

Nichts ist so beständig wie der Wandel.

Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.

Newsletter 1 / 2024

I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern



Das neue Jahr hat begonnen und für uns hat sich nicht nur die Jahreszahl geändert:

Seit Anfang des Jahres befindet sich unser Büro in neuen Räumlichkeiten: Wir sind ins Haupthaus der Diakonie Landshut in die Gabelsbergerstr. 46 in Landshut umgezogen. Auch personell ändert sich was: nach fast einjähriger Auszeit aufgrund einer erneuten Krebserkrankung kommt Sarah Honemann im Februar wieder in die SeKoN zurück. Verändert, aber voll motiviert.

Veränderungen erlebt jede*r, manchmal gewollt, manchmal überraschend, manchmal positiv, manchmal negativ.

Ein Thema, das uns alle betrifft, daher wollen wir uns in diesem Newsletter damit beschäftigen.

Wir möchten Ihnen das Modell des „House of Change“ nach C. Janssen vorstellen, das die Phasen der Verarbeitung beschreibt und eng mit den Phasen der Trauer nach Kübler-Ross verknüpft ist. Denn genau das bringt Veränderung auch mit sich: Abschied von Vorherigem und ein gewisses Maß an

Trauer.

Die Adipositas-Selbsthilfegruppen, die sich dieses Mal vorstellen, kennen Veränderung auch gut, körperlich und psychisch. Carina und Rosa berichtet im Interview von ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit Veränderung.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und natürlich einen guten Start ins Jahr 2024.

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren Newsletter.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Gabelsbergerstr.46

84034 Landshut

Telefon: 0871 / 609 114

Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 29 79 55 42

Fax: 0991 / 29 79 55 44



II. Unser Thema: Veränderung

„Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.“ (Oscar Wilde)

◆ Fakten

Bedeutung:

- der Wechsel von einem (alten) Zustand in einen anderen (neuen) (vgl. <https://de.wiktionary.org/wiki/Ver%C3%A4nderung>)
- (...) im Wesentlichen **bedeutet eine Veränderungssituation immer erst einmal Unsicherheit**. Wir verlassen das Gewohnte, die oft zitierte Komfortzone, und begeben uns auf unbekanntes Terrain. Diese Unsicherheit verursacht bei vielen erst einmal Angst und Kopfzerbrechen, weshalb **Veränderung von den meisten Menschen erst negativ besetzt** ist. (...) Aber im eigentlichen Sinne ist Veränderung erst einmal neutral, wir verlassen den einen Zustand und begeben uns beziehungsweise werden gezwungen zu einem neuen Zustand. (...) (<https://barrierefrei-im-kopf.de/veränderung-erfolgreich-gestalten>)



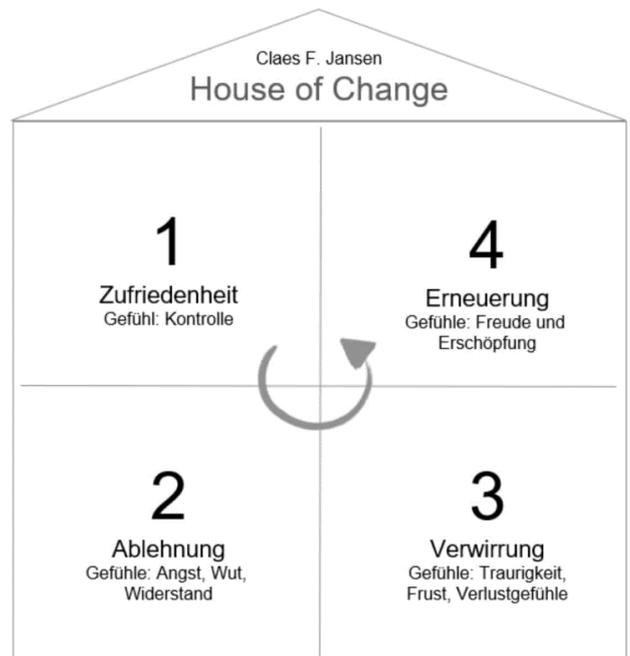
◆ House of Change nach C. Janssen

Vgl. <https://digitaleneuordnung.de/blog/house-of-change/>

Herkunft des House of Change

Das *House of Change* des schwedischen Psychologen Claes F. Janssen ist ein Erklärungsmodell für Veränderungsprozesse. Im Haus der Veränderung gibt es vier Zimmer, jedes dieser Zimmer beschreibt einen anderen emotionalen Zustand im Zuge eines Change-Prozesses. Die grundlegende Aussage des House of Change Modells ist, dass Du bei jeder Veränderung immer durch alle vier Zimmer gehst. (...)

