

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Liebe Gruppe,

Unser nächstes Treffen steht vor der Tür!

- **18. Oktober 2019,**
17:00 Uhr/open end
– **Kirchenführung St. Johann bei Herberstein,**
danach Gespräch im Buschenschank (reservierte Räumlichkeit – danke,
Marianne und Helmuth, für Idee und Organisation)
Sankt Johann bei Herberstein 7
8222 Feistritztal

Die Pfarrkirche hl. Johannes der Täufer ist dem heiligen Johannes geweiht. Sie steht an der Stelle der ersten gemauerten Kirche im mittleren Feistritztal. Die heutige Kirche stammt aus der Mitte des 17. Jahrhunderts, wobei das Mauerwerk der bestehenden Kirche größtenteils weiterverwendet wurde. Im Jahre 1672 wurden die Kirche und das angrenzende Kloster geweiht, das 1654 von Mönchen des Augustinerordens bezogen worden war. Besonders erwähnenswert sind die Fresken von Johann Cyriak Hackhofer, die in der Sakristei zu bestaunen sind. An der Kirche befindet sich auch eine bedeutende Sammlung von eingemauerten Römersteinen. Das ehemalige Kloster beherbergt heute das Erholungs- und Bildungszentrum „Haus der Frauen“ der Diözese Graz-Seckau.

- **um Anmeldung wird gebeten!**
wir werden **bei Bedarf Fahrgemeinschaften** bilden und **treffen uns um 16.00h beim Murpark**

Kontakt und Information: Gisela +43 664 2531996 Dipl. Mentaltrainerin
Elisabeth +43 650 9091702 Dipl. Sozialpädagogin
info@dashausvonmorgen.at

- **Arbeitsthema: „zur Blüte bringen“**

<https://dashausvonmorgen.at/2019/09/14/zur-blueete-bringen/Emotionen und Gefühle>

Was ist der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen?
Wie gehen wir damit um?
(anhaften, annehmen, ausleben, verdrängen, ansprechen, ...)
Wem gegenüber hilft es mir sie zu kommunizieren?
Wie wichtig ist es für jeden von uns sie offen zu kommunizieren?
Wie weit möchte ich öffentlich sein?
Was tut es mit mir, mit den anderen, bzw. welchen anderen?

Für alle, die beim Treffen nicht anwesend sein können gibt es die Möglichkeit des Chats auf der Homepage! (siehe unten), bitte nützt diese Möglichkeit, ALLE Erfahrungen & Meinungen bringen uns weiter, halten uns im Kontakt und regen uns an.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Lisa und ich haben uns im letzten Monat viele Gedanken gemacht, mit einigen von Euch habe ich persönlich telefoniert bzw. ge-whatsappt (was für ein Wort 😊).

Wir möchten heute in diesem Mail ein paar Dinge ansprechen, damit wir gut vorbereitet ins Treffen gehen und außerdem gemeinsam Zukunftspläne visionieren können. Ich bitte Euch, Euch Gedanken darüber zu machen, damit wir nicht kostbare Zeit beim Treffen mit Organisatorischem verschwenden. Ansprechen möchte ich sowohl heute im Mail als auch am Freitag beim persönlichen Treffen Folgendes:

- Gruppendynamik einer Selbsthilfegruppe
- Ablauf, Ort und Inhalt der Treffen
- Arbeitsthema
- Analoger Raum
- Virtueller Raum
 - Homepage
 - Whatsappgruppe
 - Facebook
 - Instagram
- Leitung einer SHG
 - Finanzielles
 - Organisatorisches
 - Datenschutz
 - Biographien
- Was braucht die Gruppe
- Unser persönliches Resümee
- Was würdet Ihr Euch wünschen?

Gruppendynamik einer Selbsthilfegruppe (SHG) und ihre Funktionsweise

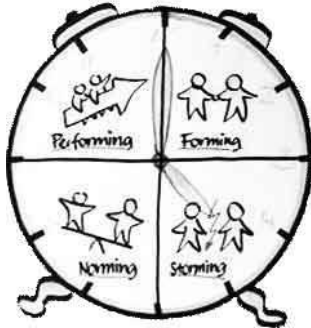
Eine SHG ist ein dynamisches selbstorganisiertes System. Sie lebt getragen vom gemeinsamen Thema, das uns als Gruppe einen Sinn gibt. Wir wollen uns austauschen, Aspekte vertiefen, einbringen, diskutieren und Verständnis geben und erfahren.

