

## **Bericht vom Welttag Stimmenhören 2019 zum Thema SELBSTHILFE**

### **Abendveranstaltung 26. September:**

100 interessierte Besucher kamen in den Wissensturm Linz, um sich über Selbsthilfe, Stimmenhören und die Bewegung der StimmenhörerInnen zu informieren. Christian Lang, der Leiter des Stimmenhören-Projekts bei Exit-sozial, wies darauf hin, dass die Selbsthilfegruppe Stimmenhören heuer ihr 25-jähriges Jubiläum feiert. Sie gehört damit zu den sehr langlebigen Selbsthilfegruppen. Seit 25 Jahren gab es mindestens einmal monatlich ein Treffen stimmenhörender Menschen in Linz.

Es gelang den Mitgliedern des Stimmenhören-Projekts den diesjährigen Welttag trotz schwieriger Bedingungen zu organisieren und durchzuführen. Die OÖ Landesregierung hat die Subvention für das Projekt nach mehreren mageren Jahren nun gänzlich eingestellt. Dank der Förderung durch die OÖ Gebietskrankenkasse, privaten SpenderInnen, der Unterstützung von Exit-sozial und viel privatem Engagement konnten wir unsere Arbeit weiterführen und ein wichtiges Angebot erhalten.

Vorstandsvorsitzende Elisabeth Rosenmayr begrüßte die Anwesenden im Namen von Exit-sozial und machte damit auch den Rückhalt deutlich, den der Verein Exit-sozial für das Stimmenhören-Projekt bietet.

Es folgte der Fachvortrag von Caroline von Taysen zum Thema:

#### **„Selbsthilfe: Die Dinge wieder selbst in die Hand nehmen.“**

Frau Taysen erklärte den Begriff Selbsthilfe und gab einen Überblick über die Geschichte der Selbsthilfe in der Stimmenhören-Bewegung. Selbsthilfe bedeutet eine Aufwertung der Position der Betroffenen, die in der Folge einen großen Einfluss auf das Gesundheits- und Sozialsystem haben. Selbsthilfe, das bedeutet auch sehr eigenmächtige Entscheidungen, wie den eigenwilligen Umgang mit dem Versorgungssystem und mit dem Gebrauch von Medikamenten.

Selbsthilfegruppen sind mittlerweile ein anerkanntes Hilfsinstrument vor allem bei chronisch verlaufenden Erkrankungen oder in der Suchtbehandlung. Das zeigt sich auch in der hohen Anzahl an eingetragenen Gruppen. Es gibt sie für Betroffene wie für Angehörige. Auch in OÖ sind Selbsthilfegruppen ein anerkanntes und bedeutendes Angebot im Bereich der Gesundheitsversorgung. Durch den Dachverband der Selbsthilfegruppen OÖ werden die Gruppen in Form von Schulungen für GruppenleiterInnen, durch Öffentlichkeitsarbeit und dadurch unterstützt, dass Gruppenräume zur Verfügung gestellt werden.

Die Psychologin und Psychotherapeutin Caroline v. Taysen gab einen geschichtlichen Überblick über die Entstehung und die Entwicklung der

Selbsthilfe im Bereich der Psychischen Probleme und Erkrankungen. Sie sprach über ihre persönliche Erfahrung als Begleiterin und Beraterin in der Selbsthilfebewegung für stimmenhörende Menschen. Sie betont, dass sie als ganze Person gefragt und gefordert ist, nicht nur in der Rolle der Psychologin und Psychotherapeutin. Und sie lernte zu schätzen und anzuerkennen, wie wichtig die Erfahrung, die Sichtweise und der Beitrag der Betroffenen sind, um zu verstehen, worum es geht.

Auch der authentische Umgang der Betroffenen miteinander hat sie stark beeindruckt. Beim Aufbau des Stimmenhören-Projekts in Berlin lernte Frau Taysen dann Hannelore Klafki, Stimmenhörerin, Autorin und eine der GründerInnen der Selbsthilfe in Deutschland, kennen, und sie erfuhr von der Stimmenhörerbewegung in England und der Arbeit von Marius Romme und Sandra Escher in Holland. Auch die Gruppe aus Linz lernte sie bald kennen. Das war der Beginn einer langjährigen Zusammenarbeit, gegenseitiger Besuche und gemeinsamer Fortbildungen. Zum Abschluss stellte sie noch das internationale Netzwerk Intervoice anhand einer Weltkarte und deren Web- Seite vor.

Auf den Vortrag folgte eine Podiumsdiskussion die von Katja Sieper (Fachliche Leiterin von Exit-sozial) moderiert wurde. Am Podium saßen neben Caroline, Anna Gnant, Monika Mikus und Hans Nussbaumer.

