



## Tätigkeitsbericht für das Jahr 2025

### Regelmäßige Gruppentreffen

Im Laufe des Jahres 2025 traf sich unsere Gruppe in einem festen zweiwöchentlichen Rhythmus. Die Treffen wurden sowohl in Präsenz als auch über eine Online-Plattform durchgeführt, sodass allen Teilnehmenden eine kontinuierliche und verlässliche Teilnahme möglich war – unabhängig von persönlichen oder organisatorischen Rahmenbedingungen.

Die inhaltliche Ausgestaltung der Gruppentreffen verfolgte mehrere Schwerpunkte. Zum einen boten sie Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch über aktuelle Erfahrungen, Sorgen und Fortschritte. Darüber hinaus wurden kreative Methoden eingesetzt, um die eigenen Ressourcen besser wahrzunehmen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu erproben. Diese Kombination aus Gespräch und kreativem Tun stellte eine wichtige Grundlage dar, um die vereinbarten Ziele zu erreichen.

Im Mittelpunkt der Arbeit standen dabei drei wesentliche Aspekte:

- die Entlastung und Stabilisierung der Teilnehmenden im Umgang mit belastenden Situationen,
- die Förderung von Vertrauen sowohl innerhalb der Gruppe als auch im Hinblick auf das eigene Erleben,
- sowie die behutsame Reduzierung von Ängsten innerhalb eines geschützten und verlässlichen Rahmens.

Durch die regelmäßige Struktur und die wertschätzende Atmosphäre konnte ein Rahmen geschaffen werden, in dem sich die Teilnehmenden sicher fühlen und individuelle Entwicklungsschritte vollziehen konnten.

### Zielgruppe

Wir konnten unsere angestrebte Zielgruppe erfolgreich erreichen und einbinden:

- Angehörige von Opfern gewaltsamer Tötung
- Autistische und mutistische Kinder und Jugendliche
- Menschen mit PTBS, Angststörungen und dissoziativer Identitätsstörung
- Angehörige dieser Betroffenengruppen

Die Betroffenen wurden partizipativ und integrativ in unsere Projekte eingebunden. Durch individuelle Ansätze konnten wir deren Bedürfnisse berücksichtigen und ihnen einen sicheren Raum zur Entfaltung bieten.



## Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Halle \* c/o Christiane Hornischer\* <https://anuas-selbsthilfe.de/zweigstelle-halle> \* [zw-halle.chh@anuas-selbsthilfe.de](mailto:zw-halle.chh@anuas-selbsthilfe.de)

### Projekte und Aktivitäten

Die regelmäßigen Zusammenkünfte waren geprägt von einem ausgewogenen Zusammenspiel aus kreativem Arbeiten und dem gemeinsamen Austausch in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Innerhalb dieses Rahmens konnten die Teilnehmenden ihre eigenen Ideen entfalten, neue Ausdrucksformen erproben und gleichzeitig von den Impulsen der Gruppe profitieren.

Die kreativen Tätigkeiten hatten dabei eine mehrfache Wirkung: Sie stärkten nicht nur die sozialen Kompetenzen, indem Kooperation und gegenseitige Unterstützung gefördert wurden, sondern trugen auch zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der kommunikativen Fertigkeiten bei. Durch das gemeinsame kreative Tun entstand zudem ein Gefühl von Zugehörigkeit und gegenseitigem Verständnis, das die Gruppendynamik nachhaltig positiv beeinflusste.

Ein besonderer Stellenwert kam dem sichtbaren Ergebnis dieser Prozesse zu. Am Ende stand für jede und jeden ein eigenes, individuell gestaltetes kreatives Produkt, das mit Stolz präsentiert und in den Händen gehalten werden konnte. Dieses Erfolgserlebnis wirkte motivierend, stärkte das Selbstvertrauen und machte die persönliche Leistungsfähigkeit unmittelbar erfahrbar.

