

Veröffentlicht am 25.03.2024

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Hallo und willkommen zur neuen Folge Vitamin BB. In unserem Podcast sprechen wir über Selbsthilfegruppen und heute ist Regine mein Gast. Hallo Regine.

00:53min

Regine Umlauf-Wiechmann (RUW)

Hallo Monika. Hallo, ihr da draußen.

00:56min

MR

Schön, dass du da bist und wir über die Arbeit eurer Gruppe sprechen können. Du kommst von der Gruppe ZIMWA und der Name ist euer Programm „Zusammen ist man weniger allein“. In eurer Gruppe geht es, soweit ich verstehe, darum, die Einsamkeit zu überwinden, die Menschen mit seelischen Störungen ja oft haben. Bevor wir darauf näher eingehen, was ihr in der Gruppe so macht - Regine, bitte erzähl uns doch ein wenig was über deine Person.

01:32min

RUW

Ja ich bin die Regine Umlauf-Wiechmann, bin 67 Jahre alt, verheiratet, hab zwei erwachsene Töchter, wohne in Altdorf und bin schon Rentnerin und habe ein bisschen Zeit zu verschenken. (Pause)

01:52min

MR

Das Besondere an eurer Gruppe ist, dass ihr nicht alle von derselben Krankheit betroffen seid. Viele Selbsthilfegruppen arbeiten krankheitsspezifisch, zum Thema Depressionen oder zum Thema Angsterkrankungen oder zum Thema Sucht. Wie würdest du euer Thema beschreiben?

02:14min

RUW

Ich würde grundsätzlich von psychischen Problemen sprechen, egal ob Depressionen oder Angst. Alles in diesem Umfeld, wo Menschen einfach nicht mehr gut damit zurechtkommen, mit sich und ihrer Lebenssituation. Also nicht spezifisch. Wir sind offen. Wir sind alle Laien. Wir haben eine eigene Geschichte, zum Teil therapieerfahren, zum Teil klinikerfahren. Aber es geht einfach um den Austausch und dass wir nicht zu Hause in unseren Gedanken kreiseln, zu Hause sind und damit allein sind, sondern uns austauschen in so einem Umfeld, wo man weiß, die anderen kennen sich auch damit aus, dass was nicht gut läuft und dass man nicht gut funktioniert und dass man Schwierigkeiten hat.

03:18min

MR

Kannst du das noch ein bisschen näher sagen? Schwierigkeiten womit?

03:22min

RUW

Mit sich selbst, mit dem eigenen Selbstwert, mit der Situation in Familie, im Beruf. Wir haben viele, die zuerst mal wegen Burnout kommen oder in der Firma Schwierigkeiten haben, im privaten Umfeld mit der Familie in der Form - sie kommen damit einfach nicht gut zurecht.

03:50min

MR

Und auf welche Art und Weise tauscht ihr euch dann aus in dem Treffen?

03:57min

RUW

Tatsächlich machen wir einen Stuhlkreis und machen am Anfang so eine Blitzlichtrunde. Wie geht es dem Einzelnen? Meistens kommt dann schon raus einer hat mehr Unmut, hat irgendwie was erlebt, was ihm sehr auf der Seele liegt. Dann sprechen wir darüber. Und ja, wir versuchen erst mal viel zuhören, wertschätzend zuhören und manchmal Tipps geben, was hat mir geholfen? Was tut mir gut? Nachfragen: Wie geht es dir damit?

04:30min

MR

Eure Erfahrungen berichten und die miteinander teilen?

04:35min

RUW

Genau. Und ein bisschen auch Hoffnung machen, denn wir sind ja zum Teil schon länger dabei und sagen, okay, es gibt irgendwie immer einen Weg, nur man sieht ihn oft noch nicht.

04:48min

MR

Ihr trefft euch in Herrenberg. Wo findet das Treffen statt und wie oft trefft ihr euch?

