

## Weiterbildung als wichtige Basis der Selbsthilfe-Arbeit

Im Zuge der Aus- und Weiterbildungsseminare des Dachverbandes NÖ Selbsthilfe fanden im Herbst das 3. und 4. Modul des 8. LeiterInnen-Lehrgangs und zwei weitere Seminare statt.



Am 12. September gab Tamara Lechner bei dem Thema „Das Gruppen-Gespräch gestalten“ Tipps für die Vor- und Nachbereitung von Gruppentreffen. „Tue Gutes und rede darüber! Gelungene Öffentlichkeitsarbeit“, hieß es am 10. Oktober. Dr.<sup>in</sup> Monika Kobzina berichtete über die unterschiedlichen Methoden der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen sowie deren Konzeption.

Zum Abschluss des 8. LeiterInnen-Lehrgangs überreichte Ronald Söllner an die TeilnehmerInnen eine Teilnahmebestätigung.

Dr.<sup>in</sup> Barbara Frühwirt meinte am 19. September, dass wir mit ruhigem



Gewissen auch mal „NEIN SAGEN“ dürfen. Mag.<sup>a</sup> Christine Hackl, MSc, referierte am 26. September zum Thema „Mein innerer Schweinehund und ICH – eine lebenslange Partnerschaft“.

## Bin ich hochsensibel? Fachaustausch am Universitätsklinikum Tulln

Bereits zum dritten Mal organisierte SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen, in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Tulln und Prim. Prof. Dr. Aigner, Leiter der Erwachsenenpsychiatrie in Tulln, einen Fachaustausch zum Thema Hochsensibilität und ihre Bedeutung in der Gesellschaft.

Gleich zu Beginn wurde jeder der zahlreichen Gäste eingeladen, sich selbst einzuschätzen (hochsensibel oder nicht) und einen psychologischen Fragebogen auszufüllen, der auf die Pionierin der HSP-Forschung, Elaine Nancy Aron, zurückgeht. Denn schließlich ist es das Ziel jedes Fachaustausches das Thema Hochsensibilität in seiner ganzen Bandbreite zu erkunden, zu durchleuchten und öffentlich bekannt zu machen. Und wo beginnen, wenn nicht bei sich selbst?

Viele hochsensitive Menschen leiden an ihrer genetischen Begabung und erkranken an Körper, Geist und Seele.

Weil der Öffentlichkeit das Wissen um die Existenz der Begabung „Hochsensibilität“ fehlt, werden sie oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Da HSP mit ihrer besonderen Begabung nicht umgehen können, schürt das Unverständnis im (weniger sensiblen) sozialen Umfeld die Zweifel an der eigenen geistigen Gesundheit. Sie werden psychisch instabil und verfallen in Abhängigkeiten und Zwangsverhalten. Dabei ist der Beitrag besonders feinfühligere Menschen für die Allgemeinheit sehr wertvoll und wichtig.

Von diesem unerkannten Potenzial, das es zu wecken und anzuerkennen gilt, handelte auch der Fachvortrag der Psychotherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Heller.

In der Pause wurden die ausgefüllten Fragebögen von Studenten der Uni Krems ausgewertet. Und es war höchst interessant, dass die meisten Menschen, die sich selbst als hochsensibel eingestuft hatten, sich auch in der HSP-

Wahrscheinlichkeitszone der Fragebogenauswertung wiederfinden konnten.

Nach einer regen Diskussionsrunde verabschiedete SAG7-Obfrau Karin Novi die Teilnehmer. Sie zeigte sich von der wertschätzenden und offenen Atmosphäre berührt und stellte die Fortsetzung der erfolgreichen Fachaustausche in Aussicht. Denn jedes Stück mehr an öffentlicher Aufklärung führt zu größerer Akzeptanz – sich selbst und anderen gegenüber – und das ist der erste Schritt zur Heilung.



Karin Novi, Dipl. Sozialpädagogin Elisabeth Heller, Prim. Prof. Dr. Martin Aigner

Fotos: Universitätsklinikum Tulln