



# **Selbsthilfegruppen**

## Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit

von Birgit Moos-Hofius  
und Ilse Rapp

## **Inhalt**

...Vorwort der Autorinnen 4

...Grußwort 5

### **Was bedeutet Selbsthilfe? 6**

...Selbsthilfe-Organisationen 7

...Selbsthilfe-Initiativen 8

...Selbsthilfegruppen 9

### **Die Selbsthilfegruppen 10**

...Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe? 10

...Wer geht in eine Selbsthilfegruppe? 13

### **Der Weg in eine Selbsthilfegruppe 14**

...Wie werden Sie Mitglied in einer bereits bestehenden Gruppe? 15

...Was ist bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu beachten? 16

...Wie finden Sie Mitglieder für eine neue Selbsthilfegruppe? 17

...Wo trifft sich die Selbsthilfegruppe? 20

...Wie verläuft das erste Gruppentreffen? 22

...Was sollten Sie als Initiatorin oder Initiator einer  
Selbsthilfegruppe beachten? 23

### **Die Selbsthilfegruppen – Arbeit 26**

...Wie groß soll die Selbsthilfegruppe sein? 27

...Wie reden sich die Selbsthilfegruppen-Mitglieder an? 28

...Treffen sich die Mitglieder auch außerhalb der Gruppensitzungen? 29

...Wie lange dauert eine Gruppensitzung? 30

...Wie kann der Rahmen der Gruppensitzungen gestaltet werden? 31

...Wie beginnen die Gruppensitzungen? 32

...Wie enden die Gruppensitzungen? 34

...Wie verläuft das Gruppengespräch? 34

...Wie treffen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Entscheidungen? 37

...Wie können Missverständnisse in der Gruppe vermieden werden? 38

...Was bedeutet: In der Gruppe Beziehungen aufbauen? 39

...Was geschieht, wenn ein Mitglied die Selbsthilfegruppe verläßt? 41

...Wann kann die Gruppe neue Mitglieder aufnehmen? 42

...Kann die Gruppe beschließen, keine neuen Mitglieder aufzunehmen? 43

### **Schwierigkeiten und Probleme in Selbsthilfegruppen 45**

...Wodurch kann es zu einem häufigen Wechsel der Mitglieder kommen? 46

...Was macht die Selbsthilfegruppe, wenn einzelne Mitglieder nicht mehr zu den Sitzungen kommen? 47

...Woran liegt es, wenn ein Mitglied der Gruppe eine Leitungsrolle übernimmt? 49

### **Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen 51**

...Wie können sich Selbsthilfegruppen gegenseitig unterstützen? 51

...Können Gruppenprogramme die Arbeit erleichtern? 52

...Worauf kann sich die Gruppe in einer Krise stützen? 53

### **Erfahrungen von Selbsthilfegruppen – Mitgliedern 56**

...Endlich trauern und anfangen zu leben: Unsere Selbsthilfegruppe von in der Kindheit sexuell missbrauchten Frauen 56

...Meine Krankheit, unsere Krankheit 57

...Seelische Gesundheit und so weiter 60

...Ich bin eine Stiefmutter 62

...Pflegen und überleben 64

### **Hilfen für die Gestaltung von Gruppentreffen 68**

### **Gesprächsregeln 69**

### **Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Interessierte 70**

...Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt 70

...Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung 72

...NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen 74

### **Impressum 76**

## **Vorwort der Autorinnen**

Dieser Leitfaden richtet sich an Selbsthilfegruppen-Interessenten, Initiativen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Mit ihm geben wir Erfahrungen weiter, die wir bei der langjährigen Unterstützung von Selbsthilfegruppen und unserer eigenen Mitarbeit in Selbsthilfegruppen gesammelt haben.

Leserinnen und Leser, die überlegen, ob sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, lernen die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen kennen. Ihnen soll die Lektüre dieses Leitfadens ihre Entscheidung für oder gegen die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe erleichtern. Selbsthilfegruppen-Mitgliedern und Initiatorinnen/Initiatoren von Selbsthilfegruppen wollen wir Anregungen für den Aufbau von Selbsthilfegruppen und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe geben.