04:54min

RUW

Wir treffen uns montags 18:30 Uhr, 14-tägig, ungefähr. Weil wenn wir wissen, dass viele im Urlaub sind oder Krankheitswelle oder jetzt Weihnachtspause, dann machen wir auch eine bisschen längere Pause. Wir treffen uns in der Tagesstätte Lichtblick. Da dürfen wir einen Raum benutzen.

05:17min

MR

Was ist das für eine Einrichtung?

05:19min

RUW

Das ist eine Tagesstätte für Menschen auch mit psychischen Beeinträchtigungen vom Verein Fortis, wo tagsüber ein Angebot ist für Menschen, die eben aus verschiedenen Gründen zu Hause sind. Nachmittags ist Café-Betrieb. Es gibt auch zweimal die Woche was zu essen. Es gibt eine psychologische Beratung und es gibt ein Kunstangebot und solche Dinge, wo man einfach vorbeikommen kann bzw. sich auch anmelden kann für diese besonderen Angebote. Aber für diesen Nachmittag kann jeder kommen und abends sind die Räumlichkeiten halt entweder frei oder auch durch andere Selbsthilfegruppen belegt.

06:09min

MR

Also ihr seid kein Gruppenangebot der Einrichtung, sondern ihr seid selbstständig. Ihr nutzt dort nur den Raum (Genau“ / Einwurf von RUW fällt zwischendrin), den ihr da, umsonst, nehme ich an, bekommt.

06:21min

RUW

Das hat historische Gründe, denn wir sind dort sozusagen entstanden, aus einer therapeutengeführten Gruppe und das hat sich dann in eine Selbsthilfegruppe umsortiert. Den Raum können wir aber weiterhin benutzen.

06:39min

MR

Ja, da schneidest du ein Thema an, dass würde ich gerne noch ein bisschen weiter vertiefen. Du bist ja selbst eine der Gründerinnen von ZIMWA.

06:48min

RUW

Ja.

06:49min

MR

Und seit wann gibt es eure Gruppe?

06:51min

RUW

Tatsächlich ist diese Gruppe entstanden aus einer Initiative von einem Psychiater in Herrenberg, der so ein Gruppentherapie-Angebot gemacht hat, was der Psychiater und eine Psychologin geleitet haben. Die wurde 2013 gegründet. Da war ich noch gar nicht dabei. Und ich bin ein Jahr später eingestiegen, weil ich keine Therapeutin oder keinen Therapeuten gefunden habe und der Psychiater mir vorgeschlagen hat, ich möge doch da mal kommen. Und das ging noch zwei Jahre so weiter und dann wurden die Krankenkassenzuschüsse für diesen Therapeuten gestrichen und dann haben wir aber festgestellt, das tut uns so gut, der Austausch. Wir stellen das auf eigene Füße und machen eine Selbsthilfegruppe draus. Und da hat uns die Kontaktstelle in Böblingen prima beraten und uns da Starthilfe gegeben. Und seit 2016 laufen wir sozusagen eigenständig als Selbsthilfegruppe.

07:57min

MR

Das klingt ja jetzt aber ganz schön easy, sage ich mal so. War das so einfach? War es nicht eine große Herausforderung, dann zu sagen, wir machen das jetzt selbstständig, ohne ärztliche und oder psychologische Leitung. - Die wissen doch viel besser über die Krankheiten Bescheid als ihr.

08:16min

RUW

Der Vorteil war ja, dass wir uns schon gut kannten und wir erst mal nur für uns sorgen wollten. Also wir waren als Gruppe schon lange zusammen und dadurch haben wir uns getraut. Und das dann auch neue dazukommen, das ist immer wieder spannend und sorgt für neue Erfahrungen. Und aufgrund dieser Erfahrung haben wir auch gesagt, wir nehmen gerne neue auf. Wir versuchen aber durch ein Erstgespräch erst mal rauszufinden, passen wir zueinander, ist es gut für die Gruppe oder auch zu erzählen, was machen wir da, um Erwartungen abzuklopfen zum Beispiel, sind wir eben, wir heißen zwar zusammen ist man weniger allein, aber wir machen keine Freizeitaktivitäten. Wir sind eine reine Gesprächsgruppe bzw. manchmal machen wir einmal im Jahr so ein Angebot was Besonderes, mentales Bogenschießen oder wir hatten schon mal so ein Klangschalentag.

