

# „Du musst dich nicht immer klein machen!“

Selbsthilfegruppe „Frauen im Gespräch“ feiert am 5. Mai in Varel ihr 20-jähriges Bestehen



Eine gemütliche Kaffeetafel gehört zu der Runde „Frauen im Gespräch“ dazu.  
Foto: Pari/Klocke

**Varel.** Die Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig alle 14 Tage donnerstags im Zentrum für Familie, Frauen und Jugend „Pustebblume“ in Varel, Schloßstraße 7a, trifft, wurde am 5. Mai 1993 von Astrid Solga gegründet.

Astrid Solga erlebte während einer ABM-Tätigkeit im damaligen Vareler Verein „Frauen helfen Frauen“, wie „wichtig die Arbeit mit Frauen war, die in seelische Not geraten sind und häufig auch häuslicher Gewalt ausgesetzt waren!“

In einem Gespräch am Kaffeetisch von Astrid Solga trafen sich einige Frauen der SHG zu einem improvisierten Gespräch mit einem Redaktionsmitarbeiter über ihre positiven Erfahrungen und die mannigfache Unterstützung in der Gruppe: „Hier bekommen wir jede Menge Denkanstöße, erleben Geborgenheit und ein zuvor nicht gekanntes Wir-Gefühl!“

Nach der Devise „Alle für Eine – Eine für Alle“ gehen die Frauen miteinander um: „Wer das Bedürfnis hat über seine Nöte zu

reden, findet in jeder von uns eine Ansprechpartnerin. In der Gruppe gilt absolute Schweigepflicht „was wir hier besprechen, verlässt den Raum nicht“.

Durch ihr gegenseitiges Mutmachen erleben die Frauen, wie sie ausdrücklich betonen, das Gefühl von bislang nicht gekanntem Selbstbewusstsein: „Plötzlich spüre ich, dass ich stark bin und eine Persönlichkeit bin!“

„Das ist schon wunderbar, wenn du jemanden triffst, der dir ein Feedback mitteilt „du hast dich aber verändert!“ Die Ge-

sprache in der Gruppe vermitteln aber auch „du kannst viel für dich selber tun, und mach dich niemals klein“. Seit sie in der SHG sei, habe sie nicht mehr das Gefühl in ein tiefes Loch zu fallen“.

Frauen, die mehr über die SHG „Frauen im Gespräch“ erfahren

möchten, können bei KISS unter dem Dach des Paritätischen Friesland ausführliche Informationen bekommen. Ansprechpartnerin hier ist Gabriele Peest, 04451/914646, E-mail kissfriesland@paritaetischer.de.

(pari/dik)