

## Unsere Treffpunkte

### Gemeindezentrum St. Michael

Klingenbergstr. 36  
31139 Hildesheim (Neuhof)  
Tel.: 0173 / 6095253  
dienstags 14tägig, 19:00 – 21:00 Uhr

### Christophorusstift

Hammersteinstr. 7 / Eingang Voglerstr.  
31137 Hildesheim (Bockfeld)  
Tel.: 0157 / 55135072  
dienstags 14tätig, 19:00 – 20:30 Uhr

### Begegnungsstätte

Friedrichstr. 5  
31134 Hildesheim (nahe Wasserparadies)  
Tel.: 0179 / 1877414  
mittwochs 14tägig, 18:00 – 20:00 Uhr

### AZH Ambulantes Zentrum Hildesheim

Almsstr. 32  
31134 Hildesheim (Zentrum)  
Tel.: 0151 / 22873312  
dienstags 14tägig, 18:15 – 19:45 Uhr

### AWO Alfeld

Kalandstr. 3  
31061 Alfeld  
Kontakt: 0157 / 54110240  
montags 14tägig, 18:00 – 19:30 Uhr

Nur du allein kannst es  
schaffen, aber du schaffst es  
nicht allein.

*(Unbekannt)*



Wir danken der  
„daheim STATT HEIM Eingliederungshilfe  
Hildesheim“ für das Sponsoring dieses Flyers.

Vertrauen  
gegen  
Angst

Selbsthilfegruppen  
bei Depressionen  
und Angststörungen



Hildesheim und Alfeld

## Vertrauen gegen Angst

Die Selbsthilfegruppen „Vertrauen gegen Angst“ arbeiten in Stadt und Landkreis Hildesheim. Sie kooperieren mit der KIBIS-Selbsthilfeberatungsstelle des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes sowie mit dem Bündnis gegen Depression Hildesheim / Peine. Die Treffen finden regelmäßig 14tägig statt. Die Gruppen arbeiten in Anlehnung an die zehn Regeln für Gruppenarbeit der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn.

### Ablauf einer Gruppensitzung\*

Zu **Beginn und am Ende** der Gruppensitzung wird eine Blitzlichtrunde durchgeführt. Jede/r kommt reihum kurz zu Wort und berichtet über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.

Dem **Gruppengespräch** muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Es sollte extra vereinbart werden, wenn einmal über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll.

**Im Anschluss** an die Gruppensitzung kann Organisatorisches besprochen werden.

## Regeln für die Gruppensitzung\*

**Anonymität:** Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird Außenstehenden gegenüber Stillschweigen bewahrt.

**Störungen haben Vorrang:** Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Dadurch können schwelende Konflikte vermieden und auch bislang unerkannte Probleme offen gelegt werden.

**Probleme offen lassen**, d. h. bei der Lösung der eigenen wie der Schwierigkeiten anderer sich unter keinen zeitlichen Druck setzen. Wie Probleme nicht von heute auf morgen entstehen, können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden. Daher ist es sehr wichtig, sich und anderen gegenüber Geduld zu entwickeln, auch wenn immer wieder die gleichen Probleme geäußert oder sichtbar werden. Deshalb sollten auch „Warum-Fragen“ vermieden werden, die in aller Regel von den Erfahrungen und Gefühlen wegführen.

**Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.** Jede/r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

**Es kann immer nur eine/r sprechen.** Dabei sollte jede/r den Mut zur „Ich Form“ aufbringen. Die „Man“ oder „Wir-Form“ sollte vermieden werden.

## Regeln für die Gruppensitzung\*

**Miteinander sprechen:** Jede/r sollte sich direkt an die anderen Gruppenteilnehmer/innen wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen. Ebenso sollte auch nicht über Außenstehende (z. B. die Partnerin / den Partner), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.

**Eigenständigkeit respektieren:** Nur über Meinungen kann diskutiert werden. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jede/r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren. Auch sollte niemand beschwichtigen oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede/r nur selbst entscheiden und sein Tun verantworten kann.

**Gefühle mit der größtmöglichen Offenheit äußern:** Dies gilt insbesondere für „negative“ Empfindungen, die im Alltagsleben häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Gekränktheit, Scham usw. Gerade diese Gefühle sind sehr wichtig für den Fortschritt der Gruppe und für die Kontaktfähigkeit der Einzelnen.

\*Die Hinweise für Ablauf und Regeln von Gruppensitzungen sind dem Informationsblatt „Tipps für die Arbeit Selbsthilfegruppen“ der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) entnommen. Wir danken der NAKOS für die Genehmigung.