### Schulungen und Weiterbildungen

Die Leiter der Gruppe nahmen an diversen Schulungen und Veranstaltungen teil, darunter:

- Die jährliche Themenwoche des ANUAS-Verbandes in Berlin
- Besuch der Fachtagung "Seelische Gesundheit" in Berlin im Januar 2025
- AN-Arbeitsgruppe Selbsthilfe \* Weiterbildungen zu Projektantragstellungen \* Ressourcenfindung und Ausbau
- Aktion Mensch - online Schulung über drei Tage „Partizipation in sozialen Projekten“
- Haus des Stiftens - online Schulungen zur Nutzung der KI im Verein

Im Rahmen dieser Veranstaltungen setzten wir uns intensiv mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten auseinander, die für die Arbeit in Selbsthilfe- und Unterstützungsgruppen von zentraler Bedeutung sind. Dabei standen insbesondere Themen wie psychische Belastungen, mögliche Wege der Entlastung sowie die Grenzen der Selbsthilfe im Vordergrund. Diese Auseinandersetzung bot den Teilnehmenden die Gelegenheit, ihr Wissen zu vertiefen und praktische Handlungsmöglichkeiten für den Gruppenalltag zu entwickeln.

Das Hauptziel dieser Weiterbildungen bestand darin, die sozialen und fachlichen Kompetenzen der Gruppenleitungen gezielt zu stärken. Ein besonderer Schwerpunkt lag dabei auf der Frage, wie Begegnungen mit den Teilnehmenden sensibel, achtsam und ressourcenorientiert gestaltet werden können. Durch den Austausch von Erfahrungen, die gemeinsame Reflexion von Fallbeispielen sowie durch praxisorientierte Übungen wurde die Fähigkeit gefördert, sowohl unterstützend als auch klar strukturiert zu agieren.

Darüber hinaus wurde großer Wert auf die Sensibilisierung im Umgang mit psychischen Belastungen gelegt. Ein zentrales Anliegen war dabei, ein vertieftes Bewusstsein für mögliche

Re-Traumatisierungen zu schaffen und Strategien zu entwickeln, wie diese im Gruppenkontext vermieden werden können. Auf diese Weise konnten die Teilnehmenden ihre Handlungssicherheit erhöhen und gleichzeitig ein stabiles, vertrauensvolles Umfeld für die Gruppenmitglieder gewährleisten.



## Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Halle \* c/o Christiane Hornischer\* <https://anuas-selbsthilfe.de/zweigstelle-halle> \* zw-halle.chh@anuas-selbsthilfe.de

### Höhepunkte des Jahres

- Scrapbookprojekt "Das magische Buch – Quelle Deiner Kraft"
- Vorbereitung des Pantomimenstückes/Theaterstückes passend zum Scrapbookprojekt
- Die 14-tägigen Treffen wurden in diesem Jahr maßgeblich zur Realisierung dieses Buchprojekts genutzt.

Dieses Projekt und das dazugehörige Theaterstück konnte durch die Projektförderung umgesetzt und während der ANUAS-Themenwoche in Berlin realisiert und präsentiert werden.

### Herausforderungen und Erfolge

Die Arbeit mit Angehörigen von Opfern gewaltsamer Tötung sowie mit Kindern und Jugendlichen im autistischen oder mutistischen Spektrum stellte eine besondere Herausforderung dar, da diese Zielgruppen ein hohes Maß an Sensibilität und Einfühlungsvermögen erforderten. Insbesondere die Motivation zur aktiven Teilnahme war nicht immer leicht herzustellen. Umso bedeutsamer war es, durch einen klar strukturierten, geschützten Rahmen Vertrauen aufzubauen und den Teilnehmenden Sicherheit und Stabilität zu vermitteln.

Die Erfahrungen zeigten, dass dieser geschützte Raum nicht nur Entlastung bot, sondern auch eine Grundlage dafür schuf, dass sich die Teilnehmenden vorsichtig öffnen konnten – sei es durch kleine Gesten, nonverbale Ausdrucksformen oder erste Schritte in kreativen Tätigkeiten. Gerade in diesen Momenten wurde deutlich, dass die Begegnungen nicht allein vom gesprochenen Wort abhingen, sondern dass nonverbale Kommunikation und künstlerisch-kreative Prozesse oft einen ebenso wertvollen Zugang ermöglichten.