Das Haus der Veränderung ist eine Weiterentwicklung der Change-Kurve von Elisabeth Kübler-Ross, die in Interviews mit über 200 unheilbar kranken Menschen feststellte, dass mit dem Tod konfrontierte Patienten ähnliche Phasen durchlaufen. (...)



Die vier Zimmer der Veränderung im Überblick

Das Haus der Veränderung besteht aus vier Zimmern, die jeweils einen anderen emotionalen Zustand eines Menschen beschreiben. Zudem geht jedes Zimmer in Anlehnung an die Change-Kurve von Kübler-Ross mit einem unterschiedlichen Level an wahrgenommener Steuerungskompetenz einher.

- Zufriedenheit – “Es lebe der Status Quo”
- Ablehnung – “Das darf einfach nicht wahr sein”
- Verwirrung – “Ist das ein Durcheinander”
- Erneuerung – “Ich habe was dazu gelernt”

Mit dem House of Change Modell arbeiten

Das Haus der Veränderung stellt einen prototypischen Verlauf von Veränderungen dar. Für die Arbeit mit dem House of Change Model sind dabei folgende Aspekte besonders beachtens- und erwähnenswert:

1. **Negative Emotionen sind normal** und sollten nicht klein geredet oder unterdrückt werden.
2. **Es gibt keine Abkürzungen**, jeder geht durch alle Zimmer. Je nach Art der Veränderung kann das so schnell gehen, dass Du den Aufenthalt in einem Zimmer gar nicht bewusst wahrnimmst.
3. **Du kannst Aufenthalte in einem Zimmer nicht beschleunigen**. Das heißt, der Aufenthalt in jedem Zimmer ist individuell verschieden. Während Du schon im Zimmer der Erneuerung sein kannst, mögen andere im Team und deiner Umgebung nach im Zimmer der Zufriedenheit abhängen.
4. **Es gibt Rückfälle**. Das heißt, auch wenn Du schon vermeintlich durch ein Zimmer durch bist, kannst Du nochmal in ein vorheriges Zimmer zurückfallen.
5. **Je tiefgreifender eine Veränderung, desto länger dauert es.** (...)

Das Haus der Veränderung ist ein einfaches Modell, um Veränderungen begreifbar und besprechbar zu machen. Dabei kannst Du das House of Change auf jede noch so große und kleine Veränderung anwenden. Du kannst deinen eigenen Weg durch die Zimmer besser verstehen und bist dafür sensibilisiert, dass auch starke Emotionen ein normaler Teil des Prozesses sind. Vor allem aber bist Du mit dem House of Change dafür sensibilisiert, dass (...) jeder sein eigenes Tempo hat. (...)



◆ Tipps und Links:

- Bilder von Pixabay.com
- <https://www.schulaufsicht.de/fileadmin/Redaktion/Materialien/Toolbox/Vier-Raeume-der-Veraenderung.pdf>
- <https://barrierefrei-im-kopf.de/veränderung-erfolgreich-gestalten>
- https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/trauer/pwiediesterbeforscherinelisabethkueblerross100.html
- <https://www.stern.de/panorama/wissen/mensch/elisabeth-kuebler-ross--sterben---das-ist--als-wuerde-man-bald-in-die-ferien-fahren--3065194.html>

Den Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Landshut erreichen Sie Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr und Freitag 8.00 – 14.00 Uhr unter 0871 / 609 321

Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern erreichen Sie kostenlos unter 0800 / 655 3000 anonym und rund um die Uhr

Die TelefonSeelsorge steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen? Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter info@selbsthilfe-niederbayern.de oder telefonisch unter 0871/609-114 oder-116

III. Vorstellung einer Selbsthilfegruppe:

Interview mit Carina Weibhauser, **Selbsthilfegruppe Adipositas Obersüßbach** und Rosa Niedermeier **Selbsthilfegruppe Adipositas Landshut**:



In welchem Alter wurde dir so richtig bewusst, dass dein Essverhalten nicht mehr „normal“ ist und wie sah ein „Esstag“ bei dir aus?

Carina: 1992 nach meiner Schwangerschaft. Reste essen vom Kind, Stress und Frustesserin (Süßigkeiten, von allem zu viel), danach schlechtes Gewissen = ein ewiger Kreislauf.

Rosa: Essverhalten, wenn keine Probleme waren, war so weit normal. Kleine bis normale Portionen. Nur wenn Stress, Frust oder Prüfungen waren, dann stopfte ich alles Mögliche über den Tag verteilt, in mich hinein. Das ist mir schon in den letzten Schuljahren bewusst geworden.



