

Wissenswertes über Selbsthilfegruppen

(Auszüge aus der Broschüre „Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit“ von Birgit Moos-Hofius und Ilse Rapp, KOSKON 2007, 5. Auflage, ergänzt durch Anne Behnen, Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld)

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von etwa sechs bis zwölf Personen. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen. Das Ziel ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen.

Das Ziel von Selbsthilfegruppen ist, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern.

Selbsthilfegruppen arbeiten in der Regel ohne professionelle Leitung. Manchmal leitet ein Mitglied die Gruppe auf Zeit oder mehrere Mitglieder übernehmen abwechselnd die Moderation der Treffen. Im Grundsatz sind alle Mitglieder für die Gruppe verantwortlich und gestalten die Form ihres Miteinanders entsprechend ihren Bedürfnissen. Die Methode von Selbsthilfegruppen ist das regelmäßige gemeinsame und gleichberechtigte Gespräch.

Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe arbeiten, stärken sich durch ihre vertrauensvolle Beziehung zu anderen Gruppenmitgliedern. Sie festigen ihr Selbstwertgefühl und lernen, ihre sozialen Beziehungen auch außerhalb der Gruppe zu verbessern.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Durch die Gruppe entsteht ein geschützter Rahmen. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander: Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können.

Um in dieser Form miteinander reden und arbeiten zu können, kann es für Selbsthilfegruppen hilfreich sein, sich an den folgenden Leitlinien zu orientieren, die sich in vielen Gruppen bewährt haben:

Was in der Gruppe besprochen wurde, wird an Außenstehende nicht weitergegeben.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe brauchen eine gemeinsame Vertrauensbasis. Vertrauen kann nur entstehen, wenn das Besprochene wirklich vertraulich behandelt wird. Deshalb verpflichten sich die Mitglieder gegenseitig, nichts an Außenstehende weiterzugeben.

Alle Mitglieder sind in der Gruppe, um etwas für sich selbst zu tun.

In Selbsthilfegruppen bearbeitet jede/r die eigenen Schwierigkeiten gemeinsam mit den anderen. Durch das Gespräch in der Gruppe hilft jede Person jeder anderen. So hilft die Gruppe jeder einzelnen.

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich.

Die einzelnen Mitglieder sorgen für sich selbst. Jede/r entscheidet für sich, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt, und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse selbst verantwortlich.

Entscheidungen, die sich auf die Gruppenarbeit insgesamt auswirken, treffen alle Mitglieder gemeinsam (z.B. wo und wie oft sich die Gruppe trifft, ob neue Mitglieder aufgenommen werden).

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

In einer Selbsthilfegruppe bearbeiten die Mitglieder ihre Probleme in der Regel aus eigener Kraft und mit ihren eigenen Fähigkeiten und müssen daher auch niemanden bezahlen. Entstehende Kosten, wie z.B. die Miete des Gruppenraums, tragen alle gemeinsam.

Die Gruppenmitglieder schließen sich freiwillig zu einer Selbsthilfegruppe zusammen.

Die Entscheidung, in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, trifft jede/r Einzelne für sich allein. Nur dann hat sie/er die Bereitschaft, neue oder verloren geglaubte Kräfte und Fähigkeiten zur Lösung eigener Schwierigkeiten oder Probleme zu entfalten.

Die Gruppensitzungen finden regelmäßig statt.

Damit in einer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen sich alle Gruppenmitglieder regelmäßig zu einem bestimmten Termin. Dadurch können sich die Einzelnen kennen lernen, Vertrauen und Verständnis entwickeln.

Selbsthilfegruppen haben in der Regel ca. sechs bis zwölf Mitglieder.

Die Selbsthilfegruppe sollte im Durchschnitt nicht weniger als sechs und nicht mehr als zwölf Personen umfassen. Weniger als sechs Mitglieder sind häufig auf Dauer keine stabile Gruppe und bieten weniger Gesprächsvielfalt. Bei mehr als zwölf Mitgliedern ist es schwierig, ein Gespräch zu führen, an dem alle teilnehmen können und was davon haben.

Die Gruppensitzungen finden in einem neutralen Raum statt.

Die Treffen von Selbsthilfegruppen finden am besten nicht in privaten, sondern in neutralen Räumen statt. So wird vermieden, dass jemand als Gastgeber/in eine besondere Rolle hat und alle Beteiligten fühlen sich unbefangener als in einer privaten Wohnung.

Gruppensitzungen dauern ca. eineinhalb bis zwei Stunden.

Eine kürzere Zeit gibt nicht allen Beteiligten die Möglichkeit, sich in das Gespräch einzubringen. Eine längere Dauer wird meist als sehr anstrengend empfunden und die Konzentration lässt deutlich nach. Einige Selbsthilfegruppen kommen nach dem eigentlichen Gruppentreffen noch in einer Gaststätte zusammen.

Wie beginnen die Gruppensitzungen?

Den meisten Menschen fällt es schwer, von ihrem Alltag abzuschalten und sich auf eine veränderte Situation einzustellen. Daher ist in Selbsthilfegruppen eine spezielle Runde zur gemeinsamen Eröffnung und zur Vorbereitung des Gruppengesprächs hilfreich.