09:28min

MR

Das klingt total interessant.

09:30min

RUW

Ja, aber das muss auch irgendwie passen und organisiert werden, aber...

09:35min

MR

...aber das ist dann die Ausnahme.

09:37min

RUW

Das ist absolut die Ausnahme.

09:39min

MR

Gibt es denn Erwartungen, dass ihr auch Freizeitangebote macht?

09:44min

RUW

Manchmal ja. Neulich war jemand im Erstkontakt sehr enttäuscht, dass er bzw. sie sich überlegt hat, Sie möchte gern unter die Leute kommen, was in der Freizeit machen, sie ist eigentlich eher einsam. Und da musste ich sagen, also wir treffen uns 14-tägig und nicht öfter und eben auch nur in diesem Austauschkontext.

10:08min

MR

Und eben der Austausch über die Fragen: Wie geht es mir mit meiner Erkrankung. Wie geht es mir im Kontakt mit anderen? Zum Beispiel die Frage sage ich meinen Kollegen, was ich habe oder, meine Kinder erwarten bestimmte Dinge von mir, die ich jetzt gerade nicht kann. Wie kann ich das jemand sagen, dass es so nicht geht? Ein Austausch über diese Fragen und nicht wir machen Unterhaltung und Spaß?

10:43min

RUW

Ja, es geht darum zu sagen, wo drückt mich der Schuh? Was habe ich erlebt? Damit komme ich jetzt nicht klar. Das überfordert mich, oder? Ja, manchmal ist es einfach auch gut, Dinge auszusprechen und dadurch auch eine eigene Klarheit ein bisschen mehr zu sehen. Oder die anderen geben einen Perspektivwechsel und dadurch verändert sich ja oft schon etwas, das andere einen anderen Blick haben, weil wenn wir irgendwie in unserem Problem, sage ich mal hängen, da hat man ja eine sehr eingeschränkte Sichtweise und wenn dann von anderen gespiegelt wird, kenne ich auch, oder bei mir ist es aber anders gewesen, es öffnet einfach wieder Räume, die vorher nicht möglich waren, allein durch den Austausch und auch, dass man sich zeigen darf. Also im Beruf versteckt man sich oft oder in der Familie traut man sich auch nicht immer alles zu sagen, weil es ja Ärger gibt. Da ist einfach Raum, wo man offen sprechen kann.

11:51min

MR

Ich bin auch noch ein bisschen neugierig auf deinen Werdegang. Kannst du dich erinnern, wann du das erste Mal dachtest, ich möchte Austausch mit anderen? Ich brauch noch was anderes als nur ein Arzt, der mir vielleicht Tabletten verschreibt.

12:11min

RUW

Ja, und es ist aus der Not geboren. Ich hatte - also ich bin mit der Depression konfrontiert worden. Ich hatte ein Burnout auf der Arbeit. Ich konnte den Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Ich habe dann nur noch vor meinem PC gesessen und geheult. Das war so der Anfang. Es ging um Wertschätzung, und dann bin ich zum Psychiater gegangen. Der hat mich in die Klinik eingewiesen, was auch gut war, denn ich war erst mal zu Hause, bin aus allen sozialen Kontexten rausgefallen, weil ich keinen mehr sehen wollte, weil ich mich selbst nicht mehr in mir wohlfühlt habe und hab aber mit dem Thema Depression mich überhaupt nicht beschäftigt. Ich war eher hyperaktiv. Ich will Freude haben, Ich möchte irgendwas machen, wusste aber nicht, wie ich das hinkriege. Und dann kam die Klinik und da gab es dann wieder einen festen Ablauf. Da gab's Gemeinschaft, da gab es Angebote, das hat mir gutgetan. Es gab dann auch leider erst mal die Medikamentenkeule, was ich nicht wollte. Ich wollte Psychotherapie, aber keine Tabletten. Die haben mir aber dann sehr geholfen, konnte dann endlich wieder schlafen und dann hat mir die Gemeinschaft rausgeholfen. Und da habe ich auch Therapiegespräche gehabt und das wollte ich natürlich fortsetzen, wenn ich aus der Klinik rauskommen und da war aber niemand.

