

Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen für die persönliche Stabilität

Dies war das zweite Regionalseminar, was in Vechta vom 29.4. bis 1.5.2022 in dem Begegnungszentrum St. Antoniushaus an den Start ging. Alle Teilnehmer*innen waren ohne Hindernisse in Vechta angekommen. Das Wochenendseminar stand unter dem Motto „**Hilfe zur Selbsthilfe**“. Unter der Leitung von Erwin Vartmann fanden sich alle in dem neu kennengelernten Haus St. Antonius in dem Begegnungsraum ein. Gemeinsam zwischen Eigenverantwortung und Motivation und Stärkung durch die Solidargemeinschaft der Selbsthilfegruppen unterstützt und gefördert zu werden, war das Thema der drei Tage. In der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppen und die Unterstützung durch sie, gilt es den Blick des eigenen Wegs nicht außer acht zu lassen. Die Abhängigkeit vom Suchtmittel und weitere Erkrankungen, bedeutet immer auch eine latente Bereitschaft, andere für sich entscheiden und handeln zu lassen. Der Weg in die Abstinenz bedeutet mehr Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Selbsthilfegruppen sind das „Übungsfeld“ um diese Schritte zur Eigenverantwortung zu gehen und zu schaffen. Allerdings ist die Gruppe und die Gruppenerfahrung eine wesentliche Grundlage der persönlichen Motivation Verantwortung zu übernehmen. So kann die Zukunft für jeden Einzelnen eine neue Lebensqualität werden.

Ein Nebeneffekt dieses Seminars war aber auch, dass sich die teilnehmenden Selbsthilfegruppen aus der Region Gütersloh/Harsewinkel nach langer coronabedingten Zeit wieder mal trafen, um sich untereinander auszutauschen. Dies ist uns wieder einmal gelungen. Dank nochmal an den Dozenten, Erwin Vartmann.

Gütersloh im Mai 2022

Judith Wilmsen

Josef Gunnemann