Birgit Moos-Hofius  
Ilse Rapp

**Jürgen Thiesen**  
Vorstandsvorsitzender  
BKK Landesverband Hessen



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

als Mitglied einer Selbsthilfegruppe kommen Sie mit anderen Menschen zusammen, die mit Ihnen an einem gemeinsamen Problem leiden und um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Dabei beschäftigt sich die Gruppe nicht allein mit der Krankheit, sondern gibt vor allem Halt und Hilfe bei psychischen und sozialen Begleit-aspekten. Ihr Ziel ist oftmals nicht nur eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände, sondern auch ein aktives Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. Verstärkt tragen Selbsthilfegruppen in den letzten Jahren durch öffentliche Veranstaltungen zu einer Steigerung der gesundheitlichen Aufklärung unserer Bevölkerung bei.

Selbsthilfegruppen haben eine sehr wichtige Funktion in unserem Sozial- und Gesundheitswesen. Zu dessen Humanisierung leisten sie ebenso einen Beitrag wie zur Sicherung von Therapie- und Rehabilitationserfolgen; sie sind heute ein unverzichtbarer Teil unseres sozialen Netzes.

Die hessischen Betriebskrankenkassen (BKK) schätzen das Wirken der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfekontaktstellen hoch ein und fördern ihre Arbeit ideell und finanziell. Gerne haben wir die Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt in ihrem Bemühen unterstützt, Selbsthilfegruppen mit diesem aktualisierten Leitfaden eine wertvolle Hilfestellung bei der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit zu bieten.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Thiesen'.

## Was bedeutet Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist immer dort entstanden, wo Menschen Notlagen aus eigener Kraft gemeistert haben.

Formen der Selbsthilfe finden sich bereits in mittelalterlichen Gilden. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts haben Menschen Selbsthilfe in Genossenschaften verwirklicht. Durch diese und ähnliche Vereinigungen haben Menschen ihre materielle Not gelindert.

Nach 1935 entstanden in Amerika die ersten Selbsthilfegruppen von alkoholabhängigen Menschen – die Anonymen Alkoholiker. Daraus entstand eine weltweite Bewegung von Anonymen Gruppen, die alle nach dem 12-Schritte-Programm arbeiten.

Nach dem zweiten Weltkrieg wurden Selbsthilfe-Organisationen gegründet. Sie vertreten seither die Interessen von Menschen, die unter den Folgen von Krankheiten und Behinderungen leiden.

Seit dem Ende der siebziger Jahre gibt es Selbsthilfegruppen. Ihre Mitglieder helfen sich gegenseitig, die ständig wachsenden Anforderungen im täglichen Leben zu bewältigen.

Heute wird mit dem Begriff Selbsthilfe ein breites Spektrum verschiedener Zusammenschlüsse bezeichnet. Sie unterscheiden sich in ihren Zielen, ihren Organisationsformen und in ihren Arbeitsweisen. Die Gruppierungen, die das Selbsthilfe-Spektrum am stärksten prägen, sind neben den Selbsthilfegruppen die Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Initiativen.

## Selbsthilfe-Organisationen

Selbsthilfe-Organisationen sind große, meist überregional organisierte Zusammenschlüsse chronisch kranker oder behinderter Menschen, deren Angehörigen und medizinischen Fachleuten.

- ... Sie streben die Verbesserung der Lebenssituationen der Menschen an, die unter einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung leiden.
- ... Sie sorgen für eine bessere medizinische und soziale Versorgung der Betroffenen.
- ... Selbsthilfe-Organisationen informieren über Ursachen, Folgen und Begleiterscheinungen einer Erkrankung oder Behinderung.
- ... Sie leisten gezielte Öffentlichkeitsarbeit und stellen medizinische, technische und rechtliche Hilfen bereit (z. B. Gymnastikkurse für Rheumakranke, Ernährungsberatung, Informationen bei der prothetischen Versorgung nach operativen Organentfernungen, in sozialen und versicherungsrechtlichen Fragen).