Anna Gnant und Monika Mikus bieten in Wien eine moderierte und therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe im Rahmen der Ambulanz der S.Freud –Privat-Universität an. Sie beantworteten Fragen wie sie zu dieser Lösung fanden und berichteten ihre Erfahrungen.

Hans Nussbaumer (Peer- Berater) moderiert die Selbsthilfegruppe in Linz. Er wurde gefragt ob er nach Jahren noch Sinn darin finde und was ihn am meisten störe. Er sprach von seiner Ungeduld darüber, dass Betroffene manchmal zu lange in Untätigkeit warten, weil sie verlernt haben und nicht motiviert worden sind, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und initiativ zu werden.

Im darauf folgenden Publikumsgespräch wurde die Vielfalt der Erfahrungen der Stimmenhörenden deutlich und wie vielfältig die Lösungen sind, die sie gefunden haben. Ein vielgestaltiges und flexibles Angebot ist also nötig, um den vielfältigen, von der Lebensgeschichte der Einzelnen geprägten, Bedürfnissen gerecht zu werden.

Zum Ausklang las Barbara Koller noch ein Gedicht aus ihrem neuen Buch „Das Universum in meinem Herzen“. (siehe [www.stimmenhoeren.at](http://www.stimmenhoeren.at))

Christian Lang verabschiedete die Besucher mit dem Hinweis auf den nächsten Tag im Ursulinenhof und einer Einladung, an der anschließenden Geburtstagsfeier 25 Jahre Stimmenhören Linz teilzunehmen. Zu dieser Feier hat die Konditorei Jindrak eine originell gestaltete Torte gespendet.

## **Veranstaltung am Freitag 27. September:**

Am Freitag begrüßte Hans Nussbaumer ca. 60 Besucher im Gewölbesaal des Ursulinenhofes Linz. Er erzählte kurz, wie das Thema „Selbsthilfe“ zustande kam - nicht zuletzt angestoßen durch unser Jubiläum - und übergab an den Moderator des Tages Michael Jansky (Peer-Berater)

Zum Auftakt las Barbara Koller einen Text aus ihrem Buch, der nachvollziehbar machte, wie es unvorstellbar anstrengend es sein kann, Stimmen zu hören.

Es folgte der Bericht von Caroline v. Taysen über ihre Arbeit beim Verein Stimmenhören e.V. **Berlin**. Sei unterstützt diese Gruppe seit über 15 Jahren. Es begann als kleine Interessensgemeinschaft von Stimmenhörenden und ProfessionistInnen, die den Umgang mit dem Phänomen Stimmenhören verändern wollten. Sie knüpften Kontakte zu internationalen Gruppen und nahmen an vielen Kongressen, Tagungen und Fortbildungen teil.

Zu dieser Zeit entstand auch der Kontakt mit der Linzer Gruppe. Es wurden Fortbildungen für Interessierte angeboten und seit ca. 14 Jahren findet alle 2 Jahre auch ein dialogischer Kongress zum Thema Stimmenhören statt. In Berlin gibt es inzwischen 3 Gruppen die sich regelmäßig treffen. Auch eigene Räume stehen zur Verfügung und Betroffene bekommen für ihre Tätigkeit zum Teil ein Honorar. Das „Nest“ hat sich als Anlaufstelle für Betroffene etabliert.

Anna Gnant und Monika Mikus stellten ihre Gruppe aus **Wien** vor. Es handelt sich um eine therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe. Monika ist als engagierte Stimmenhörerin schon seit Jahren in Wien unterwegs. Sie hat auch an einigen Selbsthilfegruppen mitgewirkt, die sich immer wieder aufgelöst haben. Anna ist vor 5 Jahren auf Monika aufmerksam geworden und hat ihre Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe angeboten. Sie stellt dafür Räume, professionelle Unterstützung und Zeit bereit. An der Gruppe nimmt sie als Therapeutin und Moderatorin teil.

Seit 2 Jahren trifft sich auch in **Salzburg** eine Selbsthilfegruppe. Von dieser sind 3 Teilnehmer angereist. Auch der langjährige Aktivist von Intervoice OÖ Helmut Egger hat an unserem Treffen teilgenommen. Er war Mitarbeiter von Exit-sozial und hat eine reiche Erfahrung als Stimmenhören-Berater. Er ist als Psychotherapeut in Salzburg tätig und unterstützt nun die dortige Selbsthilfegruppe. Als sich ein Stimmenhörer aus Salzburg in Linz meldete wurde der Kontakt hergestellt. Die Betroffenen treffen sich seither regelmäßig. Helmut steht der Gruppe als Ansprechpartner zur Seite.

Nach einer Kaffeepause las Barbara Koller einen weiteren Text, der schilderte, dass die Stimmen auch Halt und Zuspruch geben können und zu einem bedeutsamen Teil des Lebens werden können.

