

DIE SELBSTHELFER

*Hagener Selbsthilfe
von und für Menschen
mit seelischen Erkrankungen*



„DIE SELBSTHELFER“ – Wer sind wir und was macht uns aus?

Wir sind alle selbst betroffen von mindestens einer der folgenden seelischen Erkrankungen (alphabetisch und ohne Rangfolge):

- Angststörung
- Borderline
- Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Sozialphobie
- Zwangsstörung

Wir schätzen diese Gruppe, weil wir in einer Atmosphäre von Vertrauen, Vertraulichkeit und gegenseitigem Respekt:

- **Von uns erzählen dürfen**
- **Einander zuhören**
- **Erfahrungen berichten**
- **Uns austauschen**
- **Einander Tipps geben**
- **Einfach nur miteinander reden**

Jede und Jeder von uns hat in der Gruppe mehr als einmal erlebt, dass in der Gesprächsrunde festgefahrene Gedanken aufgelöst, neue Standpunkte eingenommen und Ermutigung erfahren werden konnten, um ein wenig gestärkt wieder in den Alltag hinauszugehen.



Der wackelige Steinturm ist ein passendes Sinnbild für uns Menschen mit einer seelischen Erkrankung.

Ein Bild dafür, wie wir oft durch unseren Alltag balancieren, bemüht aufrecht zu stehen und zu funktionieren.

Ein Bild dafür, wie leicht wir durch äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht werden können.

Ganz so, wie ein Wanderer an einem vom Sturm gebeutelten Steinturm die fehlenden Steine wieder ergänzt und ihn neu ausrichtet, so können hin und wieder gute Gespräche und Begegnungen im Rahmen und am Rande unserer Selbsthilfegruppe aufrichtend und ausrichtend wirken oder auch einfach nur guttun.

Einen Versuch ist es allemal wert.

Wie kommt man zu uns?

Als Neulinge in dieser offenen Selbsthilfegruppe haben wir alle irgendwann die Erfahrung machen dürfen, von der Gruppe unvoreingenommen aufgenommen und angenommen zu werden.

Wir freuen uns darauf, unsere guten Erfahrungen mit neuen Gruppenmitgliedern zu teilen.

Betroffene, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen, können sich zu einem unserer offenen Treffen „dazu gesellen“. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, zwecks Vorabinformation die angegebene e-Mail-Adresse oder die Telefonnummer zu nutzen.

„DIE SELBSTHELPER“ treffen sich hier:

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Selbecker Str. 16

58091 Hagen – Eilpe

Kleiner Parkplatz am Haus.

Nächste Bushaltestelle: Eilpe Physiomed

Startzeit und üblicher Ablauf unserer Treffen:

Donnerstags ab 18 Uhr

- „lockeres Eintrudeln und Begrüßen“

- 18.45 Uhr Befindlichkeitsrunde und
Gesprächskreis I

- 20.00 Uhr kurze Pause

- 20.10 Uhr Gesprächskreis II

(Dauer nach Bedarf)

Möglichkeiten zum Erstkontakt:

Mail: die-selbsthelfer-hagen@t-online.de

Tel.: 02331 / 72053 (Do. 18 - 19 Uhr)

Gruppenregeln

Was im Gruppenraum gesprochen wird, das bleibt auch im Gruppenraum

Die Vertraulichkeit unserer Gesprächsrunden ist ein hohes Gut.

Wir gehen respektvoll miteinander um

Wir hören einander aufmerksam zu und lassen einander ausreden. Wir sind einander gleichberechtigt.

Jedes Problem wird ernst genommen

Nicht jedes Leid kann von Jedem gleichermaßen nachvollzogen werden, trotzdem kann es für ein Gruppenmitglied schwer zu ertragen sein und ist es deshalb wert, angesprochen zu werden.

Wir beachten unsere Grenzen

Wird einem Gruppenmitglied das Gespräch über eine von ihm vorgetragene Sorge zu belastend, so kann es den Gedankenaustausch jederzeit mit dem Wort STOPP abbrechen. In dem gleichen Sinne kann jedes Gruppenmitglied, das durch einen Bericht eines anderen Gruppenmitglieds getriggert wird, jederzeit den Gruppenraum verlassen. Die Gruppe wird in diesem Falle eine Begleitung anbieten.

Wir sprechen einander direkt an

Wir sprechen nicht ÜBER ein Gruppenmitglied, sondern MIT ihm.

Kritik wird sachlich und konstruktiv geäußert

Vorwürfe oder Schimpfen helfen niemandem.

Aktuelles hat Vorrang

Akute Aufgeregtheiten sollten zu Beginn besprochen werden, damit die Gruppenmitglieder einander danach aufmerksam und in Ruhe zuhören können.

Telefone sind während der Gruppensitzungen ausgeschaltet

Dies dient der Vertraulichkeit der Gruppensitzungen und vermeidet Störungen.

Neue Gruppenmitglieder sind uns willkommen

Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer der erste Schritt sein kann und möchten helfen, ihn leichter zu gehen.



*Sage am Abend liebevoll zu Dir:
„Ich mag Dich. Du hast heute Dein Bestes gegeben,
und selbst, wenn Du nicht alles erreichst,
was Du Dir für heute vornahmst,
ich mag Dich trotzdem.“*

© Sketches in Stillness .com

~ François

2013

Mit freundlicher Erlaubnis des Künstlers

„DIE SELBSTHELFER“:

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Selbecker Str. 16
58091 Hagen – Eilpe
Kleiner Parkplatz am Haus.
Nächste Bushaltestelle: Eilpe Physiomed

Offene Treffen:

Donnerstags ab 18 Uhr
(Dauer ca. 2-3 Std., bei Bedarf länger)

Möglichkeiten zum Erstkontakt:

Mail: die-selbsthelfer-hagen@t-online.de
Tel.: 02331 / 72053 (Do. 18 - 19 Uhr)

Website:

die-selbsthelfer-hagen.ddns.net