

Das Leben als Spießrutenlauf

Mit Selbstvertrauen – Selbsthilfegruppe für junge Menschen in Peine



Junge Menschen haben manchmal die unterschiedlichsten Hemmnisse, die sie daran hindern, an einem "normalen" Leben teilzunehmen. Dennoch sind sie mutig und die Selbsthilfegruppe unterstützt sie.

Peine. Fehlendes Selbstvertrauen oder Angststörungen machen jungen Leuten zu schaffen. Eine Selbsthilfegruppe in Peine soll helfen. Betroffene berichten.

„Mit **Selbstvertrauen** geht alles besser“, ein schöner Gedanke, doch bis er auf die Mitglieder der Peiner Selbsthilfegruppe zutrifft, scheint es zunächst ein weiter Weg zu sein. Oder trägt der Schein? Und warum gibt es die Selbsthilfegruppe mit dem Titel eigentlich?

Die Kurzantwort hierzu könnte lauten: „Es gibt einfach junge Menschen, die nicht ins gesellschaftliche Raster passen“. Aber stimmt das wirklich oder sollten Menschen mit ihren **Vorurteilen** aufräumen und junge Leute, die „anders“ sind, vielleicht als eine gesellschaftliche Herausforderung betrachten?

Die Gruppe ist offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Bevor der Gedanke ins Philosophische abschweift, zurück zur [Selbsthilfegruppe](#) „Mit Selbstvertrauen geht alles besser“. Die Runde trifft sich vierzehntägig in den Räumen von arcus und ist die Junge **Selbsthilfe** ist der [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe](#) (KISS) des Paritätischen in Peine zuzuordnen.

Es ist eine offene Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich in schwierigen Lebensphasen befinden. Drei von ihnen haben den **Mut** gefasst und über ihre Hemmnisse, wie es dazu kam und warum ihnen die Selbsthilfegruppe wichtig ist, gesprochen. Ziel der Gruppe ist die Stärkung des Selbstvertrauens, der Motivation und der Lebensfreude, Ausbau

sozialer Kompetenz, Vertrauen, Persönlichkeitsentwicklung und vor allem Alltagsbewältigung.

„Ich habe Angst, vor die Tür zu gehen“

Die drei, das sind Andris (30), Elise (20) und Nico (24). Diese jungen Erwachsenen haben Angst und das Vertrauen in sich selbst verloren. Wie kam es dazu? Nico sagt: „Ich habe Angst vor die Tür zu gehen und selbst der Weg hierher ist für mich ein **Spießrutenlauf**.“

Er leidet an einer Agrophobie, die es ihm schwer macht, seine eigenen vier Wände zu verlassen. Dies wiederum verwehrt ihm soziale Kontakte. „Ich kann nicht einfach in die Stadt gehen und einen Kaffee trinken, davor habe ich Panik“.

In der Gruppe findet er Gleichgesinnte, die mit ähnlichen Problematiken haben und mit ihnen kann er über sich oder über die Welt reden. Wie zu seiner psychischen **Erkrankung** kam hierzu hat er eine Vermutung. „Ich glaube ich war nicht besonders nett zu meinen Mitmenschen“, sagt Nico, der im Übrigen offen und sehr freundlich ist.

Leben mit einer Angststörung

Elise ist noch neu in der Runde, sie kam vor knapp sechs Wochen zu den Treffen, hat sich aber schon mit Nico angefreundet und ebenfalls außerhalb der Gruppe Kontakt zu ihm. Auch sie leidet an einer Angst- und Panikstörung, hinzukommen **Depressionen**. Der Älteste ist Andris mit seinen 30 Jahren, der ebenfalls starke Depressionen hat und Überforderungsängste.

Wenn sie in die Vergangenheit zurückblicken, haben sie alle **Mobbingerfahrung** in der Schule oder im Beruf erlitten. In der Selbsthilfegruppe finden sie Hilfe und bieten ihre Hilfe an. „Wir unterstützen uns und sind füreinander da. „Wer diese Ängste nicht kennt, ist nicht in der Lage, unserer Leben wirklich nachzuvollziehen“, sagt Nico.

„Hier findet ihr Unterstützung und Gleichgesinnte“

Die drei haben zudem therapeutische Unterstützung, aber wenn die noch nicht vorhanden ist, kann die Gruppengemeinschaft helfen, die Zeit zu überbrücken. „**Therapeutenplätze** sind Mangelware“, hat Andris ebenfalls erfahren, der im Übrigen seit vier Jahren festes Mitglied der Gruppe ist. Die Gruppengröße wechselt wie auch die Themengebiete. „Manchmal“, so Nico, „wenn es in die Tiefe geht, verabreden wir das die Gruppe an dem Tag geschlossen bleibt, heißt keine Neuen hinzukommen“.

Was würde das Trio an junge Leute mit ähnlichen Hemmnissen für einen Tipp geben? „Kommt her, hier findet ihr Unterstützung und Gleichgesinnte sowie für einige Zeit **Normalität**“. Was in Selbsthilfegruppen besprochen wird, bleibt im Raum und wird nicht außen getragen, das ist ein Ehrenkodex.

Info

Die junge Selbsthilfegruppe „Mit Selbstvertrauen geht alles besser“, kommt 14-tägig in der arcus-Kontaktstelle, Ilse der Straße 39, in Peine, zusammen. Die Gruppe trifft sich mit der Unterstützung von arcus und der Kontaktstelle für Selbsthilfe (KISS). Weitere Informationen zur Teilnahme unter 05171/8072420 oder 0151 74653950 oder unter judith.nothdrufft@paritaetischer.de.