

Brücken in die Zuversicht

Neue Co-Counselling-Einführung gestartet.



Foto: S. Flecken

v.l.n.r.: Bernhard B. Beck, Siglind Willms, Christa-Maria Röttger

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. Die „Brücken in die Zuversicht“ sind ein Selbsthilfe-Projekt, welches sich an Menschen in psychischen Belastungssituationen ebenso wendet, wie an Menschen, die ihre Wartezeit auf einen Therapieplatz gewinnbringend für sich nutzen möchten. Das Projekt bedient sich dabei des Selbsthilfe-Verfahrens Co-Counselling. Bevor Selbsthilfe-Interessierte in eine der vier Co-Counselling-Gruppen im Kreis Recklinghausen einsteigen, setzen diese sich zuerst mit der zugrundeliegenden psychologischen

Selbsthilfe-Methode des Co-Counselling auseinander. Diese wurde in den 1970er Jahren von Siglind Willms und Johannes Risse nach Deutschland gebracht.

Im Jugendtreff Hillerheide in Recklinghausen erfolgte am Samstag, dem 25. September 2021, der Auftakt für eine neue Co-Counselling-Einführung. Angespannt stehen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf dem Spielhof an der Heidestraße. Sie alle haben von der Veranstaltung in der Zeitung gelesen oder wurden von Ärzten oder Therapeuten auf diesen Kurs hingewiesen. Nach

einiger Zeit bricht der Erste das Schweigen: „Ich kann mir überhaupt nichts darunter vorstellen“, sagt er und bricht damit das Eis. Nach und nach gesellen sich noch mehr Menschen dazu. Sie berichten in kleinen Gruppen von ihren Sorgen und Ängsten. Pünktlich bitten die Trainer*innen in das Gebäude. Im Wechsel folgen nun kurze theoretische Inputs und praktische Übungen im Plenum und in Kleingruppen.

„Co-Counselling bedeutet „mit sich selbst zu Rate gehen“, sagt Trainer Büschel Beck, der gemeinsam mit Christa-Maria

Röttger die Co-Counselling-Einführungsgruppe begleitet. Für sich und andere aufmerksam sein, gezielt die eigenen

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken gehören zu den Aufgaben der Teilnehmenden, genauso wie das assoziative

Sprechen, also dem Aussprechen der Gedanken, die spontan im Kopf der Teilnehmenden umherschwirren. Die Übung dabei: Einer spricht (Counsellor*in) und zwei andere schenken diesem ihre volle Aufmerksamkeit (Co-Counsellor*innen).



Foto: C.M. Röttger

v.l.n.r.: Sebastian Flecken, Siglind Willms

„Ungewohnt, ich komme mir blöd vor“, sagt jemand. Eine Teilnehmende fragt nach dem Sinn der Methode. „Lieber sprudeln als grübeln“, erklärt Büschel Beck, und Siglind Willms, Psychotherapeutin, pflichtet ihm bei: „Wir haben in unserer Kultur gelernt, Gefühle zu kontrollieren und zu unterdrücken.“ Dies führe zu Spannungen des Körpers und der Seele, so Willms. Durch das freie, assoziative Sprechen werden diese Verspannungen und Anspannungen gelöst, mitunter auch unter Tränen. Das aber sei nicht schlimm, sondern es müsse erst wieder gelernt und zugelassen werden, um emotionale Entlastung zu erleben. Nach der ersten Übung finden alle Teilnehmenden wieder schnell zusammen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen öffnen sich von Übung zu Übung mehr. Was morgens noch merkwürdig erschien, ist jetzt selbstverständlich. Alle werden wiederkommen. Achtsam, wertschätzend, beurteilungsfrei – jede*r im eigenen Tempo.

Weitere Informationen:

Christa-Maria Röttger
Tel.: 02361 9377974 oder 0170 4750875
oder
Bernhard B. Beck
Tel.: 0160 96349863

Nicht vergessen: Förderantrag stellen!

Gesundheits-Selbsthilfegruppen, die die Fördermöglichkeit durch die Krankenkassen in Anspruch nehmen wollen, müssen für die kassenübergreifende Pauschalförderung die Anträge bis zum 31. März 2022 stellen. Diese Mittel sollen den SHG helfen, ihre Aufgaben zu erfüllen und gelten den Verwaltungsaufgaben.

Gruppen, die keinen Zugriff auf das Internet haben, können sich Formulare in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Oerweg 38, Haus 3, 45657 Recklinghausen abholen.

Am 08.02.2022, 17.00 Uhr wird eine Veranstaltung zum Thema Förderantrag in der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattfinden.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle für
die Städte im Kreis Recklinghausen
Oerweg 38
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 10 97 35