

Jung, aktiv und gemeinsam

Intro: Hallo und herzlich willkommen bei „seko on air“ – dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern. Diesmal zum Thema Junge Selbsthilfe - mehr als nur ein Stuhlkreis! Falls ihr weiterführende Informationen zum Thema junge Selbsthilfe in Bayern sucht, schaut gerne in unser Infoblatt. Unter seko-bayern.de. Unter Wissenswertes, dort bei der jungen Selbsthilfe. Und jetzt viel Spaß beim Interview von Irena Težak mit Julia und Chris.

Irena Težak: Heute spreche ich mit zwei Personen aus einer Gruppe, die sich da nennt "Jung, aktiv und gemeinsam" aus Amberg. Hallo Julia, hallo Chris.

Julia und Chris: Hallo

Irena Težak: Junge Selbsthilfe ist ja ein wichtiges Thema in unserer Selbsthilfelandchaft in Bayern und viele machen sich Gedanken darüber. Was brauchen junge Menschen für Ansprache? Ist Selbsthilfe die passende, zeitgemäße Art, sich miteinander zu treffen und sich um gesundheitliche oder andere Problemstellungen zu kümmern? Und mir scheint, Ihre Gruppe ist so was wie eine Antwort darauf, denn Sie erfüllen ja diese Kriterien. Sie sind eine junge Gruppe. Sie sind aktiv und haben sich zusammengeschlossen. Würden Sie sich einfach vorstellen, Vielleicht die Julia zuerst und uns erzählen, wie es zu dieser Idee kam?

Julia: Ja, ich bin die Julia und ich war 2022 in der Tagesklinik und habe dort dann zum ersten Mal Kontakt gehabt, überhaupt zu Selbsthilfegruppen. Also es wurden dort Selbsthilfegruppen vorgestellt. Dort wurde auch die Gruppe "Aktiv und gemeinsam" vorgestellt. Ich fand einfach das Konzept, dass man einen Ort hat, wo man unter Gleichgesinnten einfach sein kann. Und da jetzt nicht irgendwie ein Leistungsanspruch da ist, sondern einfach es darum geht, sich auszutauschen über das, was man so im Alltag einfach hat, fand ich sehr gut. Deswegen bin ich da danach dann hingegangen und habe dann dort den Chris kennengelernt. Ja, nach nicht allzu langer Zeit hat sich rausgestellt, dass junge Leute einfach sich unterscheiden von älteren Leuten im Standpunkt, wo sie gerade in ihrem Leben stehen. Und das hat auch die Leiterin der Gruppe oder die Gründerin der Gruppe "Aktiv und gemeinsam" gesehen. Und die hat uns dann irgendwann darauf angesprochen, ob wir denn nicht Interesse hätten, vielleicht eine Gruppe für junge Menschen zu machen. Da haben der Chris und ich dann, obwohl wir uns zu dem Zeitpunkt erst drei Monate gekannt haben, gesagt: Ja, finden wir eine gute Idee, lass uns das versuchen.

Irena Težak: Ja. Super. Und, Chris? Wie sind Sie dazu gekommen? Sie haben sich dort kennengelernt. Wie war das bei Ihnen?

Chris: Bei mir war das ähnlich. Ich war 2021 in der Tagesklinik. Per Mundpropaganda bin ich auf die Gruppe aufmerksam geworden, weil jemand einfach gesagt hat: Ich kenne jemanden, der so eine Gruppe gegründet. Da können wir mal hinschauen. Nach der Klinik, da waren wenig Leute in meinem Alter. Das war schon immer so ein Thema und man hat schon immer mit dem Gedanken gespielt: Ja, wäre cool, wenn wir so für unsere Altersgruppe was hätten.

Aber das ist dann bis zu dem Zeitpunkt, wo Julia kam, nichts geworden und auf einmal ging es los.

Irena Težak: Wie ist denn Ihre Altersgruppe?

