

„Endlich mal über alles reden“

Hain-Spitze 5 Jan 2019

Das Selbsthilfebüro des Kreises ermutigt zum Austausch und hilft Gruppen bei der Gründung

Von Charlotte Martin

KREIS GROSS-GERAU. „Im Kreis gibt es aktuell mehr als 60 Selbsthilfegruppen“, sagt Annemarie Duscha. Mit Feingefühl arrangiert sie Blumen, Informationskarten und Steine, die mit lachendem, traurigem oder ärgerlichem Gesicht bemalt sind, in der Mitte zwischen kreisrund platzierten Stühlen: „Es soll einladend und entspannend sein, wenn sich Mitglieder einer neuen Gruppe zum ersten Mal treffen. Das ist ja ein aufregendes Moment“, erklärt sie.

Als Annemarie Duscha im Mai 2017 als Mitarbeiterin der Paritätischen Projekte gGmbH die Leitung des neuen Selbsthilfebüros im Kreishauses übernahm, stellte sie sich zunächst bei den bestehenden Institutionen der psychischen und sozialen Hilfen, bei Schulen, Initiativen und Vereinen vor. „Ich gewann einen Überblick – welche Gruppen gibt es, welche Bedarfe bestehen, zu welchen Themen wären Gruppen sinnvoll. Wir sind ja mit dem Selbsthilfebüro keine therapeutische Anlaufstelle, auch eine Krisenintervention, arbeiten daher eng mit Fachstellen zusammen“, erläutert sie Pädagogin.

**Die Botschaft lautet:
Du bist nicht allein**

In der Regel beginne der Kontakt zu Menschen mit speziellen Problematiken per Anruf oder per E-Mail, erzählt Duscha. „Gruppen entstehen, nachdem ein Anliegen vorgebracht wurde. Wir versuchen, die Sache auf einen Nenner zu bringen und publik zu machen. Die Botschaft lautet: Du bist nicht allein. Manche Leute sind schon prima organisiert, andere brauchen Unterstützung, bevor eine Gruppe läuft.“ Und: „Wichtiges Kriterium scheint mir, dass Menschen eine Gruppe nahe beim Wohnort finden. Denn auch Insamkeit kann dahinterstecken, wenn der Kontakt zu Leuten mit ähnlichen Erfahrungen gesucht wird.“ Zudem sei die Chance, dass eibende Freundschaften ent-



Annemarie Duscha leitet das Selbsthilfebüro und hilft Menschen mit ähnlichen Problemen zueinander zu finden.

Foto: Vollformat/Alexander Heimann

stehen, bei Wohnortnähe am größten. „Manches Thema erledigt sich nach und nach, sodass eine Gruppe sich auflöst – wie etwa die Gruppe für Menschen mit Liebeskummer. Alle orientierten sich neu, doch was bleibt, sind manche Freundschaften“, erklärt die Büroleiterin.

Für Menschen, die sich belastet fühlen oder einfach mal den Gruppenaustausch ausprobieren möchten, bietet Duscha ab Mittwoch, 6. Februar, einen dreitägigen Workshop an. Dieser soll helfen, sich zu sortieren, Kernprobleme zu benennen und eventuell mit Gleichgesinnten eine Gruppe

zu gründen. „Jeder trägt sein Päckchen“ heißt der Schnupperworkshop. „Endlich mal über alles reden – das ist der Impuls dahinter“, sagt Duscha.

Annemarie Duschas Arbeit umfasst einfühlsame und beratende Kommunikation, die Organisation von Fortbildungen

WORKSHOP

► Kontakt, Information und Anmeldung zum Schnupperkurs „Jeder trägt sein Päckchen“, der am Mittwoch, 6. Februar startet: Annemarie Duscha, Selbsthilfebüro Kreis Groß-Gerau, Telefon 06152-989472, E-Mail selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org. (lot)

für „In-Gang-Setzer“, also für Menschen, die Gruppengründungen moderierend begleiten, sowie auch die Vernetzung bestehender Gruppen, Einrichtungen und Initiativen. Mittlerweile ist der zweite Selbsthilfe-Wegweiser des Kreises mit Übersicht über alle aktuellen Gruppen in Arbeit und soll ab Ende Februar im Kreishaus kostenfrei zu haben sein. „Es gibt viele Querschnittsbereiche. Fast jedes Thema ist vielschichtig, dockt an ein anderes an.“ Die Selbsthilfelandchaft im Kreis sei – wie auch deutschlandweit – differenziert und vielfältig. „Selbsthilfegruppen und Organisationen oder Fachstellen unterstützen einander im Netzwerk, sind nicht strikt voneinander zu trennen.“

Jüngst sei neben einer Parkinson-Gruppe für Jüngere, einer Gruppe für Patienten mit Hautkrebs und einer Gruppe für Menschen mit Schilddrüsenerkrankung, eine Gruppe für „verlassene Großeltern“ initiiert worden, zählt Duscha auf (wir haben berichtet). Neuestes Thema einer Gruppengründung laute „Paare mit Kind in Trennungssituation“.

Gut zwölf neue Gruppen seien entstanden, seit sie im Kreis tätig ist, sagt Duscha: „Verstärkt sind neben Gruppen zu Sucht und Krankheit auch Gruppen zu sozialen Themen entstanden. Sie sind sehr gesucht. Teils lassen sich dabei thematisch verwandte Gruppen koppeln.“

Mit Margit Balß, Chefin der fünf Paritätischen Selbsthilfebüros Hessen, arbeite sie in einem Netzwerk, das über den Kreis hinausgeht, so Duscha, „es gibt dabei mehr als 500 selbstbewusste Initiativen.“

► KOMMENTAR