

22.10.2018 Meldung

## INNERE KRAFT DURCH SELSBTHILFE

Zum Seminar „Chronisch krank und sich trotzdem gut fühlen können?“ am 13. Oktober 2018 hatten sich 14 Mitglieder von verschiedenen Weimarer Selbsthilfegruppen angemeldet. „Obwohl ja Zwiebelmarkt ist, bin ich ins Seminar gekommen, weil ich weiß, dass ich hier neuen Schwung bekomme“, sagte eine der Teilnehmerinnen, die schon mehrmals bei den Weiterbildungen der Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Weimar dabei war.

Diesmal lernten die in der Selbsthilfe Aktiven, wie sie aus sich heraus immer wieder neue Kraft und Lebensfreude mobilisieren können, selbst wenn es ihnen mal ganz schlecht geht. Diese Fähigkeit ist bei einer chronischen Erkrankung mit all den schwierigen Begleiterscheinungen und erlebten Tiefpunkten eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität. Solche Hilfe zur Selbsthilfe entlastet nicht zuletzt auch das Gesundheitssystem.



Einige der Teilnehmer/-innen beim Seminar der Weimarer Kontaktstelle für Selbsthilfe (Foto: A.-M. Steyer)

Auch in diesem Seminar gab es wieder zahlreiche praktische Übungen, Bewegung und viel Spaß. „Mir geht es nicht so sehr darum, bloß Wissen weiterzugeben“, betont die Seminarleiterin, Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer aus Jena, „ich möchte vor allem Fähigkeiten trainieren.“ Die vermittelten mentalen und praktischen Techniken sind daher wirkungsvoll und einfach, so dass sie gleich mit Freude im Alltag eingesetzt werden können. Da mussten die Teilnehmer/-innen gar nicht lange überlegen und werden bis zum 2. Teil des Seminars Ende November fleißig üben.

Zum Schluss waren sich alle einig, dass sich dieser Tag mehr als gelohnt hat. „Die lockere Atmosphäre im Seminar und die Wertschätzung in dieser Runde hat mich sehr motiviert“, resümierte am Ende eine Teilnehmerin, die seit ihrer Kindheit an einer chronischen Erkrankung leidet. Eine andere fügte hinzu, wie stolz sie jetzt auf sich sei, trotz ihrer Schmerzen an diesem Morgen zum Kurs gekommen zu sein: „Der Seminartag hat mir echt Kraft gegeben.“

Bei allen Fragen rund um Selbsthilfegruppen gibt die Weimarer Selbsthilfekontaktstelle Tipps und Unterstützung. Tel.: 03643/762753, E-Mail: [gesundheitsamt@stadtweimar.de](mailto:gesundheitsamt@stadtweimar.de)