelunverträglichkeit, rheumatische Erkrankungen, Essstörung, Bronchitis, COPD, Zwillingstreff, Zwangerkrankungen ...

## **Was erwartet mich in einer Selbsthilfegruppe?**

### **Sprecher\*in**

Was erwartet mich in einer Selbsthilfegruppe?

### **Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Man kann die Gruppen nicht miteinander vergleichen. Jede Gruppe ist für sich.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r**

Ich kann nur für unsere Gruppe bzw. meine Gruppe sprechen.

### **Sprecher\*in**

Eine Blitzlichttrunde ist ein ...

### **Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle**

sehr gutes Mittel, um jeden Mal zu Wort kommen zu lassen. Zu Beginn und zum Schluss.

### **Selbsthilfe-Aktive\*r**

Und ob er halt ein Thema hat, was er besprechen möchte. Und das macht erst mal jeder und dann ergibt sich, wie gesagt, wer Gesprächsbedarf hat. Und dann, wenn es mehrere sind, muss man sich natürlich einigen, wem ist es wichtiger was zu sagen. Dann wird über dieses Thema gesprochen und jeder sagt etwas zu diesem Thema. Immer wichtig ist, dass es nicht persönlich wird, keine Wertung stattfindet und man nicht in diese Rolle kommt, Ratschläge zu geben.

### **Fachkraft Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Jeder profitiert sicherlich auch voneinander oder alle voneinander.

## **Selbsthilfe-Aktive\***

Oberstes Gebot ist sowieso immer: Schweigepflicht. Nichts dringt nach außen. Wir haben auch eine Regel getroffen: Wenn wir uns in der Stadt irgendwo sehen, und es sind Angehörige dabei, die das vielleicht nicht wissen, dann outet man sich nicht, sag ich mal. Dass jeder auf der sicheren Seite ist. Dass man nicht weiß, woher er die Person kennt.