Julia: Auf unserem Flyer steht 18 bis 35. Weil wir gesagt haben wir wollen schon ab 18 erst machen, weil für unter 18 gibt es ja doch auch Angebote wie so Jugendtreffs oder sowas. Da ist halt schon was da. Und wir auch einfach gesagt haben: Wenn wir Selbsthilfe machen, bei der jeder selbst für sich verantwortlich ist, dann möchten wir gerne Verantwortung für Leute übernehmen, die noch nicht 18 sind und 35 deswegen, weil...

Chris: Wir müssen halt irgendeine Grenze festlegen, mehr oder weniger. Und da haben wir gesagt, das klingt so ab da kann man sagen, muss man vielleicht mal drüber reden, ob das noch das Richtige ist oder nicht.

Irena Težak: Wenn jetzt aber jemand in ihrer Gruppe gerade 36 wird schmeißen sie ihn deswegen nicht raus, oder?

Chris: Nee, das nicht.

Julia: Also es geht darum, das so der harte Kern ist in dem Alter. In diesem harten Kern ist es ja auch so, dass viele Leute entweder am Anfang ihrer Diagnose stehen oder überhaupt am Anfang stehen, sich mit psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen oder zum Beispiel mittendrin sind. Das ist auch der größte Unterschied zwischen unserer Gruppe und der älteren Gruppe, dass einfach ältere Menschen da halt schon meistens eher durchgegangen sind und sich mit dem beschäftigen, was danach ist oder was sich daraus ergeben hat. Und wir sind halt eher so die, die sich damit beschäftigen. Wie lerne ich damit umzugehen? Wie komme ich einfach damit zurecht, dass das jetzt mein Leben ist? Ungefähr bei 35 denke ich, ist irgendwo der Switch drin so. Unser Gedanke dabei ist einfach nur gewesen, dass wir uns wünschen, dass Leute bei uns in der Gruppe sind, die entweder eben jung sind oder sich noch jung fühlen. Und das soll halt einfach so ein Wohlfühlraum sein, der gut passt. Wir hatten zum Beispiel auch die Erfahrung gemacht, als mal jemand sich bei uns angemeldet hat, der schon über 50 oder 60 war, dass auch so junge Leute im Alter von 18,19 sich auf einmal nicht mehr so trauen, offen zu sprechen, weil einfach die Distanz so groß ist. Also umso größer die Distanz der einzelnen Mitglieder wird, umso schwieriger wird es für Einzelne auch, sich dann offen zu äußern zu ihren Themen.

Irena Težak: Also ich denke, dass Menschen in einer Altersgruppe zwischen 18 und 35 auch ganz andere Lebensthemen haben.

Julia: Genau

Irena Težak: Das hören wir auch öfter. Da geht es vielleicht noch um Ausbildung, um Arbeit, um Berufstätigkeit, um Familiengründung. Und das ist ja in einem höheren Alter schon anders. Was mich interessieren würde. Sie sagen ja, wir sind kein Stuhlkreis. Selbsthilfe und Stuhlkreis, ist das Ihrer Meinung nach ein verstaubtes Image?

Julia: Ja, definitiv. Uns war das ganz wichtig, dass kein Stuhlkreis auch auf unserem Flyer steht, weil man kennt Stuhlkreis sehr, sehr viel aus Filmen, Serien, Erzählungen und sowas. Und dieses klassische: Hallo, ich bin Julia und ich habe ADHS. Und dann sagen alle hallo Julia! Das schreckt Leute halt extrem ab. Deswegen war es wichtig, das auch einfach komplett rauszunehmen. Und bei uns geht es einfach auch nicht darum, dass wir uns treffen und jeder sagt so sein Leid und wie es ihm geht und alle sagen dann irgendwie was dazu und dann geht es weiter und das ist der komplette Inhalt. Weil wir haben gesagt, wir wollen weg vom Problem und rein in die Lösung. Und ich komme nicht zu einer Lösung, wenn ich jeden Tag oder jedes Gruppentreffen immer nur meine Probleme einmal wälze. Davon gehen die halt nicht weg. Das war halt so auch unser Gedanke, dass wir da einfach was anderes machen wollen.