Unsere Gruppe ist eine psychosoziale Gesprächsgruppe, Emotionen, Gefühle stehen im Vordergrund, das gemeinsame Ziel ist unser Wohlbefinden trotz schwieriger, belastender Situation. Sie ist nach Innen orientiert, nach außen und von außen haben wir wenig Veränderungsmöglichkeiten (Recht, Gesetz, Institutionen). Wir arbeiten gemeinsam an uns selbst, darum ist der persönliche Austausch so wichtig.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Alle Gruppen entwickeln sich nach einer gewissen Dynamik. (bei Interesse z.B.: Google – Kurt Levin)



<https://lexikon.stangl.eu/wp-content/uploads/gruppenphasen.jpg>

Wir befinden uns in der 3. Phase, dem „Norming“. Wir balancieren aus, was uns guttut, was wir brauchen, wie Kommunikation funktioniert, wer, was und wieviel einbringen möchte. Es kristallisieren sich verschiedene Aufgaben und Rollen heraus, die Gruppe wird von Personen geleitet, die nicht hierarchisch festgelegt sind und bleiben, sondern aus Interesse, Motivation und Kompetenz versuchen ihren Teil einzubringen. Das ist ein Prozess, der dauert und ständiger Veränderung unterliegt, weiters ist er abhängig vom Austausch, dem Input und der Kommunikation unter den Gruppenmitgliedern.

Es arbeitet sich ein „Kernteam“ heraus, das organisatorische Aufgaben übernimmt, gemeinsam Arbeitsthemen festlegt, Ideen einbringt, Erwartungen und Störungen offen kommuniziert und durch Präsenz den Rahmen schafft, um das Ziel der Gruppe zu ermöglichen.

Auch das Kernteam unterliegt einer Dynamik, abhängig von Zeitaufwand, Lebenssituation, Lebensort, Möglichkeiten, Bedürfnis und Motivation der Beteiligten.

Die Gruppe lebt sozusagen.

Rund um das Kernteam schwirren Besucher. Sie kommen und gehen, nähern sich an, bleiben kurz oder länger, sondieren, interessieren sich, nehmen etwas für sich mit und BRINGEN GANZ VIEL INPUT, das stellt für die Arbeit im Kernteam Bereicherung dar. Immer neue Themen entwickeln sich, Veränderung und Dynamik sind Lebenselixier für jede Gruppe.

Was es dazu braucht?

Präsenz, Interesse, Neugier, Freude, Konstanz, Bereitschaft. - Und natürlich ein Motiv, das jeder für sich selbst spüren muss.

Im „Norming“ entstehen auch die Gruppenregeln, <https://dashaushausvonmorgen.at/ueber-uns/>, bitte immer wieder nachlesen!), und wir suchen den passenden Ort und Umgebung für unsere Treffen, auch einfach durch Probieren.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Ablauf, Ort und Inhalt der Treffen

Wir haben schon einiges probiert. Die Gruppe wurde im Herbst gegründet, Lisa und ich hatte vier Kontakte, die Selbsthilfe Steiermark hat uns eine kleine Räumlichkeit zur Verfügung gestellt. Rasch ist die Gruppe gewachsen, der Raum wurde zu klein und unpersönlich. Dreimal waren wir in einem Kaffeehaus, das war nett, einmal im Seminarraum mit dem Psychologen und kommenden Freitag machen wir den zweiten Ausflug.

Die Seminarräume haben gut funktioniert, die Treffen in den Kaffees ebenso, die Ausflüge weniger, bzw. wissen wir am Samstag mehr.

Mein persönlicher Eindruck:

In den Seminarräumen sind wir aufs Thema fokussiert. Das Kaffeehaus (vor allem im Garten) bietet Platz für Fröhlichkeit, aber das Thema unserer Gruppe tritt in den Hintergrund. Von den Ausflügen sind alle begeistert, aber die Umsetzung funktioniert in letzter Konsequenz nicht, weil es zu umständlich wirkt. Wir haben also wenig Erfahrungswert, auf Freitag den 18. Oktober bin ich gespannt. Die Überlegung dazu war einfach einen lockeren Rahmen zu schaffen um danach das Gespräch zu erleichtern, da sich einige noch nicht kennen. Nun, wir werden sehen, ich freue mich und dank Euch, Marianne und Helmuth.