13:47min

MR

Also du hast keinen Psychotherapeuten gefunden, der dich weiter behandeln hätte können?

13:54min

RUW

Absolut. Und dann kam eben der Vorschlag von dem Psychiater: Ich habe da so eine Gruppe, wollen Sie da nicht mitmachen? Und da war ich sofort Feuer und Flamme, weil ich das aus anderen Situationen schon kannte, Selbsthilfegruppen. Nämlich, als ich mein erstes Kind bekommen habe, war ich sehr unsicher und bin dann in eine Stillgruppe gegangen und da wusste ich schon, Gruppen helfen mir und das hat sich ja auch gezeigt in dieser therapeutengeführten Gruppe, dass ich da gut aufgehoben war. Das fing erst mal so an, dass ich erst mal gedacht habe, okay, der Psychiater hat dann gesagt, ich hätte den Schlüssel in der Hand, meine Probleme zu lösen. Da wäre ich ihm erst mal am liebsten an die Gurgel gegangen. Für mich war also klar, die Arbeit ist schuld, mein Mann ist schuld, Alles ist schuld, ich kann eh nichts machen. Und ja, das habe ich dann im Laufe dieser Gruppengespräche gemerkt. Ich habe sehr wohl was in der Hand und die Gruppe hilft mir wieder aus meiner Ohnmacht raus. Und deswegen ist „in Gruppe“ einfach mein Ding. Und ich stelle fest, wenn wir Menschen miteinander reden, wertschätzend, respektvoll, dann ist da für jeden was drin.

15:10min

MR

Also der Schlüssel, der da gemeint war, war in der Begegnung mit anderen, sich klar werden über das, was du brauchst. (RUW und MR reden gleichzeitig etwas wild durcheinander)

15:26min

RUW

Ja und da ich auch immer einen Anteil daran habe, wie die Situation ist. Also klar, kommt von außen was auf mich zu, aber wie ich darauf reagiere, das kann ich ja auch lernen, dass ich anders drauf reagiere, Nicht immer in der Ohnmacht und ich kann sowieso nichts tun, sondern ich kann ja mein Verhalten durchaus auch ändern oder meine Perspektive ändern. Und wenn ich mich mit anderen austausche, dann merke ich, Oh, es gibt ja auch andere Perspektiven als meine eigene. Und das erweitert mein Handlungsspektrum oder auch mein, wie empfinde ich was und was kann ich lernen draus oder kann man auch anders drauf gucken.

16:07min

MR

Also das Gruppengespräch ist quasi so eine Art Übung in menschlichen Beziehungen zu verstehen. Aha, dieselbe Situation wird vielleicht vom anderen ganz anders erlebt, als ich glaube. (Absolut als Zwischenwurf von RUW) Und mein Mann sagt vielleicht, Nein, das kriegst du nicht. Und der sagt das aber nicht, um jetzt....

16:33min

RUW (lenkt in das Gespräch ein)

... um mich kleinzuhalten. Er hat einfach einen anderen Blick auch darauf.

16:37min

MR

Der hat vielleicht andere Bedürfnisse und es ist wichtig, das zu wissen, dass es gar nicht immer an mir liegt.

16:45min

RUW

Ja, genau.

16:46min

MR

Das, was zurückgewiesen wird oder was gefordert wird, wovon ich glaube, das kann ich nicht.