In dieser ersten Runde sagt jede/r kurz, wie es ihr/ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie sie/er sich gerade fühlt und kündigt an, ob sie/er während der Sitzung über etwas bestimmtes sprechen möchte. Dieses Verfahren heißt Blitzlicht.

Wichtig ist, dass sich im Blitzlicht jede/r kurz fasst, andere nicht kommentiert oder unterbricht. Formulierungen, wie etwa die folgenden reichen aus:

- „Mich hat das letzte Treffen nachdenklich gemacht, im Moment bin ich zwar müde, weil der ganze Tag eine einzige Hetze war, aber ich möchte unser letztes Gespräch gerne fortsetzen.“
- „Ich hatte eigentlich eine schöne Woche. Aber heute hatte ich einen riesigen Krach mit meinem Chef. Darüber möchte ich gerne mit Euch reden.“
- „Ich bin noch ganz außer Atem. Meine Kinder wollten wieder nicht ins Bett und ich hatte schon Angst, ich kann heute nicht kommen. Heute will ich kein Thema von mir einbringen, vielleicht auch nichts sagen und Euch nur zuhören.“

Sobald die Gruppe mit dem Blitzlicht startet, ist allen Gruppenmitgliedern bewusst, dass nun das Begrüßen beendet ist und die Sitzung beginnt. Nach dem Blitzlicht entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche der Themen, die in der Eröffnungsrunde angekündigt wurden, nun besprochen werden.

Wie enden die Gruppensitzungen?

Damit die Mitglieder ihre Sitzung gemeinsam beenden können, empfiehlt sich, das Gruppengespräch mit einem Blitzlicht abzuschließen. Dadurch haben alle Anwesenden die Gelegenheit, sich selbst bewusst zu machen und den anderen mitzuteilen, mit welchen Eindrücken sie die Gruppe verlassen, wie sie das Treffen erlebt haben, welche Gefühle sie mit nach Hause nehmen und worüber sie vielleicht noch gerne gesprochen hätten. Diese Anhaltspunkte können dann beim nächsten Gruppentreffen zum Thema werden.

Für das Abschluss-Blitzlicht gelten die gleichen Regeln wie für das Blitzlicht, mit dem die Sitzung eröffnet wurde. Alle fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen oder kommentiert.

Nach dem Blitzlicht ist allen Gruppenmitgliedern bewusst, dass dieses Treffen abgeschlossen ist. Auch wenn sich an die Sitzung noch ein informelles Zusammensein anschließt, können diejenigen, die gehen möchten, die Gruppe ohne schlechtes Gewissen verlassen.

Wie verläuft das Gruppengespräch?

Für den Verlauf des Gruppengesprächs gibt es keine fertigen Rezepte. Die Mitglieder können sich ihr gemeinsames Gespräch jedoch durch einige Regeln erleichtern:

Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen. Wenn Sie verhindert sind, informieren Sie ein anderes Gruppenmitglied.

Sinn dieser Regel ist zu verhindern, dass die Mitglieder sich gegenseitig warten lassen. Wenn alle wissen, dass jede/r sich bemüht, pünktlich zu sein, sind auch alle bereit, die Gruppensitzungen nicht durch Unpünktlichkeit zu verzögern oder durch Unzuverlässigkeit zu belasten.

Vermeiden Sie Formulierungen mit „man“. Sprechen Sie von sich selbst.

Wenn sich jede/r an diese Regel hält, werden die Aussagen deutlicher und klarer. Wort-hülsen und Verallgemeinerungen werden automatisch vermieden. Jede/r vertritt sich selbst und wird dadurch von den anderen besser verstanden.

Geben Sie keine Ratschläge. Tipps sind nur dann hilfreich, wenn sie ausdrücklich erbeten worden sind.

Wenn jemand Ratschläge erteilt bekommt, fühlt die Person sich meist abgefertigt, reglementiert und nicht ernst genommen.

Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von den eigenen Schwierigkeiten spricht, muss Gefühle sortieren und Gedanken klären, ehe sie/er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn Sie denken, eine Lösung anbieten zu können, warten Sie, bis Sie ausdrücklich um Ihre Meinung gebeten werden.

Vermeiden Sie es, die Aussagen anderer Gruppenmitglieder zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen. Wenn alle sich auf Verständnisfragen beschränken und bei ihren eigenen Empfindungen bleiben, ersparen sich alle Verletzungen und persönlichen Kränkungen.

Hören Sie aufmerksam zu. Unterbrechen Sie niemanden.

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl, es sei uninteressant, was sie/er sagt und muss deshalb mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung – die übrigens auch durch leise Seitengespräche ausgelöst wird – vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören.

Die Regel hat noch einen weiteren Sinn. Wer es sehr eilig hat, etwas mitzuteilen, während jemand spricht, wartet ungeduldig auf das Ende des Gesprächsbeitrags oder eine Atempause, formuliert bereits die eigenen Aussagen vor und hört nicht mehr zu. Er kann nicht verstehen, was die oder der andere mitteilt. Beiden reden aneinander vorbei.

Wenn Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe Fragen oder ein Problem haben, wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir unterstützen Sie gerne und fachkundig in jeder Angelegenheit.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Tel.: 02151 / 96 19 025

e-mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org