

RÜCKBLICK

Volles Programm

Lebendig und vielfältig, so präsentierte sich die Berliner Selbsthilfe bei ihrem diesjährigen Festival.



Foto: Schäfer/SEKS Berlin

Viele Besucher trotz großer Hitze: Das Selbsthilfe-Festival Berlin war ein voller Erfolg.

Im heißen August fand auf dem Tempelhofer Feld das dritte [Selbsthilfe-Festival Berlin](#) statt. Rund 1.500 Menschen kamen zusammen, um sich über die Selbsthilfe auszutauschen. Die Idee dahinter: bei einer zentralen Veranstaltung einmal die vielen Facetten des Selbsthilfe-Engagements im Gesundheitsbereich und darüber hinaus zu präsentieren.

Über 70 Selbsthilfegruppen stellten sich vor. Sie alle eint, dass sie von einer chronischen Krankheit, einer Behinderung oder einer Sucht betroffen sind. Auch aktive Gruppen und Angebote aus den Bereichen Migration, Integration sowie Angehörigen- und Pflegeunterstützung waren vertreten.

Persönliche Begegnungen, kulturelle Highlights und der Spaß am Selbermachen vermittelten den Besuchern, wie Selbsthilfe wirkt und was sie bewegen kann. Der Nachmittag bot vielfältige Mitmach-Aktionen, Workshops und Le-

sungen. In einer Ausstellung ging es um verschiedene Formen der kreativen Auseinandersetzung mit persönlichen Fragen. Die [Junge Selbsthilfe](#) lud in einer „Lounge & Talk Area“ zum Gespräch in lockerer Atmosphäre ein. Ein Selbsthilfe-Parcours machte neugierig auf das eigene Erfahren und die Begegnung mit Anderen.

Mit Musik, Tanz, Theater und Poesie präsentierten die Gruppen ihre ganze thematische Vielfalt. Auf der großen Bühne diskutierten Teilnehmer aus verschiedenen Bereichen über den Stand der Berliner Selbsthilfe und Visionen für deren Weiterentwicklung. „Gemeinsam mehr bewegen“ hieß das Motto des Festivals, das damit inhaltlich gut zum neuen [Selbsthilfe-Song](#) „Zusammen“ passt.

2020 sind die Berlinerinnen und Berliner erneut eingeladen, die Selbsthilfe in ihrer Stadt kennenzulernen. ●

AUSBLICK

Formen der Selbsthilfe

Um unterschiedliche Arbeitsformen der Selbsthilfe soll es bei der Eröffnungsveranstaltung des Berliner Fortbildungsprogramms „Aktiv in Selbsthilfe“ für das Jahr 2019 gehen. Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die bis heute die Arbeit der Selbsthilfegruppen prägt. Doch daneben gibt es mittlerweile viele andere Methoden, mit denen die Mitglieder ihre Arbeit nach innen und außen weiter entwickeln. Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich praktisch in schwierigen Lebensphasen oder erlernen gemeinsam Methoden zur Entspannung und Stressabbau – die Palette der Möglichkeiten ist groß. Doch welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen? Jedermann ist herzlich eingeladen, seine Erfahrungen einzubringen und von denen anderer Gruppen zu profitieren. Die Teilnahme ist kostenlos. ●



Foto: Maik Schäfer/SEKS

Auch eine Form der Selbsthilfe: beim Trommeln Stress abbauen.

Wann: 26. Januar 2019, 11–16 Uhr
Wo: Villa Donnersmarck, Schädestraße 9–13, 14165 Berlin
Anmeldung: [Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf](#)
Tel.: 030 80197514

STOTTERN

Theater spielen und Kanu fahren

Die Selbsthilfe wandelt sich. Um den Veränderungen gerecht zu werden, bietet der Verein „Stottern und Selbsthilfe“ ein buntes Seminarprogramm an.

Immer wieder erlebt der „Stottern und Selbsthilfe Landesverband Ost e.V.“, wie sich die Inanspruchnahme der Selbsthilfe wandelt. Manch einer kommt irgendwann kaum noch zu Gruppentreffen – im besten Fall, weil er oder sie die regelmäßige Unterstützung nach vielen Jahren nicht mehr braucht. Den Kontakt zur Stotterer-Selbsthilfe wollen diese Menschen aber nicht aufgeben und besuchen deshalb die [Wochenendseminare](#) des Landesverbandes, dem die Bundesländer Berlin, Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt zugeordnet sind.

Bis zu fünf solcher Seminare organisiert der Verein jedes Jahr und setzt dabei auf eine Kombination aus Kontinuität und Veränderung. Oft geht es um den Bereich Sprache und Sprechen (Rhetorik, Singen, Improvisationstheater, Englisch). Andere Seminare haben eher therapeutischen Charakter, wieder andere dienen der Vernetzung oder richten sich vorrangig an junge Betroffene (zum Beispiel Kanutouren). Einige Seminare finden an wechselnden Orten statt, um auch Betroffene in (selbsthilfe-)strukturschwächeren Regionen zu erreichen.



Foto: iStockphoto

Selbsthilfe mal anders: Gemeinsame Freizeitaktivitäten sprechen vor allem junge Menschen an.

Sorge bereitet dem Verein die geringe Bereitschaft zu langfristiger Bindung. Oft kommen Anmeldungen erst auf den letzten Drücker, was mit den Stornobedingungen der Seminarhäuser kollidiert. So läuft der Verein häufig Gefahr, Seminare absagen zu müssen, weil zunächst nur wenige Anmeldungen eingehen.

Die Seminare sprechen Mitglieder an, die sonst kaum noch Kontakt zur Stotterer-Selbsthilfe haben. Ebenso erreichen sie Betroffene, für die eine Selbsthilfegruppe vielleicht oder vermeintlich nicht

das richtige Angebot ist. Das betrifft Jüngere wie Ältere gleichermaßen. Einige von ihnen finden dann über Wochenendseminare den Weg in die regelmäßigen Gruppenabende, weil sie die wohltuende Wirkung des Austauschs mit anderen Betroffenen schätzen gelernt haben. ●

Kontakt: Stottern & Selbsthilfe Landesverband Ost e.V.



info@stottern-lv-ost.de
www.stottern-lv-ost.de

HI-VIRUS



Gruppe für Frauen und Mütter

Seit drei Jahren gibt es in Berlin eine Selbsthilfegruppe für HIV-positive Frauen und Mütter. Im geschützten Rahmen der monatlichen Treffen geht es unter anderem um diese Themen: Wie gehe ich mit der Diagnose um? Was bedeutet die Erkrankung für meine Familie und mein soziales Umfeld? Wie sage ich es meinem

Kind? Wie bringe ich den Familienalltag und die Belastungen durch die HIV-Infektion unter einen Hut? Weitere Infos enthält der [Flyer](#) der Gruppe. ●

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel.: 030 89028538



frauplusmama@posteo.org
www.sekis.de