16:52min

RUW

Ja, oder wo ich denke, ich bin zuständig, aber der andere will das gar nicht, dass ich das mache. Aber ich denke schon, dass ich zuständig bin und das ist auch bei uns in der Gruppe schön. Wir sind auch nicht nur Frauen, sondern auch Männer dabei, dass es manchmal sehr schön ist, dass ich so sage, okay, das ist meine Situation und mit den Männern, Oh, okay, schön die Frauenperspektive zu sehen oder für mich oft auch okay, da gibt es eine Männerperspektive und diese auch berechtigt. Nur die kann ich in dem Moment halt nicht sehen.

17:25min

MR

Du hast deinen Weg in die Gruppe oder die Entwicklung davor so beschrieben. Diagnose, medikamentöse Behandlung, Klinikaufenthalt, Therapiegruppe. Aber das ist nicht unbedingt Voraussetzung, damit jemand in eure Gruppe kommen darf. (Nein! kommt als klare Aussage von RUW dazwischen geworfen) Was würdest du sagen? Was muss ich mitbringen, damit ich gut bei euch zurechtkomme?

17:59min

RUW

Also möglichst schon ein bisschen die Fähigkeit zur Selbstreflexion fände ich wichtig. Ein bisschen stabil sein, also wir sind sicherlich überfordert, wenn jemand sehr arg in der Depression hängt, eventuell eben auch so suizidale Tendenzen hat, dann sind wir sehr überfordert, weil wir sind Laien. Wir können das auch nicht immer mittragen oder auch entdecken, dass da jemand gefährdet ist oder so. Ansonsten eine Offenheit, den anderen gegenüber, dass man auch nicht überfordert ist, wenn der andere mal eine Situation schildert, die einen selbst betrifft oder gefühlsmäßig dann überlädt. Ansonsten muss man keine Therapieerfahrung mitbringen. Dies ist einfach aus der Geschichte. Wir sind so gut wie alle Therapieerfahren.

19:05min

MR

Aber es ist nicht notwendige Voraussetzung.

19:07min

RUW

Nein.

19:08min

MR

Und du hast mir berichtet, Ihr führt mit Interessenten, die gern kommen wollen, vorher ein Gespräch. Um was geht es da?

19:18min

RUW

Es geht, um sich kennenzulernen, einen Eindruck zu finden. Würde es vielleicht menschlich passen, ein bisschen den Hintergrund kennenzulernen? Ich versuche mich da mit den Menschen persönlich zu treffen. Und ich berichte oft von meinem Werdegang, was wir so tun in der Gruppe, einfach um auch die Erwartungen abzuklopfen, was möchten die Menschen, was brauchen Sie? Und meistens ergibt sich dann schon mal ein Gespräch: Mir geht es grad so, das ist meine Situation. Ich würde gerne kommen, ich bin zu alleine oder .... (kurze Überlegungsphase) Und dann geht es in das nächste Gruppengespräch. Ich komme dann wieder und erzähle meiner Gruppe, ich habe den und die Person getroffen, die würde gerne kommen. So ist der Hintergrund und dann darf, in der Regel, dürfen die Leute dann einfach auch kommen. Und wir machen es auch immer so, dass man so nach dreimal kommen einfach auch noch mal so miteinander reflektiert. Passt das gut? Passen die Neuen gut zu uns oder die Neuen sagen, die stimmen entweder mit den Füßen ab und sagen wir kommen gar nicht mehr oder das ist einfach noch mal so ein Reflektionsgespräch gibt.

20:38min

MR

Gibt es da Tipps von euch, welche Grenzen ich vielleicht beachten sollte, damit ich mich nicht überfordere, wenn ich in die Gruppe zu euch komme? Also ich stell mir das so vor. Da sind Menschen, die berichten von ihren schwierigen Erfahrungen mit ihrer Krankheit, aus ihren Beziehungen mit anderen. Und es kann mich ja vielleicht auch traurig oder wütend machen, was ich da höre. Und was gibt es für Tipps, wie man sich abgrenzen kann?