Irena Težak: Sie wollen was anderes machen. Machen Sie es denn auch, Chris?

Chris: Ja, ich würde schon sagen, dass wir sehr vielfältige Programme haben. Ich meine, so einen Stuhlkreis wie im Fernsehen haben wir eigentlich nie, weil zumindest ein Tisch noch in der Mitte ist, um den wir uns setzen oder sowas. Aber generell ich glaube, wir wollen einfach nicht dieses Bild vermitteln von das so ganz so ein ganz tristes Treffen oder so. Da darf auch gelacht werden, auch wenn es um schwierige Themen vielleicht geht. Wir wechseln ja durch. Wir reden ja nicht nur, sondern kombinieren das meistens mit irgendwelchen Übungen oder machen kreativere Programme auch mal, kochen auch mal gemeinsam oder machen Ausflüge oder Spaziergänge. Ich würde sagen, wir sind da sehr vielfältig in unserem Programm. Es ist schwer, überhaupt zu sagen, wie ein Treffen allgemein aussieht.

Julia: Was ich da gerne noch hinzufügen würde, wäre, dass wir natürlich all diese Sachen machen mit Kochen, Ausflüge und so ein Zeug. Was aber stark von einem Freizeitverein oder so was unterscheidet, ist, dass all diese Sachen, die wir machen, immer einen Aspekt einfach haben, der Selbsthilfe bedeutet. Also wenn wir quasi gemeinsam kochen, dann ist das eine große Challenge für Leute mit Essstörungen zum Beispiel.

Irena Težak: Welche Krankheiten oder psychischen Einschränkungen kommen denn in Ihrer Gruppe so zusammen? Wie weit ist das Spektrum? Sie haben vorhin mal ADHS erwähnt. Jetzt gerade ging es um Essstörungen. Wie ist das Spektrum Ihrer Gruppe?

Julia: Also was tatsächlich bei uns an der Gruppe besonders ist, ist, dass wir eine krankheitsübergreifende Gruppe sind mit dem Schwerpunkt Psyche, das heißt ADHS, Autismus, Borderline Persönlichkeitsstörung, Schizophrenie, soziale Ängste, Zwänge, Essstörungen, also alles, was es gibt, gibt es auch bei uns. Eigentlich bisher alles vertreten gewesen, soweit es mir jetzt einfällt.

Chris: Ja, ist bunt durchgemischt und wechselt auch durch, weil eben Mitglieder auch oft wieder ins Leben zurückfinden, sozusagen. Und dann wieder neue kommen. Und dann hat man viele Diagnosen schon mal gesehen und selten, dass jemand alleine ist mit seiner.

Irena Težak: Wie häufig trifft sich Ihre Gruppe denn?

Julia: Jeden Montag.

Irena Težak: Also einmal in der Woche?

Julia: Ja.

Irena Težak: Das ist richtig viel.

Julia: Ja, das stimmt, Aber es ist auch für uns gerade machbar, sag ich mal. Also ich arbeite ja aktuell auch nicht, weil ich aufgrund meiner psychischen Erkrankungen einfach nicht arbeitsfähig bin. Solange wie ich das so machen kann, möchte ich es auch gerne so weitermachen, weil wir einfach ganz arg merken, die Leute brauchen diese Regelmäßigkeit. Und diese Struktur ist, glaube ich, für ganz viele ganz wichtig. Einmal in der Woche einen Termin zu haben, wo man einfach seine Sachen loswerden kann oder an Sachen arbeiten kann. Weil wenn man sich nur zum Beispiel einmal im Monat trifft, dann staut sich auch, glaube ich, ganz viel an.

Chris: Ja, das war bei uns auch nach der Klinik ein großer Vorteil. Oder das hat zumindest mir sehr viel gebracht zu wissen: Ich habe jetzt einen wöchentlichen Termin und ich bin nicht im Nichts nach der Klinik, sondern ich habe jetzt erstmal... zumindest einmal die Woche komme ich raus, habe was zu tun. Deswegen auch die Idee mit den Treffen immer montags, weil wenn man dann so in die Woche startet, dann ist der letzte Woche vielleicht auch ein bisschen leichter zu bewältigen.

