

»Sei kein Igel – selbstbewusst Konflikte meistern«

Neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene bis etwa 30 Jahre ist in Gründung

Traunstein – »Sei kein Igel – selbstbewusst Konflikte ansprechen und meistern« heißt eine neue Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit wenig Selbstvertrauen, die gerade in Gründung ist. »Aus zurückhaltenden, introvertierten oder Problemkindern werden zurückhaltende junge Erwachsene«, sagt Sabine (Name geändert) dazu. »Während Kinder über Schule und Gruppen besondere Förderungen erfahren, bleiben diejenigen als junge Erwachsene auf der Strecke, die sich nicht in dem Maße entwickeln und sich an die gesellschaftlichen Anforderungen anpassen konnten.« Denn ab 18 (spätestens 21) Jahren sind sie keine Kinder mehr und fallen damit aus all diesen Maßnahmen heraus.

Der Gruppenzusammenhalt der Klassengemeinschaften wird zersprengt, die alten Freunde – sofern vorhanden – sind häufig in alle Richtungen zerstreut. Der Eintritt ins Berufsleben ist für viele ein schwieriger Schritt. Hier kommt es zu neuen Herausforderungen: sich etablieren, Freunde finden, den Anforderungen des Berufs gerecht werden, sich durchsetzen. Konflikte sind vorprogrammiert, meint Sabine.

Dieser Prozess fällt vielen jungen Erwachsenen sehr schwer. Sie trauten sich nicht, ihre Meinung zu äußern oder tun es in einem falschen Rahmen. Im Beruf sind sie teilweise unglücklich, werden ausgenutzt oder können ihre Belange nicht richtig äußern. Außer zu den Eltern und Geschwistern, zu denen dann häufig auch kein so intensives Verhältnis mehr besteht, haben sie wenig Ansprechpartner, um sich ehrlich auszutauschen. Das Gefühl des Alleingelassenseins macht sich breit.

Deshalb, so erklärt Sabine, habe man bewusst das Sprachbild des Igels gewählt: »Das ist ja eigentlich ein ganz putziges Tierchen. Und mit den Stacheln schützt es sein verletzliches Inneres. Genauso machen das Menschen, die wenig

Selbstvertrauen haben. Gibt's ein Problem, rollen sie sich ein und ducken sich weg, dann geht gar nix mehr, zumindest nicht in Richtung Problemlösung. Und manchmal reagieren



Harte Schale, weicher Kern und wenn's Probleme gibt, rollt er sich ein und schützt sich mit Hilfe seiner Stacheln – so charakterisiert Sabine den Igel. Deshalb arbeitet die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit wenig Selbstvertrauen bewusst mit dem Sprachbild »Sei kein Igel – selbstbewusst Konflikte ansprechen und meistern«.

sie vielleicht auch unangemessen heftig, aber eher aus Überforderung mit der Situation.« Es gehe um die Emotionslage, die vielleicht nicht so stabil sei, wie bei stabileren Persönlichkeiten. Die Selbsthilfegruppe soll nun Gleichgesinnten die Chance geben, über ihre Eindrücke und Erfahrungen zu sprechen, sich 14-tägig zu sehen, dass es andere mit ähnlichen Problemen gibt und zu hören, wie diese sich

fühlen und damit umgehen. Unter der Leitung eines erfahrenen Psychologen sollen Anregungen erarbeitet werden, wie man Konflikte angehen und meistern kann. Ziel ist es, das Selbstvertrauen zu stärken und bei Konflikten ruhig und sachlich argumentieren zu können.

Auch der richtige Umgang mit Fehlern gehört dazu, kurzum: Die Persönlichkeit

soll gestärkt werden. Ferner mag die Gruppe dazu dienen, Kontakte zur gemeinsamen Freizeitgestaltung zu knüpfen. »Wichtig ist, dass Betroffene junge Erwachsene bis 30 Jahre hier fachkundig an die Hand genommen werden und sich in geschütztem Rahmen austauschen können«, sagt Sabine. Interessierte können sich anmelden beim Selbsthilfzentrum Traunstein, Telefon 0861/20 46 692.