Das Arbeitsthema

Lisa und ich spüren einen Bedarf beim Thema zu bleiben, darum haben wir uns für die Zukunft ein „Arbeitsthema“ überlegt

Das Arbeitsthema werden wir jeweils eine Woche nach den Gruppentreffen an die Gruppe kommunizieren (und zwar über die Homepage, im Chat der Homepage, in der Facebookgruppe, und in der Zusammenfassung des jeweils vergangenen Treffens per Mail.

Das Thema für diese Woche haben Lisa und ich uns überlegt, in Zukunft werden wir es bei den Treffen gemeinsam erarbeiten und festlegen. Die Themenfindung kann auch über den Chat stattfinden, wir bitten Euch das zu nützen.

Der analoge Raum – unser persönliches Treffen, ein geschützter Raum

Einmal im Monat, immer am 3. Freitag eines Monats finden unsere Treffen statt. Daran werden wir festhalten und wir haben die Möglichkeit uns als Gruppe persönlich zu treffen.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Das klingt nach wenig Zeit, ist aber ganz schön viel, wenn wir sie nützen. Dazu muss sich jeder überlegen, was er braucht, was für einen Gewinn er sich davon verspricht, welches

Motiv er mitbringt. Jede/r kann und soll das für sich ausmachen, es gibt hier keine Verpflichtung, es ist ein Angebot. Wir bieten als Gruppe den Rahmen.

Lisa und ich sind auf der Suche nach einem konstanten Heim für das Haus von morgen, künftige Treffen werden bis zum Finden im Café Phönix im Seminarraum stattfinden. Wir haben uns darüber besprochen und das für ideal befunden, denn sowohl freies Gespräch als auch Arbeitssetting ist möglich, außerdem bei vorheriger Absprache auch die Nutzung der Küche und der Caféräumlichkeiten.

Eines ist verlässlich und fix: Lisa und ich sind da, an jedem 3.Freitag eines Monats, inspiriert von unserem Psychologen!

https://dashausvonmorgen.at/wp-content/uploads/2019/08/Protokoll_Treffen_26_07_2019_Thelen2717.pdf

Der virtuelle Raum 24/7

<https://dashausvonmorgen.at/>

Die Zeit, in der wir leben bietet uns die Möglichkeit eines Raumes, der rund um die Uhr, von jedem Ort der Welt zugänglich ist.

Bitte nützt die **Homepage**. Sie ist Inspirationsquelle, Informationsplattform. Die ganze Welt kann lesen, was hier veröffentlicht wird.

Das betrifft jene Artikel, Briefe, Kommentare von denen IHR WOLLT, DASS DIE GANZE Welt sie sehen kann. Dazu müsst Ihr sie mir bitte per Mail zukommen lassen, damit ich sie auf die Homepage stellen kann, denn zusammen mit Lisa verwalte ich diese. Das macht Sinn, denn wir kümmern uns um Datenschutz, finanzielles, und ein bisschen Know-how haben wir auch.

Warum die Homepage bedient werden muss: der Herr Google ist wie ein Tamagochi – Ihr könnt Euch erinnern? Er funktioniert nur dann, wenn er ständig gefüttert wird, sonst bleibt er einfach tatenlos. Er strahlt dann quasi nichts aus. Wenn jemand uns sucht und z.B.: „verlassen“ eingeben würde, so würde Herr Google uns einfach ignorieren und die Suchenden würden unsere Gruppe im Netz nicht finden.

Wonach er Hunger hat? – Nach Klicks. Je öfter die Homepage aufgerufen wird, je mehr Beiträge bearbeitet werden, desto eifriger ist Herr Google und schubst uns in der Suchmaschine nach oben.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Warum das gut sein soll? – Weil wir uns dadurch besser vernetzen können, mehr Menschen erreichen können, mehr Anregung zur Diskussion bekommen, und vielleicht auch unsere Kinder indirekt erreichen können. Da erlaube ich mir jetzt aus Erfahrung zu sprechen.