Irena Težak: Was hat sich denn in Ihrem Leben verändert, seitdem es die Gruppe gibt? Ich meine mit Montag sich treffen, ein guter Start ist super. Doch gibt es etwas, was sich für sie persönlich auch verändert hat.

Julia: Also für mich hat sich einfach verändert. Also ich hatte ja von vornherein schon nicht Leute bewertet nach ihren Diagnosen oder sowas. Aber was mir halt schon geholfen hat dadurch, dass wir ja mit so vielen verschiedenen Menschen und verschiedenen Diagnosen über die Zeit in Kontakt waren, konnte ich einfach noch mehr Verständnis für Leute entwickeln, Krankheiten oder Diagnosen noch besser verstehen. Und was für mich auch ein Riesending war, was auch zu meiner psychischen Gesundheit einfach sehr beigetragen hat, ist: ich bin für diese Gruppe irgendwie verantwortlich. Ich organisiere da diese Auseinandersetzung mit diesen ganzen Themen, mit dem Chris gemeinsam. Und ich würde niemals ohne diese Gruppe mich genauso regelmäßig mit solchen wichtigen Themen wie Selbstwert oder Ressourcen oder Krisenplan und sowas auseinandersetzen. Dadurch, dass ich die aber für die Gruppe regelmäßig mit dem Chris gemeinsam ausarbeite, tut das auch meiner psychischen Gesundheit gut.

Irena Težak: Und wie ist es bei Ihnen?

Chris: Ja, ich würde auch sagen, also grundsätzlich, diese Struktur hilft mir auch, dass das einfach jede Woche ein Termin ist. Man hat eine gewisse Verantwortung, wo man sich dann denkt okay, damit muss man auch umgehen lernen, dass einfach Leute zu einem Event

kommen, das man selber organisiert hat, sozusagen. Und dann auch natürlich was erwarten vielleicht oder zumindest Fragen stellen usw. Also ich glaube, da konnte ich gut dann wachsen um einfach Verantwortung für mich und vielleicht auch ein bisschen für andere Sachen zu übernehmen. Ist halt gut, dass es so eine Gruppe gibt mit jungen Leuten, weil wir selber oder zumindest ich selber in Krisenzeiten oder in schwierigeren Phasen natürlich auch davon profitieren, einfach da hingehen zu können und das einfach als Ressource zu nutzen.

Irena Težak: Sie machen das auch ganz klassisch, finde ich, also. Denn wir sagen ja auch immer Selbsthilfe ist Geben und Nehmen. Und das, wie Sie das jetzt beschrieben haben, zeigt es. Ganz, ganz toll finde ich, dass Sie etwas geben, dass Ihnen das aber auch gleichzeitig gut tut und Sie sozusagen auch etwas für sich persönlich rausziehen können und bekommen.

Julia: Ja, also ich gebe quasi den Leuten die Möglichkeit, mit irgendwelchen Methoden am Thema Selbstwert oder Grenzen setzen zum Beispiel zu arbeiten. Aber ich habe dadurch auch selber gelernt, besser Grenzen setzen zu können oder meinen Selbstwert zu steigern. Kann man auf das genauso sehen. Also es ist tatsächlich, wie Sie sagen, ein Geben und Nehmen in allen Bereichen.

Irena Težak: Ja, das ist toll. Was ich noch wissen wollte: wie ist es, haben die Menschen, die zu ihnen kommen oder sie selbst auch gleichzeitig auch gleichzeitig noch eine Einzeltherapie? Weil, ich meine, Sie sagen ja auch, eine Gruppe kann eine Therapie oder eine Behandlung durch Profis wie Ärzte oder Kliniken ja nicht ersetzen. Ist es so, dass die Menschen, die in Ihrer Gruppe sind, ja auch noch eine Einzeltherapie oder eine Gruppentherapie machen oder sich noch anderweitig Hilfe und Unterstützung holen?