In **Graz** gab es bis letztes Jahr eine Selbsthilfegruppe die zu Beginn vom Verein Achterbahn unterstützt wurde. Die Gruppe machte sich später unabhängig und traf sich in einem Grazer Lokal. Leider verstarb der Leiter Christian Derflinger plötzlich, nachdem er vorher aus gesundheitlichen Gründen die Leitung der Gruppe zurücklegt hatte. Seitdem gibt es keine Gruppe in der Steiermark. Bettina Tüchler-Puhr kannte die Arbeit der Linzer Gruppe von früher, hat sich als Stimmenhören-Beraterin ausgebildet und arbeitet innerhalb einer Einrichtung mit stimmenhörenden Menschen. Sie möchte gemeinsam mit Oana Iusco wieder eine Gruppe für Stimmenhörende anbieten. Oana leitet eine Gruppe für junge Erwachsene beim Verein Achterbahn. Sie ist Stimmenhörerin und gibt ihre Erfahrungen in Seminaren beim Institut EFC in Deutschland weiter. Sie gestaltet Seminare über Stimmenhören bei Kongressen und Fortbildungen. Derzeit sind beide noch auf der Suche nach einem Träger bei dem sie eine Selbsthilfegruppe anbieten könnten und nach finanzieller Unterstützung.

Elke Guggenberger aus Kärnten hat lange als Trainerin in der Erwachsenenbildung bei der Caritas gearbeitet. Sie ist selbst Stimmenhörende, und baut derzeit eine Gruppe für Stimmenhörende mit dem Schwerpunkt Religion und Spiritualität in **Klagenfurt** auf. Diese kann sie auch über die Caritas abhalten, sie möchte aber auch Einzelgespräche und Beratungen anbieten.

Anne Tovmasov und ihr Sohn Philipp aus **Innsbruck** haben in Tirol Kontakte zu Stimmenhörenden geknüpft und Gruppentreffen organisiert. Philipp trifft sich noch unregelmäßig zu Gruppentreffen mit Ihnen. Wenn es ihm möglich ist möchte er diese ausbauen.

Hans Nussbaumer stellt zum Abschluss noch die Tätigkeit der **Linzer** Gruppe vor. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch bei Exit-sozial. Die Gruppe dauert eine Stunde, darauf folgt noch die Teerunde. Sie dient dem Ausklang, der Nachbesprechung der Gruppe, Weitergabe von allgemeinen Informationen und der Planung von gemeinsamen Vorhaben. Jeden Mittwoch wird von Mitarbeitern der Projektgruppe die Telefonberatung von 14 bis 16 Uhr angeboten. Seit 2006 wurde jährlich zum Welttag Stimmenhören an zwei Tagen im September eingeladen.

Zudem werden Fortbildungen für MitarbeiterInnen von Einrichtungen zum Thema und Maastricht- Interview abgehalten und Kinoabende mit aktuellen Filmen organisiert.

## **Formen von Selbsthilfegruppen:**

### **Therapeutische Gruppe:**

Die Teilnehmer können gemeinsam mit der Unterstützung eines Therapeuten Probleme besprechen und Lösungsansätze entwickeln. Der Therapeut moderiert und organisiert die Gruppe.

### **Geleitete Selbsthilfegruppe:**

Die Betroffenen treffen sich zum Gespräch und Austausch. Die Gruppe wird von einem nicht betroffenen Moderator geleitet.

### **Selbsthilfegruppe:**

Die Gruppe besteht nur aus Betroffenen und wird abwechselnd von den Mitgliedern oder nur von einem Mitglied moderiert.

### **Trialogische Gruppen:**

Hier können sich Betroffene, Angehörige und Mitarbeiter treffen und über ein vereinbartes Thema offen und gleichrangig diskutieren. Dabei müssen im Unterschied zu einer Arbeitsgruppe keine Lösungen entwickelt werden.

## **Linz und einander kennenlernen und neue Seiten entdecken**

Nach der Mittagspause wurde zur Feier des 25-jährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe mit einigen Teilnehmern eine Rundfahrt im Hafen der Linz AG gemacht. Eine weitere Gruppe besichtigte die Ausstellung Sinnesrausch im Ursulinenhof und ließ sich von den Demonstrationen ungewöhnlicher Sinneserfahrungen und allerlei Sinnestäuschungen verblüffen.

Bei der Hafentrundfahrt wurden die großflächigen Graffiti internationaler Künstler vorgestellt und anschließend in einem Workshop der Umgang mit Spraydosen erklärt und die Teilnehmer hatten die Möglichkeit selbst ein Graffiti zu sprühen, eine Gelegenheit, die sie mit viel Freude und Geschick ergriffen.

Dieser Nachmittag zeigte den Gästen aus ganz Österreich und aus Bayern die Stadt Linz von einer anderen Seite, appellierte an die Kreativität und das Gestalten und ermutigte zum Kommunizieren und Vernetzen.