Gab es jemand aus der Familie, Freundeskreis, Arbeitskollegen, die dich auf Dein Essverhalten angesprochen haben?

Carina: Ja, meine Mutter, „Gott, bist du fett geworden“ und dann ein Tortenstück hergestellt. „Das kannst du jetzt auch essen“...Andere sprachen mich nicht an, aber Gesichtsausdrücke sagen mehr als 1000 Worte.

Rosa: So nicht direkt, mein Bruder meinte nur irgendwann mal „nachdem was du isst, dürftest du so nicht aussehen“.

Welche innerlichen und äußerlichen Veränderungen hast du bei dir wahrgenommen?

Carina: Nichts passt mehr, Blick in den Spiegel= Frust, Angst-der ewige Kreislauf....

Rosa: Äußerlich nur das ich zunehme, innerlich habe ich mich aber immer mehr zurückgezogen. Freundschaften und Beziehungen habe ich nicht mehr zugelassen, weil was sollten die schon an mir finden und sie meinen es sowieso nicht ehrlich mit mir.

Oftmals „urteilen“ Menschen nur nach dem Äußeren mit Aussagen wie, „selber schuld, keine Disziplin, charakterschwach...“ und belustigen sich sogar darüber. Sind dir respektlose oder verletzende Äußerungen über dein Aussehen widerfahren?

Carina: Oh ja- eigentlich täglich. Von abwertenden Blicken-„Vorsicht, wenn der Wal ins Wasser hüpf, ist kein Wasser mehr im Becken“.

Rosa: Ja, mehrmals von komplett fremden Menschen. Was will die „dicke Verfressene“ hier. Da kann man keinen Platz haben, wenn solche Fetten umeinanderlaufen.

Nenne drei Begrifflichkeiten, die Adipositas gut damit treffen?

Carina: Starkes Übergewicht, Fettleibigkeit, Fettsucht, Essstörung.

Rosa: Fettsucht, Übergewicht, Fettleibigkeit.



Gibt oder gab es gesundheitliche Einschränkungen?

Carina: Rückenleiden, Knieschmerzen, Atemprobleme, Diabetes, Bluthochdruck.

Rosa: Große Einschränkungen war die Luftnot bei Wanderungen oder Sport, Schmerzen in den Beinen bei zu viel Belastung.

Weshalb hast du eine Selbsthilfegruppe aufgesucht bzw. gegründet und was versprichst du dir davon?

Carina: Mir ist wichtig im geschützten Rahmen einen Austausch mit und für Betroffene zu ermöglichen. Sich nicht ausgrenzen, sondern aktiv sein. Nicht verstecken.

Rosa: Die Selbsthilfegruppe habe ich aufgesucht, damit ich mich mit Menschen austauschen kann, die gleiche Probleme haben oder verstehen, wie es mir geht. Und zur Unterstützung, falls es bei der Abnahme wieder Durchhänger gab oder gibt.

Wenn eine gute Fee dir einen Wunsch ermöglichen würde- welcher wäre das?

Carina: Mehr Akzeptanz und Hilfe aus der Gesellschaft.

Rosa: Das meine Familie, Freunde und ich immer gesund und fit bleiben bis zum letzten Tag.

Wir danken den Beiden für das ehrliche Beantworten der Fragen 😊

Wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Newsletter vorstellen möchten kontaktieren Sie uns bitte: info@selbsthilfe-niederbayern.de

IV. Termine

◆ Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

- Mittwoch, 21. Februar 2024 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern
- Dienstag, 19. März 2024 1.Selbsthilfe-Forum Niederbayern 2024 in Landshut

◆ Andere interessante Termine:

- Donnerstag, 22.02.2024 Onlinefortbildung „Neue Rechtslage für Selbsthilfegruppen ab dem 01.01.2024“ Anmeldung über SEKO Bayern <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-2024/>
- Dienstag 12.03.2024 Informationsabend „Borderline und Lebensqualität“ Anmeldung: <https://www.borderline-landshut.de/Borderline-Trialog/Anmeldung-Trialog/>
- Online-Vorträge des Aktivbüro Würzburg www.wuerzburg.de/aktivbuero : Kostenfrei! Anmeldungen an: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
 - 28.02.2024 Waldbaden: Zwischen Esoterik und Evidenz
 - 11.03.2024 Depression: Therapie und Behandlungswege
 - 25.03.2024 Organspende: Eine Chance für`s Leben



Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an info@selbsthilfe-niederbayern.de.



Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Gabelsbergerstr.46
84034 Landshut
Telefon: 0871 / 609 114
Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel.: 0991 / 29 79 55 42
Fax: 0991 / 29 79 55 44