Ein besonders ermutigendes Ergebnis war die Rückmeldung der Teilnehmenden, dass kreative Betätigung selbst in schwierigen Lebensphasen als wirkungsvolle Form der Selbsthilfe erfahren wurde. Das Erleben, durch eigenes Gestalten Einfluss auf etwas zu nehmen und ein sichtbares Resultat in den Händen zu halten, förderte Selbstwirksamkeit und stärkte das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die bewusst ungezwungene und wertschätzende Atmosphäre der Treffen spielte dabei eine wesentliche Rolle. Sie ermöglichte es, innere Belastungen schrittweise abzubauen, ohne dass ein Zwang bestand, über traumatische Erlebnisse zu sprechen. Auf diese Weise konnte einer möglichen Re-Traumatisierung vorgebeugt werden, während gleichzeitig Entlastung und Stabilisierung auf sanfte, aber nachhaltige Weise gefördert wurden.



## Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Halle \* c/o Christiane Hornischer\* <https://anuas-selbsthilfe.de/zwgstelle-halle> \* zw-halle.chh@anuas-selbsthilfe.de

### Ausblick

Von den Gruppenmitgliedern wurde der ausdrückliche Wunsch geäußert, auch künftig gemeinsame Aktivitäten wie kreative Nachmittage, Gesprächsrunden und Ausflüge zu gestalten. Diese Formate wurden als besonders wertvoll erlebt, da sie sowohl Raum für persönliche Entfaltung als auch für Begegnung und Gemeinschaft bieten. Der Wunsch nach Kontinuität macht deutlich, dass die Teilnehmenden den bisherigen Angeboten einen hohen Stellenwert beimessen und deren positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden wahrnehmen.

Die bisherigen Erfahrungen verdeutlichten eindrücklich, dass kreative Tätigkeiten – eingebettet in ein geschütztes und wertschätzendes Umfeld – eine zentrale Unterstützung im Sinne der Selbsthilfe darstellen. Sie fördern nicht nur die individuelle Ausdrucksfähigkeit und Selbstwahrnehmung, sondern ermöglichen auch Erfolgserlebnisse, die das Vertrauen in die eigenen Ressourcen stärken. Gleichzeitig entsteht durch das gemeinsame Tun ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, das über die einzelnen Treffen hinaus wirkt.

Darüber hinaus wurde sichtbar, dass kreative Prozesse in Verbindung mit einem sicheren Rahmen ein wirkungsvolles Mittel darstellen, um Belastungen zu verarbeiten, Resilienz aufzubauen und das Erleben von Selbstwirksamkeit zu fördern. Damit bestätigte sich einmal mehr, dass kreative und gemeinschaftliche Aktivitäten nicht als bloße Freizeitgestaltung zu verstehen sind, sondern als bedeutende Elemente nachhaltiger Selbsthilfe und Stabilisierung.

### Zusammenfassung

Unsere Erfahrungen im Jahr 2025 haben eindrücklich verdeutlicht, wie bedeutsam niedrigschwellige und partizipative Angebote für Menschen sind, die mit psychischen Belastungen konfrontiert sind. Gerade in Zeiten, in denen viele Betroffene Hemmschwellen empfinden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder ihre Sorgen offen anzusprechen, erwiesen sich leicht zugängliche und gemeinschaftlich gestaltete Angebote als besonders wirksam.

Die Kombination aus kreativen Projekten, themenspezifischem fachlichen Austausch und einer bewusst geschaffenen geschützten Atmosphäre stellte einen zentralen Baustein unserer Arbeit dar. Durch diesen Dreiklang konnte nicht nur eine kontinuierliche Entlastung erreicht werden, sondern es wurde auch die Grundlage für längerfristige Stabilisierung gelegt. Kreative Aktivitäten eröffneten neue Ausdrucksmöglichkeiten jenseits der Sprache, während der Austausch mit anderen Betroffenen und die Begleitung durch die Gruppenleitung halfen, Erfahrungen zu reflektieren und Strategien zur Selbsthilfe zu entwickeln.

Besonders wichtig war dabei der geschützte Rahmen, der von den Teilnehmenden als sicher, wertschätzend und vertrauensvoll erlebt wurde. Er ermöglichte es, Ängste abzubauen, neue Perspektiven einzunehmen und Schritt für Schritt mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden bestätigten, dass gerade die Verbindung aus Kreativität, Gemeinschaft und fachlicher Unterstützung eine tragfähige und wirksame Basis darstellte, um Belastungen zu mindern und neue Ressourcen zu aktivieren. Damit konnte unsere Arbeit im Jahr 2025 nicht nur zur akuten Entlastung beitragen, sondern auch nachhaltig die Selbstwirksamkeit und Resilienz der Teilnehmenden stärken.