Um ihrem breiten Arbeitsfeld gerecht zu werden, brauchen Selbsthilfe-Organisationen einen durchsetzungsfähigen Verband. Die Verbandsarbeit teilen sich – je nach Verantwortlichkeit – Vorsitzende, Geschäftsführer, Regionalleiter und Ortsgruppenleiter.

Selbsthilfe-Organisationen ergänzen unser Gesundheits- und Sozialsystem. Durch Interessenvertretung und Serviceleistungen sorgen sie für die gesellschaftliche Integration kranker oder behinderter Menschen.

## Selbsthilfe-Initiativen

Selbsthilfe-Initiativen wollen soziale, ökologische und politische Missstände beseitigen. Sie setzen sich für bestimmte Ziele ein: Für einen neuen Kinderspielplatz, für eine saubere Umwelt, für eine menschenfreundlichere Gestaltung von Arbeitsplätzen etc..

Die Mitglieder einer Selbsthilfe-Initiative schaffen mit Informationsveranstaltungen, Informationsständen an belebten Plätzen, Rundschreiben, Pressemeldungen oder Unterschriftensammlungen das öffentliche Einverständnis für die Realisierung ihres gemeinsamen Ziels.

Selbsthilfe-Initiativen treten selten als Verband oder Verein auf. Entsprechend ihrem Ziel arbeiten sie regional oder überregional. Im Gegensatz zu Selbsthilfe-Organisationen sind Selbsthilfe-Initiativen eher kurzlebig. Sie lösen sich auf, sobald sie ihr Ziel erreicht haben.

Selbsthilfe-Initiativen sensibilisieren die Öffentlichkeit für aktuelle Themen. Dadurch sind sie häufig Motor für große und kleine gesellschaftliche Veränderungen.

## 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 ohne formelle oder professionelle Leitung. Sie gestalten die Form ihres Miteinanders entsprechend den Bedürfnissen ihrer Mitglieder. Die Methode von Selbsthilfegruppen ist das regelmäßige – meist wöchentliche – gemeinsame und gleichberechtigte Gespräch.

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

## Die Selbsthilfegruppen

Die Wirkungen von Selbsthilfegruppen sind in Forschungsergebnissen und vielen Erfahrungsberichten beschrieben: Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen leiden weniger unter Depressionen, seelisch bedingten körperlichen Beschwerden, sind selbständiger und selbstbewusster und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbaren Situationen.

Chronisch kranke Menschen lernen in einer Selbsthilfegruppe, ihre Erkrankung anzunehmen und mit ihr zu leben. Sie erobern sich eine neue Lebensqualität und sind über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten besser informiert. Sie nehmen professionelle Hilfsangebote gezielter und kritischer in Anspruch.

### Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Mit der Gruppe schafft sich jeder einzelne einen geschützten Rahmen, in dem er den Anforderungen und Belastungen des Alltags nicht ausgesetzt ist.

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, brauchen Selbsthilfegruppen **Leitlinien**, an denen sie sich orientieren:

**① 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 einer Selbsthilfegruppe gegenseitig, nichts an Außenstehende weiterzugeben.

**② Alle Mitglieder sind in der Gruppe, um etwas für sich selbst zu tun**

In Selbsthilfegruppen bearbeitet jeder seine eigenen Schwierigkeiten gemeinsam mit den anderen. Durch das Gespräch in der Gruppe hilft jeder jedem. So hilft die Gruppe dem einzelnen.

**③ Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich**

Eine Selbsthilfegruppe wird in der Regel nicht formell geleitet. Die einzelnen Mitglieder sorgen für sich selbst. Jeder entscheidet für sich, wie stark er sich in die Gruppe einbringt und ist für die Befriedigung seiner Wünsche und Bedürfnisse selbst zuständig. 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).

**④ Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos**

In einer Selbsthilfegruppe bearbeiten die Mitglieder ihre Probleme aus eigener Kraft und mit ihren eigenen Fähigkeiten. Es wird ihnen helfen, wenn sie sich für diese Arbeit hin und wieder selbst belohnen. Bezahlen müssen sie niemanden.

Entstehende Kosten, wie z. B. die Miete des Gruppenraums, tragen alle gemeinsam.