Julia: Also ich selbst bin in psychologischer Behandlung, ich habe eine Therapeutin. Es ist keine Voraussetzung, eine psychologische Betreuung oder Behandlung zu haben, um bei uns in die Selbsthilfegruppe zu gehen. Aber es ist durchaus so, dass wir einzelne Mitglieder haben, die auch Gott sei Dank einen Therapieplatz haben, die ja leider sehr knapp sind, sage ich mal. Bei manchen ist es aber immer wieder Thema, dass sie gerne eben einen hätten. Und keinen bekommen. Und zumindest ist es eine Unterstützung in der Zeit, bis sie dann einen bekommen, dass sie zu uns in die Gruppe gehen können. Es ist kein Ersatz dafür und es ist auch immer wichtig, diese Erwartung nicht zu haben, wenn man in eine Selbsthilfegruppe geht, dass das dann die Therapie ersetzen könnte. Ist scheinbar ein Klischee, was Leute halt denken über Selbsthilfegruppen. Deswegen steht das auch bei uns überall mit drauf, dass das leider nicht so ist. Wir wären es gern. Wir sind aber eben nicht ausgebildet, sondern nur selbst Betroffene, die zusammenkommen. Das ist ja die Definition von einer Selbsthilfegruppe.

Irena Težak: Hatten Sie denn schon mal eine Situation, wo es kritisch wurde, wo Sie gemerkt haben, wir kommen da an unsere Grenzen oder müssen jetzt was unternehmen? Also ich stelle mir gerade jemanden vor, der vielleicht eine Psychose hat und der ist sicherlich in dem Moment nicht in der Lage, auch in eine Gruppe zu gehen. Oder zumindest wird es sehr schwierig.

Julia: Ich erzähle dann immer das Beispiel, wenn ich den Leuten erkläre, warum wir einen Anmeldebogen haben und andere Gruppen eher selten, sondern eher einfach man hingehen kann. Das hat sich einfach aus unserer Erfahrung ergeben, da wir vorher auch wie die "Aktiv und gemeinsam Gruppe". Aber wir haben dann festgestellt, es melden sich Leute bei uns, die durchaus große Probleme haben, die wir nicht bewältigen können, wo einfach professionelle Hilfe notwendig ist. Wenn wir Anfragen bekommen oder uns Leute anschreiben, die uns erzählen, sie haben Suizidgedanken mit Handlungsstrang, dann sehen wir das in unserer absoluten Verantwortung, dass wir denen, die Hilfe irgendwie ermöglichen oder empfehlen, die auch wirklich hilft. Ziehen uns da ganz bewusst raus. Aber eben nicht, weil wir die Leute nicht bei uns aufnehmen wollen oder weil die nicht gut genug sind. Das ist immer ganz wichtig zu verstehen, sondern weil es einfach, weil sie gut genug sind und weil sie wichtig sind, die einfach andere Hilfe brauchen als eine Selbsthilfegruppe.

Irena Težak: Was für einen Bogen haben Sie da?

Julia: Einen Anmeldebogen. Also auf unserer Webseite sieht man auch unseren Anmeldebogen. Da werden dann einfach ein paar eigentlich oberflächliche Infos abgefragt. Aber eine Frage ist auch: warum glaubst du, würde dir die JAG gut tun? Und wenn da halt jemand was reinschreibt, weil er halt zum Beispiel Suizidgedanken hat... Wir können das ganz gut inzwischen erkennen, wann halt andere Hilfe einfach notwendig ist und wann halt das absolut kein Problem ist, die Leute bei uns aufzunehmen.

Chris: Und ein Notfallkontakt wird auch noch abgefragt, dass falls mal was ist, dass wir quasi eine Ansprechperson erstmal haben, bevor Krisendienst oder Notruf oder was auch immer abgesetzt wird. Dass wir vielleicht noch eine entspannte Lösung oder eine entspannter Lösung finden mit diesem Notfallkontakt und auch so, ich glaube, mit der Zeit hat man einfach gelernt, in welchen Situationen macht was ein bisschen mehr Sinn und was ein bisschen weniger. Mit wem kann man drüber reden, wen kann man ansprechen? Aber es gab auf jeden Fall Situationen, die behandelt werden mussten.

