

GELINGENDE SELSBTHILFE

23.04.2018 Meldung

Am 21. April fanden sich Sprecherinnen und Sprecher von verschiedenen Weimarer Selbsthilfegruppen zum Seminar „Wie Gruppentreffen gelingen“ zusammen. Anders als oft angenommen, sind diejenigen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, besonders aktive und positiv denkende Menschen. Sie übernehmen Verantwortung für sich und überlassen Gesundwerden und Problemlösen nicht anderen.



Vertreter der Weimarer Selbsthilfegruppen treffen sich (Foto: Stadt Weimar)

In diesem erfrischenden Seminar haben die 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur nützliche Moderationstechniken gelernt und wertvolle fachliche Tipps bekommen, wie sie als Sprecher/-in ihre Gruppentreffen noch gelungener und den Austausch untereinander noch fruchtbarer gestalten können. Sie haben an den kleinen Übungen, auflockernden Spielen und an der persönlichen Atmosphäre vor allem selbst viel Spaß gehabt. „Am wertvollsten ist das Lernen durch eigene Erfahrung und mit Freude“, sagt die Seminarleiterin und Diplom-Psychologin Anna-Maria Steyer aus Jena. Daher ist auch diese, von der Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Weimar organisierte und durch die GKV Gemeinschaftsförderung finanziell unterstützte Veranstaltung, eine wichtige Hilfe zur Selbsthilfe.

„Ich habe noch nie an einem Seminar teilgenommen und bin begeistert, wie gut mir das hier getan hat“, fasste zum Abschluss dieser Weiterbildung eine Teilnehmerin ihre neue Erfahrung zusammen. Ein Gruppensprecher ergänzte: „Ich habe so viele wertvolle Anregungen erhalten, dass ich mich richtig auf die kleinen Veränderungsschritte bei unseren Gruppentreffen freue“. Auch die anderen Seminarteilnehmer werden nun in ihren Gruppen etwas Neues ausprobieren, von dem die Mitglieder noch mehr profitieren werden. Und so schauen alle schon erwartungsvoll auf Teil 2 des Seminars im kommenden Herbst, wo man sich über die Ergebnisse austauschen und zusätzliche Tipps bekommen wird.

Bei allen Fragen rund um Selbsthilfe kann man sich an die Weimarer Selbsthilfekontaktstelle wenden, Tel.: 03643/762753), E-Mail: gesundheitsamt@stadtweimar.de