⑤ **Die Mitglieder schließen sich freiwillig zu einer Selbsthilfegruppe zusammen**

Die Entscheidung in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, trifft jeder einzelne für sich allein. Nur dann hat er die Bereitschaft, neue oder verlorengegangene Kräfte und Fähigkeiten zur Lösung seiner Schwierigkeiten oder Probleme zu entfalten.

⑥ **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. In der Regel treffen sich viele Selbsthilfegruppen einmal pro Woche. Dieser Turnus hat drei Vorteile:

- ... Nach einer Woche sind die Erinnerungen an die vorherige Gruppensitzung noch frisch. Die Mitglieder können in der beginnenden Sitzung an der Arbeit der vorangegangenen Sitzung anknüpfen.
- ... Die siebentägige Pause zwischen den Sitzungen reicht aus, um die vergangene Sitzung zu überdenken. Die gemeinsamen Erlebnisse, Erfahrungen und Ergebnisse können von allen Beteiligten verarbeitet werden.
- ... Der kurze zeitliche Abstand zwischen den Treffen gibt allen die Chance, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Alltag direkt in die Gruppe einzubringen.

## Wer geht in eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen:

- ... die bereit sind über sich, ihre Stärken, Schwächen, Schwierigkeiten und Sehnsüchte zu sprechen;
- ... die das gleiche Thema haben und miteinander daran arbeiten wollen;
- ... die daran glauben, dass Veränderungen aus eigener Kraft möglich sind, gemeinsam mit anderen.

## Der Weg in eine Selbsthilfegruppe

Wenn Sie überlegen, ob Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, hilft Ihnen bei Ihrer Entscheidung eine sehr wichtige Frage: Entspricht die Mitarbeit in einer Gruppe von Gleichbetroffenen, die sich aus eigener Kraft selbst und gegenseitig helfen, Ihren momentanen Wünschen?

Fühlen Sie sich in Ihrer aktuellen Situation auf fremde Hilfe angewiesen, wird Ihnen eine Selbsthilfegruppe nicht helfen können. In einer solchen Situation ist es wichtig, geeignete Hilfeleistungen in Anspruch zu nehmen. Möchten Sie hauptsächlich etwas für andere tun, haben Sie außerhalb von Selbsthilfegruppen viele Möglichkeiten, sich zu engagieren.

Sie werden von der Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe dann profitieren, wenn

- ... Sie etwas für sich selbst tun wollen,
- ... Sie den Wunsch und die Kraft haben, ihre aktuelle Situation selbständig zu bearbeiten,
- ... Sie sich mit Menschen austauschen möchten, die unter vergleichbaren Schwierigkeiten leiden,
- ... Sie Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen möchten.

Sofern Sie sich für die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe entscheiden, haben Sie zwei Möglichkeiten Mitglied in einer Selbsthilfegruppe zu werden: Sie können sich entweder einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließen oder Sie können eine Selbsthilfegruppe gründen.

## Wie werden Sie Mitglied in einer bereits bestehenden Gruppe?

Wahrscheinlich gibt es wesentlich mehr Selbsthilfegruppen, als Sie vermuten. Da diese sich nur sehr selten an die Öffentlichkeit wenden, sind die einzelnen Gruppen nur wenig bekannt. Es ist deshalb durchaus möglich, dass in Ihrer Region eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema arbeitet und gerade Mitglieder aufnehmen möchte.

Einige Selbsthilfegruppen suchen durch Anzeigen in Tageszeitungen nach neuen Mitgliedern. Vielleicht können Sie auf diesem Weg mit Ihrer zukünftigen Selbsthilfegruppe in Kontakt kommen.

Möglicherweise kann Ihnen eine psychosoziale Beratungsstelle (Ehe- und Familienberatung, Pro Familia, Frauenzentrum etc.) oder ihr Arzt eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema nennen.

Der sicherste Weg zu erfahren, welche Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung arbeiten und Mitglieder aufnehmen, führt über eine Selbsthilfe-Kontaktstelle (im Anhang finden Sie Adressen). Wenn Sie sich an eine solche Einrichtung wenden, wird man Sie informieren und nach Möglichkeit in eine Gruppe Ihres Themas vermitteln.

