

„Du musst dich nicht klein machen!“

JW
26.9.13

SELBSTHILFEGRUPPE Bei „Frauen im Gespräch“ tanken Mitglieder Selbstbewusstsein

VAREL/JW – Astrid Solga hat die Selbsthilfegruppe „Frauen im Gespräch“, die sich regelmäßig alle 14 Tage donnerstags im Zentrum für Familie, Frauen und Jugend „Pustblume“ an der Schlossstraße in Varel trifft, am 5. Mai 1993 gegründet. 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. Die Gruppe „Frauen im Gespräch“ besteht in wenigen Tagen nun bereits 20 Jahre.

Im Gespräch am Kaffeetisch trafen sich einige Frauen zum Gespräch über ihre Erfahrungen und die mannigfache Unterstützung in der Gruppe; und sie alle bestätigen, was Astrid Solga zusammenfassend sagt: „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 Mut machen erleben die Frauen, wie sie ausdrücklich beto-



Eine gemütliche Kaffeerunde gehört bei „Frauen im Gespräch“ dazu (hier von links:) Ingrid Wilms, Astrid Solga und Angelika Lindhorst.

BILD: PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND

nen, das Gefühl von bislang nicht gekanntem Selbstbewusstsein: „Plötzlich spüre ich, dass ich stark bin und eine Persönlichkeit bin“, erklärt eine von ihnen. „Das ist schon wunderbar, wenn du jemanden triffst, der dir ein Feedback mitteilt: du hast dich aber verändert“, betont eine andere. Und sie fügt hin-

zu, dass die Gespräche in der Gruppe auch vermitteln: „Du kannst viel für dich selbst tun, und mach dich niemals klein.“ Seit sie in der Selbsthilfegruppe sei, habe sie nicht mehr das Gefühl in ein tiefes Loch zu fallen.“

Frauen, die mehr über die „Frauen im Gespräch“ erfahren möchten, können bei

der Selbsthilfe-Kontaktstelle KISS unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland ausführliche Informationen bekommen. Ansprechpartnerin hier ist Gabriele Peest, erreichbar ist sie unter Telefon 04451 / 914646 oder via E-Mail.

➔ @ kiss-friesland@paritaetischer.de