

Zeitung:	Oldenburgische Volkszeitung
Datum:	28.08.2020
Artikel:	Gruppe hat seit zehn Jahren ein offenes Ohr für Mitglieder

Gruppe hat seit zehn Jahren ein offenes Ohr für Mitglieder

Menschen mit psychosomatischen Problemen, Angstzuständen oder Depressionen finden bei Gesprächen Hilfe

Neuenkirchen-Vörden (kpl). Im katholischen Pfarrheim in Neuenkirchen treffen sich nach einer Pressemitteilung der Caritas seit nun zehn Jahren die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Offenes Ohr“, ein Gesprächskreis für Menschen mit psychosomatischen Problemen, Angstzuständen oder Depressionen.

Das zehnjährige Bestehen ist Anlass, die Arbeit zu reflektieren. Die Gruppengründerin sagt: „Zu Beginn hat es viele Wechsel in der Gruppe gegeben, es hat gedauert, bis wir zu einer Gruppe mit Beständigkeit geworden sind, wir sind im Laufe der Jahre stetig gewachsen und bis heute offen für neue Interessierte.“ Es hat schwierige Zeiten seit der Gruppengründung gegeben. „In einem Jahr habe ich gedacht, die Gruppe fällt auseinander“, berichtet die Gruppensprecherin.

Mit Hilfe eines Seminars zum Thema Achtsamkeit und einer externen Begleitung über circa vier Gruppentermine hinweg hat es die Selbsthilfegruppe geschafft, enger zusammenzuwachsen und gemeinsam eine Atmosphäre zu entwickeln, die vertrauensvolles und wertschätzendes Arbeiten ermöglicht. Schwer ist auch die Zeit gewesen, als zwei Gruppenmitglieder

zu betrauern waren. Gemeinsam hat es die Gruppe geschafft.

Im Vordergrund der Selbsthilfgruppenarbeit steht jedoch der Austausch über Gefühle und Erlebnisse der einzelnen Gruppenmitglieder, welche sie aufgrund ihrer psychosomatischen Erkrankung haben. Neben den 14-tägigen Gruppenterminen sollen gemeinsame Aktivitäten wie Kutschfahrten, Konzertbesuche, Grillen, gemeinsame Weihnachtsfeiern und auch die jährlichen Wochenendseminare die Arbeit am eigenen Krankheitsbild vertiefen und dabei helfen, die eigenen Kräfte zu stärken.

Besonders erfreulich ist, dass auch in diesem Jahr trotz Corona das geplante Wochenendseminar durchgeführt werden konnte. Gastreferent war Heinrich Dickerhoff mit dem Vortrag „Mit Märchen ins Gespräch kommen über Höhen und Tiefen des Lebens“. Ein Thema, das gerade für Menschen, die unter Depressionen und Angstzuständen leiden, Anlass ist, sich über das eigene Krankheitsbild auszutauschen.

„Die Gemeinschaft motiviert mich, Dinge zu tun, die ich sonst nicht machen würde“, schildert eine Teilnehmerin. „Es ist aber



Wieder auf eigenen Beinen stehen: Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Offenes Ohr“ unterstützen sich, um den Alltag wieder besser zu meistern.
Foto: Kattinger

auch okay, wenn es nicht gelingt“, fügt eine andere Teilnehmerin hinzu. „Für mich ist der Hauptgrund, regelmäßig zu den Gruppentreffen zu kommen, dass ich neben Verständnis für meine Situation, auch meine

Fragen in Bezug auf meine Krankheit stellen kann und Antworten bekomme, die ich von Fachleuten häufig nicht erhalte. Ich werde mit meiner Situation ernst genommen!“, fügt sie hinzu. Der derzeit einzige Mann in

der Selbsthilfegruppe ergänzt: „Jeder hilft jedem. Wir entscheiden auch gemeinsam, ob jemand Neues in die Gruppe aufgenommen wird.“

Die Selbsthilfegruppe „Offenes Ohr“ hat beschlossen, achtsam zu sein und gemeinsam zu prüfen, wer als neues Mitglied in den Gesprächskreis aufgenommen werden kann. Wichtig für ein gutes und vertrauensvolles Arbeiten sind die regelmäßige Teilnahme an den Selbsthilfgruppentreffen und die Offenheit, über seine eigenen Probleme zu sprechen, aber auch den anderen zuzuhören. Zusätzlich ist Verschwiegenheit der Gruppe extrem wichtig.

Unter dem Motto „Nur gemeinsam sind wir stark“ möchte die Gruppe nun die kommenden Jahre angehen.

■ **Info:** Weitere Angaben zur Gruppe gibt es in der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverband für Oldenburg, Neuer Markt 30, 49377 Vechta, Telefon 04441/87070, im Internet unter www.selbsthilfe-vechta.de oder über die Gruppensprecherin unter der Telefonnummer 05493/1234.