21:16min

RUW

Gute Frage. (Muss überlegen und pustet vor sich hin) Tatsächlich kann ich nicht wirklich einen Tipp geben. Man muss halt sich gewahr sein, dass Menschen sich öffnen und da Geschichten erzählt werden und wo ich eventuell sehr viel Mitgefühl habe oder Mitleid. Und dass ich das auch mit nach Hause nehme, dass mir manche Menschen dann erst mal eine Weile leidtun und eventuell auch irgendwie was anderes bei mir an triggert, weil man sagt, oh, das kenne ich aus meiner Situation oder so.

21:55min

MR

Also ich denke mir, das ist hilfreich, wenn ich mich mit meinem Gefühlshaushalt schon bisschen auskenne und vielleicht auch mal sagen kann, da ist jetzt meine Reaktion so und so.

22:10min

RUW

Wobei, ich muss oft sagen, uns überrascht es manchmal. Das kann man vorher nie wissen, was den Einzelnen betroffen macht. Manchmal ist es ja irgendwie ein Wort, eine Geschichte, wo man merkt, okay, jetzt geht es gefühlsmäßig ganz arg, dann versuchen wir damit umzugehen. Aber wie gesagt, wir sind alle Menschen, die da drinsitzen. Und wichtig ist uns, dass wir immer irgendwie wertschätzend und respektvoll bleiben, auch wenn es für jemanden schwierig wird, dass wir unterstützend wirken, eher Hoffnung machen als zu sagen, das machst du aber jetzt hier nicht richtig und das ist voll falsch. In die Richtung geht es. Aber wie gesagt, wir sind alle eher Laien.

23:02min

MR

Na ja, und viel Ermutigung denke ich mir geht ja auch davon aus, dass ihr, also jedes Mitglied in eurer Gruppe, zum Beispiel auch Du, schon einen gewissen Weg hinter euch gebracht hat und es euch wieder besser geht. Es ist kein Vergleich zu vor fünf oder sechs Jahren.

23:22min

RUW

Absolut.

23:23min

MR

Gesetzt den Fall, jetzt ist es jemand eben doch sehr schlecht und weint vielleicht sehr. Was könnt ihr denn in der Gruppe tun, wenn ihr merkt, dass eine Person noch mehr Hilfe braucht als nur das Gruppentreffen? Also mehr als das, was ihr geben könnt?

23:43min

RUW

Also ich versuche immer noch mal auf andere Hilfsangebote einzugehen. Dadurch, dass ich ja auch recht gut so in der Selbsthilfe vernetzt bin hier im Landkreis Böblingen, kennen mich auch schon andere Selbsthilfegruppen. Ich hätte mal ein Beispiel: Die Dame hatte wirklich große Probleme. Die konnte ich dann an den Arbeitskreis Leben weitervermitteln, wo einfach mehr alltägliche Unterstützung auch da ist. Ich selbst habe ein großes Interesse an Psychologie. Ich kann da auch mal sagen, du kannst vielleicht mal das Buch lesen oder wir haben alle irgendwie einen Therapeuten, wo man sagen kann, kannst vielleicht den auch noch mal anrufen, vielleicht geht da was. Also einfach ein bisschen Wissen zu vermitteln, was es eventuell noch geben würde.

24:39min

MR

Wenn wir das jetzt mal aus einer anderen Richtung anschauen. Gesetzt den Fall, jemand von den Hörerinnen oder Hörern denkt jetzt so, Naja, vielleicht wäre Selbsthilfegruppe doch was für mich. Was könnte aus deiner Sicht ein sinnvoller erster Schritt sein, um sich mit der Frage weiter zu beschäftigen?