Irena Težak: Also ich muss sagen, ich finde das sehr, sehr gut, wie sie das lösen und finde es auch sehr verantwortlich den Menschen gegenüber, die sich ihnen anschließen wollen. Also ich finde es wirklich gut, dass Sie das genau so auch benennen und dass Sie sagen, irgendwo sind auch unsere Grenzen? Und dass Sie trotzdem ein so schönes, offenes Angebot machen. Ich würde gerne noch über das Thema Stigmatisierung sprechen. Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Ich finde es sehr schade, dass das heute überhaupt noch Thema ist, dass viele Menschen, die eine psychische Erkrankung oder Einschränkung haben, sagen: Ja, das will ich gar nicht erzählen, wenn es irgendwie möglich ist. Oder ich merke, das ist ein Riesentabu, auch in meinem ganz normalen Leben. Und Sie setzen sich ja auch gegen Stigmatisierung ein. Wie erleben Sie denn Stigmatisierung heute noch im Alltag? Oder kommt es bei Ihnen jetzt gar nicht mehr vor? Und wenn doch? Wie gehen Sie damit um?

Julia: Ja, Chris und ich habe gestern mal ein bisschen darüber auch geredet. Unser Umgang mit Stigmatisierung ist ganz klar: dem keinen Raum zu geben und sich davon abzugrenzen,

ist nicht einfach, lernt man aber, glaube ich. Und was man dazu braucht, um das zu können, ist Selbstwert. Also wenn ich selbst einfach mich nicht klein mache und zu mir stehe, wer ich bin und was ich habe, dann ist mir halt auch egal, was die anderen sagen. Für mich sind die Aussagen von Leuten, die dementsprechend in dem Thema negative Äußerungen machen oder sowas, halt auch einfach nichts wert. Und dann erlaube ich mir schon auch manchmal zu denken, dass das dann eher deren Problem ist als wie mein eigenes. Aber das ist natürlich ein Prozess und den können wir nur versuchen zu durchbrechen, indem wir immer mehr Leute versuchen, über das Thema aufzuklären. Einen offenen Umgang einfach mit Erkrankungen machen und haben da ja jetzt auch geplant. Bei der AlinA Messe in Amberg, also "Aktiv leben in Amberg". Dort werden wir auch eine Ausstellung machen mit Bildern, die beim Action Painting entstehen, wo wir auch im Begleitheft und auch auf unserer Webseite dann aufklären wollen. Noch mal über so typische Klischees, über verschiedene Erkrankungen und so. Da zum Beispiel kann man auch mal sich ganz viel dann einlesen, was denn eigentlich diese psychischen Erkrankungen für die Einzelpersonen bedeuten. Und sowas ist uns wichtig, dass wir einfach in der Öffentlichkeit auch auftreten und da eben einfach diese krasse Hemmschwelle durchbrechen und sagen so: Hey, wir sind genauso normale Leute wie ihr so. Weil vielen denken ja Leute mit psychischen Erkrankungen die sind komplett gestört, aber das ist halt nicht die Wahrheit.

Chris: Ja, tatsächlich bei dem Stigmatisierungsthema ist mir auch wichtig, privat und im Alltag. Das Thema nicht so auszuklammern, sondern wenn man halt irgendwie über keine Ahnung was redet und es gerade passt, dann kann man auch mal sagen, dass man in der Klinik war oder was man mit dem Therapeuten geredet hat. Man kann ja offen mit Sachen umgehen und meistens... mindestens aus Höflichkeit oder aus Überforderung antworten die Leute dann gar nicht so dramatisch drauf, wenn man das offen anspricht.

Julia: Das stimmt ja. Also ein offener Umgang selbst ist gar nicht mal so große Angriffsfläche, wie die meisten denken.

Irena Težak: Ich weiß von Ihnen ja auch, dass Sie selbst einen Podcast planen oder schon eine Folge gemacht haben. Was wollen Sie in Ihrem Podcast den Leuten näher bringen und wie heißt er überhaupt?