Innerhalb der öffentlichen Homepage haben wir einen geschützten Raum eingerichtet, das ist der **Chat** (<https://dashausvonmorgen.at/chat/>). Er funktioniert nur für angemeldete Mitglieder. Ihr richtet Euch selbst einen Namen ein und definiert Euer persönliches Passwort (bitte merken!) und schon habt ihr den Raum betreten. Möchte jemand anonym bleiben und trotzdem mitsprechen, so sucht er sich einen Phantasienamen für sich aus. Du kannst auch beides machen. Zwei Namen, zwei Passwörter, Du erscheinst im Chatraum dann als zwei verschiedene Personen.

Wichtig ist Dein Beitrag zur Diskussion, Deine Erfahrung, Deine Meinung, Deine Gefühle, das, was du zu sagen hast. Dein Name ist in diesem Fall nebensächlich.

Im Chatraum gelten unsere Gruppenregeln. Lisa und ich können Menschen, die sich nicht daran halten aus dem Raum hinausbegleiten. Die Tür versperren sozusagen.

Auch hier werden wir das Arbeitsthema angeben, damit es vertieft werden kann im Laufe des Monats und beim persönlichen Treffen besprochen werden kann. Auch hier wartet Herr Google mit knurrendem Magen.

Whatsapp ist ein oberflächliches soziales Medium und KEIN geschützter Raum. Zumindest Profis haben da so Ihre Bedenken bezüglich des Datenschutzes.

Es ist wohl eher ein Ort für kurze sms (short message service), um Absprachen zu treffen, Termine auszumachen, kurz mal nachzufragen, ein Thema in den Raum zu werfen. Es ist eher kein Ort zur Vertiefung. Viele sind auch nicht auf Whatsapp.

Aber: Um Themen und Erwartungen anzusprechen und zur Diskussion einzuladen, Störungen und Fragen zu stellen – dafür eignet sich Whatsapp wunderbar! Auch dazu, einfach mal wieder etwas von sich hören zu lassen!

Manche von uns sind auf **Facebook**. Verlinkt mit unserer Homepage dient auch Fb Herrn Google als Futter und spielt uns also in die Hände. Auch hier ist eine geschlossene Gruppe zur Diskussion eingerichtet, geschützt und bewacht von Lisa und mir, und im Kontakt mit anderen Gruppen zu diesem Thema. Wer also bei Fb angemeldet ist kann da mal rein-schauen. Facebook ist mittlerweile ein Medium unserer Altersklasse.

Die jungen – unsere Kinder also- sind auf **Instagram**, hier gilt dasselbe Herrn Google betreffend, darum bediene ich auch einen Instagram Account in unserem Namen (#DasHausvonmorgen, #verlassene_eltern).

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Leitung der SHG

Lisa und ich leiten die SHG. Das heisst, wir kümmern uns um Allfälliges, Organisatorisches, Bürokratisches, Finanzielles.

Wir bedienen die Homepage, sammeln und archivieren, kümmern uns um die Kontakte, vernetzen, schreiben Artikel und Kommentare, besorgen Unterlagen und Nötiges, lesen, lesen, hören zu und sprechen mit jedem einzelnen, vor allem bei der Kontaktaufnahme, aber auch zwischendurch. Und das alles gerne und mit Freude.

Wir machen das, weil wir die Gruppe ins Leben gerufen haben, weil das Thema berührend ist, vor allem für mich (<https://dashausvonmorgen.at/2019/02/05/testbeitrag/>), weil wir Menschen mögen und das Mögen von Menschen zu unserem Beruf machen wollen. Das ist wahrer Luxus und den genießen wir, wie Luxus zu genießen ist. Also mit unserer ganzen Präsenz, Konzentration, Hingabe und Persönlichkeit.

Bei jedem Treffen bitten wir um einen finanziellen Beitrag von > 5.- €, damit wir anfallende Kosten decken können und als Aufwandsentschädigung. Ich lade Euch ein gerne genau nachzufragen.

Sie sind einsehbar in unserer Buchhaltungsmappe, (und ich sage es Euch gleich: z.B. das Einbauen des Chats kostet 150,-€, die sind noch offen).

Als Selbsthilfegruppe unterliegen auch wir dem Datenschutz! – das heißt, dass wir Kontakte nur mit schriftlichem Einverständnis des Betreffenden weitergeben dürfen. Das werden wir gerne machen:

Noch genauer im Sinne aller sind wir mit den persönlichen Biographien. Aus methodischen Gründen zur Selbstreflexion möchte ich Euch nochmal dazu anregen eine persönliche Geschichte schriftlich zu verfassen, es wird etwas in Euch tun, die Gefühle arbeiten für Euch.

