

Reden macht Mut

Gemeinsame Gründungsfeier zum 20-Jährigen von „Frauen im Gespräch“

Am 5. Mai 1993 wurde die Selbsthilfegruppe „Frauen im Gespräch“ gegründet. Was ist eigentlich passiert in den 20 Jahren der Selbsthilfegruppenarbeit? Ein Rückblick auf zwei Jahrzehnte Gruppenarbeit.

Astrid Solga berichtet, dass sie im Jahr 1992 als ABM Kraft im Verein 'Frauen helfen Frauen' in Varel arbeitete. Da diese Arbeit sie nicht mehr losgelassen hatte, gründete sie mit einigen Frauen am 5. Mai 1993 die Gruppe – Frauen im Gespräch. Diese Selbsthilfegruppe leitet sie nun ehrenamtlich seit 20 Jahren.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage in der „Pustebblume“ in Varel. Bei Tee und Kerzenschein berichten die Frauen ihre Sorgen und Probleme. Es ist wichtig, dass ihnen jemand zuhört und sie von der Gruppe Denkanstöße bekommen, wie das Leben weitergehen kann. In der Gruppe gibt es eine große Geborgenheit und ein gutes Wir- Gefühl.

2008 wurde Astrid Solga von dem Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit des Landes Nie-



Die Selbsthilfe-Gruppe „Frauen im Gespräch“ trifft sich alle 14 Tage in der „Pustebblume“ in Varel. Foto: Foto:Pari/Pe

dersachsen in Hannover mit der Medaille für vorbildliche Verdienste am Nächsten ausgezeichnet. Das hat sie stolz gemacht und auch Kraft gegeben, diese Arbeit weiter fort zu führen. Besonders erfreut ist die Selbsthilfegruppe über die Unterstützung des

Rotary-Club-Varel-Friesland e.V. mit einer Geldzuweisung 2011. Dadurch sind etliche Projekte für die Gruppenarbeit möglich geworden, u.a. ein Entspannungstraining mit Klangreise oder ein Abend mit Qi Gong. Da es vielen Frauen an Selbstwert-

gefühl fehlte, wurde auch ein Tagesseminar der Selbstverteidigung für Frauen besucht.

Seit 20 Jahren arbeitet die Selbsthilfegruppe eng mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, der KISS- Friesland, zusammen. Über die KISS können sich Frauen melden, und sie werden dann an die Gruppe weiter geleitet. Alle neuen Frauen kommen dann erst zu einem Einzelgespräch, um ihnen Mut zu machen für die Teilnahme in der Gruppe.

Astrid Solga schaut auf 20 Jahre ehrenamtliche Arbeit zurück und weiß wie wichtig es ist für andere Menschen aus Nächstenliebe da zu sein und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein gelassen werden. 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, Telefon: 04451-914646, E Mail: kiss-friesland@paritaetischer.de, homepage: www.kiss-friesland.de.