Chris: Also unser Podcast. Da gibt es bereits eine Folge, aber die restlichen sind geplant, aber schlafen noch ein bisschen die Folgen. "Kannste keinem erzählen".

Irena Težak: "Kannste keinem erzählen". Okay, schöner Name.

Chris: Genau. Was halt so ein kleiner Witz ist, weil wir natürlich sehr viel über Tabuthemen vorhaben zu reden. Und das ist wahrscheinlich so die erste Reaktion, die Leute, die sowas hören, vielleicht haben so. Ja, das kann man ja niemandem sagen und so. Unser Ziel ist es, einerseits über Erkrankungen generell so ein bisschen aufzuklären, aber vor allem auch, wie Menschen das persönlich erleben, also so privat oder eigene Erfahrungen von Menschen, damit Leute das hören können und wissen: Ah, so fühlt sich das vielleicht an oder hey, ich

bin ja gar nicht alleine mit meinen Gefühlen. Es gibt auch andere, die so sind. Das wäre so ein Ziel auf jeden Fall.

Irena Težak: Dann will ich aber gleich noch mal fragen. Es gibt ja eine Selbsthilfekontaktstelle, wir sind ja die Geschäftsstelle für ganz Bayern, die Selbsthilfekoordination Bayern. Aber es gibt ja eine regionale Selbsthilfekontaktstelle, auch in Amberg. Die ist bei der Stadt Amberg angesiedelt. Stehen Sie mit dieser Kontaktstelle in Verbindung?

Julia: Ja.

Chris: Ja. Also vor allem beim Aufbau wurde uns da auch sehr viel geholfen. An wen wir uns überhaupt wenden können, was überhaupt passiert. Und auch wenn wir Fragen haben oder Probleme, kann man da auf jeden Fall gut hingehen.

Irena Težak: Gibt es noch etwas, was Sie gerne noch mitteilen möchten, was jetzt noch nicht angesprochen wurde, wo Sie sagen Mensch, das ist mir aber noch wichtig.

Chris: Also wenn ich jetzt ganz weit aushole, gedanklich, dass halt man festhalten kann, dass Selbsthilfe eine sehr gute Sache ist. Wie halt Leute Hilfe bekommen können, schnell Hilfe kommen können, auch meistens Gute. Ohne dass es so viel Bürokratie und Papierkram ist, dass man da am meisten wahrscheinlich mitwirken kann auch. Wo man aber natürlich auch mitwirken sollte, damit überhaupt was passiert. Es ist Eigenmotivation erforderlich. Aber was man daraus ziehen kann, ist sehr, sehr viel und sehr niederschwellig.

Julia: Da würde ich auch noch mal hinzufügen, weil es ist ja leider auch so ein Klischee, dass man in eine Gruppe geht und dann wird alles besser. Aber die Definition und es steckt ja auch im Wort Selbsthilfe ist halt einfach was, wo man bereit sein muss, sich selbst zu helfen. Und sich selbst zu helfen ist halt nicht da hingehen und sich berieseln zu lassen, sondern selbst aktiv am Gruppentreffen teilzunehmen. Die Bereitschaft zu haben, sich auch mitzuteilen, zu öffnen. Das ist natürlich schwer, aber das ist ja auch was, was man in dem Rahmen gut üben kann. Es sollte bloß von vornherein schon zumindest die Motivation da sein, da auch dran arbeiten zu wollen und am Ende dann auch über seine Probleme reden zu wollen. Weil wegzaubern können der Chris und ich das nicht, nur weil die Leute da sind. Das ist mir wichtig zu sagen, weil das haben wir leider immer wieder, dass Leute hinkommen und denken, dann wird alles besser.

Irena Težak: Dann würde ich sagen ganz großes, herzliches Dankeschön für Ihre Bereitschaft und für Ihre Zeit.

Chris: Danke auch.

Julia: Danke!

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air. Dann zum Thema Integration, Kreativität und Gemeinschaft.