Wenn Sie sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließen, bedenken Sie bitte, dass Sie auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit eigenen Gewohnheiten und eingespielten Regeln treffen. Sie werden etwas Geduld brauchen, um sich in die Gruppe hineinzufinden und die weitere Arbeit mitgestalten zu können (vgl. S. 39).

## Was ist bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu beachten?

Erfahrungsgemäß ist die Entscheidung zur Gruppengründung für den Initiator einer Selbsthilfegruppe immer mit einer persönlichen Überwindung verbunden: Die meisten fürchten, nicht genügend Interessenten für ihr Thema zu finden. Viele meinen, für die Selbsthilfegruppe, die auf ihre Initiative hin entsteht, allein verantwortlich zu sein und den anderen Gruppenmitgliedern etwas bieten zu müssen. Von solchen Bedenken müssen Sie sich nicht abschrecken lassen.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren heißt das nicht, dass Sie diese Gruppe leiten. Sie haben nur den Anfang gemacht. Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich.

Es gibt viele, ganz unterschiedliche Möglichkeiten Interessenten für eine Selbsthilfegruppe zu erreichen. Bei der Suche nach Mitgliedern sind zwei Gesichtspunkte zu bedenken:

Wenn Sie mit Ihrer eigenen Adresse und Telefonnummer öffentlich um Mitglieder für die neue Selbsthilfegruppe werben, riskieren Sie persönliche Belästigungen, nehmen in Kauf, dass Ihre Anschrift im Zusammenhang mit dem Thema der Gruppe langfristig in Umlauf und in der Verbreitung bleibt. Diesen Prozess können Sie weder kontrollieren noch unterbrechen.

Für die Gruppenarbeit ist es längerfristig günstiger, wenn sich alle Mitglieder erst in der Selbsthilfegruppe kennenlernen. Dann können die Mitglieder gleichzeitig mit dem Aufbau ihrer gemeinsamen Beziehungen beginnen.

Wenn alle Mitglieder sich erst in der Gruppe kennenlernen, ist auch

weitgehend ausgeschlossen, dass einzelne Gruppenmitglieder gemeinsame Bekannte außerhalb der Gruppe haben. Das gegenseitige Vertrauen und die Bereitschaft, auch über sehr persönliche und intime Themen zu sprechen, kann sich ohne Vorbehalte oder Angst vor Verletzung der Schweigevereinbarung entwickeln.

### **Wie finden Sie Mitglieder für eine neue Selbsthilfegruppe?**

Bei der Suche nach Mitgliedern können Sie sich auf unterschiedliche Hilfen stützen. Sobald Sie die entsprechenden Möglichkeiten kennen, wird es Ihnen nicht mehr schwerfallen sich für die Initiierung einer Selbsthilfegruppe zu entscheiden.

In einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen finden Sie konkrete Unterstützung für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe: Die Mitarbeiter beraten Sie beim Verfassen von Texten, mit denen Sie Interessenten für die neue Selbsthilfegruppe ansprechen können. Nach Absprache verwenden Sie die Telefonnummer der Kontaktstelle für Ihre Zeitungsanzeigen und Aushänge. Die Mitarbeiter führen für Sie eine Interessenten-Liste und sind Ihnen auch bei der Organisation des Gründungstreffens behilflich.

Ein entscheidender Vorteil dieses Weges besteht darin, dass die von Ihnen initiierte Selbsthilfegruppe von Anfang an mit einer Einrichtung zusammenarbeitet, die sie auch bei der Gruppenarbeit unterstützt.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe zu einem sehr speziellen Thema (z.B. einer seltenen organischen Erkrankung) initiieren möchten,

kann es schwierig sein genügend Interessenten zu erreichen. Damit die Gruppe entstehen kann, wird eine intensivere Pressearbeit nötig sein. Unterstützung bei dieser Pressearbeit erhalten Sie ebenfalls in einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (siehe Adressen im Anhang).