Niemand muss die Biographie abgeben, herzeigen, oder veröffentlichen. Falls jemand das aber möchte, dient das Lisa und mir zum besseren Verständnis und daher der Vernetzung. Aber sie sind weggesperrt in einem verschließbaren Schrank und ABSOLUT VERTRAULICH! Wenn das bei jemandem den Eindruck erweckt wir würden willkürlich vernetzen und wählen, dann tut uns das leid, werden es aber auf keinen Fall ändern. Die Gruppenleitung ist angemeldet bei der Selbsthilfeorganisation Selbsthilfe Steiermark und unterliegt damit gesetzlichen Regelungen.

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Was braucht die Gruppe zum Funktionieren?

Eine psychosoziale SHG hat einen in diesem Fall therapeutischen Ansatz: Die erste Voraussetzung ist gegenseitiges Vertrauen.

Vernetzung kann am besten stattfinden durch persönliches Kennenlernen, dazu ist unser Treffen eingerichtet.

Präsenz, Wertschätzung, Verständnis, Offenheit, Kontinuität sind die Säulen der Gruppe.

Natürlich wohnen manche unter Euch weiter weg, natürlich hat nicht jeder einmal im Monat Zeit. Aber jeder kann sich selbst Fragen, was seine Erwartungen sind, kann sich damit auseinandersetzen und sich auch auf die Erwartungen der anderen Gruppenmitglieder einlassen, kann aktiv sein und etwas zum gemeinsamen Thema beitragen. Kreativität ist eine wundervolle Fähigkeit des Menschen.

Worte, Bilder, Gedanken, Gedichte, Ideen, ... die Präsenz erscheint mir das wichtigste zu sein, jeder nach seinen Möglichkeiten.

Persönliches Resümee

Seit sieben Monaten besteht die Gruppe nun. Ich war sehr aufgeregt zu Beginn und bin es wieder bei jedem Treffen. Einfach weil ich berührt bin, von Euren Geschichten, aber vor allem von Eurer Offenheit. Mit allen von Euch habe ich das erste Telefonat geführt, mindestens 30 Minuten ganz persönliches mit mir in diesem Moment noch völlig fremden und doch so bald vertrauten Menschen. Euer Vertrauen und Euer Mut lassen mich täglich ein Stückchen innerlich wachsen, mein Rücken fühlt sich stark an, meine Schultern gefühlt breiter, meine Augen wollen strahlen.

DAS ist es, was ich meinen Kindern geben möchte, kraftvoll und gerade dazustehen für sie, als ihre Mutter, in Gedanken und im Herzen immer verbunden mit einem starken Band, für das ich meinen Teil der Verantwortung übernehmen kann.

Dieser Mensch möchte ich sein für sie. Das kann ich tun, das liegt in meiner Macht.

Dieses Gefühl und diese Gedanken habt Ihr in mir gestärkt, Ihr tut mir gut, DANKE!

Das Haus von morgen

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern / Kontaktabbruch innerhalb der Familie

Und wie es weitergeht?

Kommunikation empfinde ich als den wichtigsten Teil unserer gemeinsamen Arbeit.

Wem die Worte fehlen, dem kann man helfen sie zu formulieren, wer Gesprächsbedarf hat soll einen verständnisvollen Zuhörer finden, wer einfach mal seinen Emotionen Platz geben möchte soll einen Begleiter haben, der Halt bietet.

Unsere Situation ist immer wieder mal schwierig, auch nach einigen leichten Tagen. Unser Kopf will immer wieder Erleichterung durch Klarheit.

Zur Klarheit aber werden wir unter Umständen durch Erklärung nicht erlangen. Die innere Klarheit, in uns selbst, könnte Ruhe bringen, ist mein Gefühl. Dort hin zu kommen braucht Geduld, Mut und Verständnis.

Verständnis vor allem von Menschen die verstehen. Im Herzen verstehen. Das Hirn ist ein Lösungsorgan. Hier gibt es vorerst nichts zu lösen. Hier gibt es zu spüren und hineinzuhorchen.

Dann, irgendwann ..., vielleicht, ...

WIR BLEIBEN DRAN!

Gisi & Lisa