

## **Freundeskreisseminar**

vom 14.-16.02.2025 in Neumarkt

Thema:

„Basis-Wissen“ – Eine Handreichung der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe für die Gruppenbegleiter

Das Freundeskreisseminar für die Gruppenbegleiter stellt den Teilnehmern/Teilnehmerinnen das überarbeitete „Manual“ der Freundeskreise zur Begleitung der einzelnen Gruppen vor. Inhalte sind neben der Geschichte und dem Ursprung des Verbandes die Grundlagen der gruppendynamischen Prozesse, der Kommunikationsstile, Strategien zur Konflikt- und Kooperationsbereitschaft sowie wesentliche Aspekte der eigenen Motivation.

Rahmenbegleitend steht das Thema:

### **Hilfloser Helfer – zwischen Ohnmacht und Wahrung der eigenen Grenzen**

Die Belastungen und Anforderungen in der Selbsthilfe sind hoch und kein Selbstverständnis. Grund sind die multiplen und komplexen Problemlagen sowie schwierigen Lebensbedingungen der hilfesuchenden Menschen. Einerseits dürfte die Gefahr der Überlastung inzwischen hinreichend bekannt sein. Jedoch wird die Dynamik mit dem Drang sich zu beweisen und vermehrter Aktivität sowie der Vernachlässigung eigener Bedürfnisse leicht unterschätzt.

Die Selbsthilfearbeit macht Spaß und stärkt das Selbstwertgefühl. Mehrarbeit ist kein Thema, erste Erschöpfungsmerkmale werden versucht durch noch größere Anstrengungen „auszugleichen“. Die Einstellung verändert sich, Gefühle des Überdrusses werden stärker und Engagement nimmt ab. Nicht selten verändert sich auch schleichend die Einstellung zu den Gruppenteilnehmern/\*innen. Sie werden als fordernd und anspruchsvoll erlebt.

Dem wollen wir vorbeugen. Das Seminar beschäftigt sich mit den individuellen Motiven des „Helfen-wollens“

Ziel ist die Sensibilisierung der Teilnehmenden, um sich für eigene Perspektiven und Erlebenswelten zu öffnen.