

einer SE®-Stunde im Mittelpunkt. Durch die Verbindung mit dieser Kraft kann das Nervensystem beginnen, sich neu zu regulieren und festgehaltene Anspannung loszulassen.

Ziel der SE®-Arbeit ist eine bessere Selbstregulation, die u.a. Erfahrungen von Sicherheit im Körper, eine höhere Toleranzschwelle für Stressoren, eine tiefergehende Verbindung zu sich selbst und anderen und eine bessere Körperwahrnehmung ermöglicht.

Das Besondere in der SE®-Arbeit ist, dass nicht das Ereignis selbst im Mittelpunkt steht, welches vielleicht zu belastend erscheint oder auch nicht erin-

nert werden kann als vielmehr die Spuren, d.h. die Empfindungen und Gefühle, die es im Körper bzw. Nervensystem hinterlassen hat.

Dies stellt einen kurzen Überblick zu Somatic Experiencing (SE)® als einen Teil meiner Arbeit dar. Gerne beantworte ich weitere Fragen im persönlichen Kontakt. Rufen Sie mich gerne an, liebe LeserInnen oder schreiben Sie mir.

Mehr Informationen, auch zu weiteren Aspekten meiner Arbeit, gibt es auf meiner homepage: www.merleleisten.de.

Projekt „Brücken in die Zuversicht“ – Selbsthilfe mit Co-Counselling

von Büschl Bernhard Beck

„**M**ir gefällt am Counselln, dass ich durch das aufmerksame Zuhören der Anderen nicht allein bin, aber trotzdem ganz bei mir bleiben kann. Ich kann mir einiges von der Seele reden und mich dadurch entlasten. Ich komme vielleicht angespannt oder müde zum Treffen, gehe aber immer mit einem sehr guten Gefühl nach Hause, ich fühle mich oft richtig belebt.“

Rückmeldung einer Teilnehmerin zum Kooperations-treffen des „Brücken“-Projektes

Auf Grund der überlangen Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz im Kreis Recklinghausen ist das Projekt **„Brücken in die Zuversicht“** entstanden. Die initiale Idee von David Schütz (Caritasverband Ostvest, Haltern und Co-Counselling-Trainer) war und ist, die Wartezeit nicht nur „abzusitzen“, sondern mit dem Co-Counselling in einer Selbsthilfegruppe mit sich selbst zu Rate zu gehen und sich dadurch auf eine Therapie vorzubereiten. Siglind Willms und Johannes Risse haben daraufhin ein Schulungskonzept entwickelt, mit dem 2013 die erste Gruppe in Haltern gestartet ist.

Interessierte werden in einer Einführungs-schulung (10 Einheiten à drei Stunden) in das Co-Counselling praxisorientiert eingeführt und

üben das Verfahren in klassischen Counsel-Klein-gruppenein. Die Inhalte entsprechen in etwa einem Co-Counselling Basiskurs I, werden aber auf die konkrete Zielgruppe hin modifiziert.

Erfahrungsgemäß besonders wichtig wird für die Teilnehmenden die Erfahrung, Energie, Zuversicht und neue Ideen aus sich selbst entwickeln zu können und der vertrauensvolle, verlässliche und unterstützende Zusammenhalt der Selbsthilfegruppe. So wird Selbstvertrauen und Selbst-ermächtigung (Empowerment) aufgebaut, was auch für eine Psychotherapie hilfreich wird, wie uns Psychotherapeut*innen bereits rückgemeldet haben.

Inzwischen hat sich der Teilnehmer*innenkreis erweitert durch Menschen, die parallel zu einer Therapie oder auch nach einer Therapie mit dem Co-Counselling selbständig an sich weiterarbeiten wollen. Auch unabhängig von einer Therapie schließen sich Interessierte einer Gruppe an.

Momentan existieren sechs Gruppen in vier Städten des Kreises Recklinghausen (Haltern, Recklinghausen, Gladbeck und Castrop-Rauxel), die sich regelmäßig alle zwei bis vier Wochen treffen.

Einmal im Jahr bieten wir einen **Tagesworkshop** für die Mitglieder aller Gruppen an. Intensivierung der Counsel-Praxis und Auffrischung

Lasst uns zusammen feiern!

Sommerfest

im und um Haus Kloppenburg

Samstag, 20. August 2022

von 15 bis 20 Uhr

Herzlich willkommen!



Projekt „Brücken in die Zuversicht“ – Fortsetzung

bzw. Vertiefung von Elementen des Co-Counselings, sowie gegenseitiges Kennenlernen und eine einladende Vernetzung sind die Schwerpunkte dieser Tage.

Organisiert wird das „Brücken“-Projekt von der Steuerungsgruppe Christa Röttger, Siglind Willms, David Schütz und Büschl B. Beck. Seit 2020 hat Christa Röttger die Funktion der projektbegleitenden Psychotherapeutin von Siglind Willms übernommen.

Wichtige und bewährte Kooperationspartnerorganisationen sind vor allem die Selbsthilfe-Kontaktstelle/Netzwerk Bürgerengagement Recklinghausen (Sebastian Flecken) und der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Recklinghausen (Dr. Günter Schönhauser).

Sofern es unsere Ressourcen erlauben, ist eine Ausweitung auf weitere Städte im Blick. Es gibt dazu auch Anfragen von interessierten Einzelpersonen und anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Eine erste erfolgreiche Kooperation ist daraus seit Sommer 2021 in Osnabrück entstanden.

Riesendank gebührt unseren großzügigen Sponsoren, dem Ehepaar Heinz Hövener und Ute Lakenbrink, für ihre langjährige tolle Unterstüt-

zung. Außerdem werden die Einführungsschulungen in der Regel, aber leider nicht immer garantiert, vom Verbund der Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfe-Förderung (teilweise) finanziert.

Es ist wunderbar zu erleben, wie umfangreich, wie vielfältig und wie unterschiedlich die Selbsthilfegruppenmitglieder das Co-Counseling für sich und die Gruppe fruchtbar machen und zum Teil durch weitere Elemente kreativ bereichern.

Büschl Bernhard Beck ist Koordinator des „Brücken“-Projektes und Co-Counseling-Trainer.

Impressum

Herausgeber

Haus Kloppenburg e.V.

Verein zur Förderung

psychologischer und sozialer Arbeit

Wasserweg 149, 48149 Münster

V.i.S.d.P.

Ulla Sandmann, 1. Vorsitzende



www.haus-kloppenburg.de