24:59min

RUW

Also immer gerne erst mal den Kontakt, bei uns anrufen, sich melden und dann landet man meistens bei mir oder bei einem anderen Gruppenmitglied. Und dann gibt es ja schon mal ein erstes Gespräch. Wie ist es so, und dann gibt es ja auch noch so andere Einrichtungen, so eine Tagesstätte für Menschen mit psychischen Problemen, wo man vorbeigehen könnte und einfach mal reinschnuppern kann. Wäre das, was für mich? Wie ist es da? Die Räumlichkeiten vielleicht mal kennenlernen? Warum diese Einstiegshürde klein zu machen? Aber ich denke dieses einfach ins Gespräch gehen nicht zu Hause bleiben, allein bleiben mit den Problemen, sondern wirklich das Gespräch suchen und den Kontakt und Gemeinschaft suchen. Aktiv.

25:59min

MR

Noch mal zurück zu deiner Person. Was würdest du sagen, was ist das Besondere, was du jetzt in der Gemeinschaft mit den anderen Betroffenen gefunden hast? Das, was wir im Podcast so als Vitamin B bezeichnen?

26:18min

RUW

Ja erst mal ist eine Gemeinschaft entstanden, wo Vertrauen zueinander entstanden ist. Ich bin ein Mensch, der einfach gerne unter Menschen geht, auch nicht immer nur übers Wetter reden mag und das kann ich in dieser Gruppe gut. Und mein Add On ist sicherlich, ich bin im Wesentlichen der Schlüsselträger und der Erinnerer, da ist wieder Gruppe und nicht so sehr groß Leitungsperson. Aber durch diese Beschäftigung mit meiner Krankheit und mit der Gruppe habe ich erst mal ein großes Interesse an psychologischen Themen erfahren, was mir im Moment einfach viel bringt. Und ich finde diese Vernetzung durch diese Kontaktstelle in Böblingen gut, dass wir uns als Selbsthilfgruppenleitungen oder andere Selbsthilfgruppenleute treffen können, austauschen. Und ich merke es ist toll, wie sich Menschen engagieren, wie sie aus ihrer Ohnmacht rauskommen, weil sie selbst irgendwo teilnehmen oder was organisieren, auf die Füße stellen. Es gibt diese großartigen Seminare, von denen ich profitiere. Also rundum prima. Die Vernetzung. Ich konnte schon vielen Leuten helfen, weil ich einfach eine andere Selbsthilfgruppe kannte oder so einen Kontakt geben konnte. Das gefällt mir gut (Pause) Und ich möchte irgendwie ein bisschen was beitragen. Mir wurde in der Krankheit viel geholfen, an vielen Stellen und da möchte ich einfach ein bisschen was weitergeben.

27:59min

MR

Ja, dann frage ich zum Schluss...Haben wir noch was vergessen? Wäre noch was wichtig? Möchtest du den Hörerinnen und Hörern vielleicht noch was mitgeben?

28:11min

RUW

Ja! Bleibt nicht zu Hause mit euren Problemen. Zeigt euch. Den meisten Menschen geht es ähnlich oder vielleicht in einer anderen Ausprägung. Aber Gemeinschaft ist, zumindest für mich, und eigentlich auch für alle unsere anderen Teilnehmer spiegeln das, der Weg raus aus der Krankheit, wo man sich unter Menschen begibt und miteinander spricht. Und es ist irgendwie der Weg aus der Ohnmacht in Richtung Hoffnung und Mut. Das wäre mir wichtig, dass die Leute sich nicht eingraben, sondern sich zeigen. Meistens gibt es Verständnis und da ist der Weg raus.

29:05min

MR

Vielen Dank Regine, für unser Gespräch. Ich wünsche dir alles Gute und eurer Gruppe ZIMWA auch für eure Arbeit. Liebe Hörerinnen und Hörer, falls ihr neugierig seid auf ZIMWA, **Zusammen ist man weniger allein** in Herrenberg. Kontaktdaten findet ihr in den Shownotes. Falls euch ein anderes Thema wichtig ist, mehr als 160 Gruppen arbeiten, im Kreis Böblingen an ihren Themen. Infos dazu findet ihr auf der Homepage des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen [www.selbsthilfe-bb.de](http://www.selbsthilfe-bb.de). Für heute sage ich Tschüss und bedanke mich fürs Zuhören.

29:57min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.