

Von der Gruppe getragen

Es gibt persönliche Ereignisse, die das Leben aus dem Gleichgewicht bringen. Doch wenn Euch das passiert, seid Ihr nicht allein. Es gibt Hilfsangebote wie die Selbsthilfegruppen unter dem Dach der Stiftungsfamilie BSW und EWH. Dort findet Ihr Zuspruch und Motivation, um schwere Phasen zu überstehen.



Ihr wollt Euch von einer Sucht befreien. Ein geliebter Mensch stirbt. Oder Ihr pflegt einen Angehörigen – eine kräftezehrende Zeit. Irgendwann wisst Ihr nicht mehr weiter. Euer Leben ist auf den Kopf gestellt. Für solche und viele weitere Situationen gibt es in der Stiftungsfamilie deutschlandweit rund 30 Selbsthilfegruppen. Sie sind so vielseitig wie das Leben selbst: Sucht und Abhängigkeit, psychosoziale Krisen, die Pflege von Angehörigen. Von Berlin bis München bietet die Stiftungsfamilie offene Gesprächs-



kreise an, die professionell begleitet werden.

Innere Balance finden

Wer das Gefühl hat, die Souveränität über das eigene Leben zu verlieren, dem hilft es oft, sich bewusst zu machen, dass dies jedem Menschen passieren kann. „Es sind nicht immer die großen Lebensereignisse, die uns aus der Bahn werfen. Auch viele kleine

Erlebnisse können zu Stolpersteinen werden“, sagt Gerhard Kuciewski. Er ist Sprecher einer der Selbsthilfegruppen in der Stiftungsfamilie. Die Gruppe hat ihm geholfen, seine Alkoholabhängigkeit zu überwinden.

Aus eigener Kraft

Wie sehr andere Menschen dazu beitragen, schwierige Phasen zu

Es ist befreiend, mit anderen Betroffenen offen und ehrlich über die eigenen Erfahrungen zu sprechen.

bewältigen, weiß auch Andrea Göhler von der Stiftungsfamilie. Nach 20 Jahren als Pflegefachkraft und Pflegedienstleitung in einer vollstationären Einrichtung versteht sie Sorgen, Nöte und Ängste von pflegenden Angehörigen: „Manchmal sind die Menschen entmutigt, verzweifelt über das Unverständnis in der Familie oder wütend auf zu viel Bürokratie. Oft hilft es zu wissen, nicht allein mit der Situation zu sein, sich auszutauschen oder auch Kontakte innerhalb der Gruppe zu knüpfen.“ (p. 10)

„Oft hilft es zu wissen, nicht allein mit der Situation zu sein“

Andrea Göhler, Stiftungsfamilie



Auf www.stiftungsfamilie.de erfahrt Ihr mehr über die Selbsthilfegruppen und alle weiteren sozialen Angebote der Stiftungsfamilie. Wenn Ihr den Newsletter abonniert, bleibt Ihr immer auf dem Laufenden – etwa über Webinare und Seminare zur Stressbewältigung.