Hilfe für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe finden Sie auch in anderen öffentlichen Einrichtungen. So sind Volkshochschulen, Kirchengemeinden, Arztpraxen, Beratungsstellen oder Krankenkassen oft bereit Initiatoren von Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Sie stellen ihre Telefonnummer für die Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung, sammeln die Namen und Anschriften der Interessenten und leiten sie an den Gruppengründer weiter.

Wenn Sie von einem solchen Angebot Gebrauch machen möchten, wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an einen Mitarbeiter. Am besten vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für ein kurzes persönliches Gespräch.

Die gezielte Ansprache von Selbsthilfegruppen-Interessenten über einen Vermittler ist die dritte Möglichkeit Mitglieder für eine Selbsthilfegruppe zu finden.

Hierzu brauchen Sie die Unterstützung einer öffentlichen Person (eines Arztes, einer Gemeindeschwester oder eines Pfarrers). Es sollte eine Person sein, die durch ihre Arbeit Kontakte mit Menschen hat, die von den gleichen Schwierigkeiten betroffen sind wie Sie selbst.

Wenn Sie z.B. eine Selbsthilfegruppe für Nierenkranke gründen

möchten, wird Ihr Arzt in seiner Praxis mehrere Menschen behandeln, die an der gleichen Krankheit leiden. Er kann seinen Patienten von der neu entstehenden Selbsthilfegruppe berichten und Interessenten an Sie vermitteln.

Es ist notwendig, dass Sie mit der Person, die für Sie eine Vermittlerfunktion übernimmt, sprechen. Beschreiben Sie genau, welchen Weg Sie sich vorgenommen haben, was Sie von der Gruppe erwarten und wie die Gruppe arbeiten soll.

Der Vorteil dieses Weges liegt darin, dass Mitglieder für die Selbsthilfegruppe angesprochen werden können ohne die Aufmerksamkeit Unbeteiligter zu erregen: Die Schweigepflicht, an die Ihr Vermittler als öffentliche Person gebunden ist, schützt auch Sie. Deshalb ist dieser Weg insbesondere in ländlichen Regionen zu empfehlen.

Ein Nachteil dieses Vorgehens besteht in dem möglicherweise eingegrenzten Ansprechkreis Ihrer Vermittlerperson. Wenn Sie z. B. eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Partnerschaftsproblemen initiieren möchten und sich mit ihrem Anliegen an Ihren Gemeindepfarrer wenden, wird er vermutlich nur Menschen ansprechen können, die der gleichen Glaubensgemeinschaft angehören. Der Gruppe könnte dann die Meinungsvielfalt fehlen, die Selbsthilfegruppen für ihre Arbeit brauchen.

Wenn Sie beim Initiieren einer Selbsthilfegruppe auf eine Schwierigkeit stoßen, wenden Sie sich an eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Die Mitarbeiter werden gemeinsam mit Ihnen überlegen, wie die Schwierigkeit zu lösen ist. Die Selbsthilfe-Unterstützer sind dar-

auf eingestellt, Sie auch dann zu beraten, wenn Sie nicht im unmittelbaren Einzugsbereich der Einrichtung wohnen.

## **Wo trifft sich die Selbsthilfegruppe?**

Als Initiator haben Sie die größte Hürde überwunden, wenn Sie etwa sechs bis zehn Interessenten (vgl. S. 16 ff) für die Gründung der Selbsthilfegruppe gefunden haben. Der nächste Schritt ist nun die Beschaffung eines Raumes.

Eine Möglichkeit wäre, die Gruppentreffen in Ihre Wohnung zu legen: Der private Rahmen wird angenehmer empfunden als die Atmosphäre in einem neutralen Raum. Die Initiatorin/der Initiator fühlt sich in seiner privaten Umgebung geschützt und deshalb in der Begegnung mit den noch unbekanntem Gruppenmitgliedern relativ sicher.

Für die Entwicklung der Gruppenarbeit jedoch sind besonders in der Anfangsphase Treffen in privaten Räumen immer problematisch:

- ... Die Gastgeber-Rolle, die die Initiatorin/der Initiator zwangsläufig einnimmt, verleitet die anderen Gruppenmitglieder automatisch zu einer passiven Konsumentenhaltung.
- ... Die persönliche, private Wohnung des Initiators schränkt die Einzelnen in ihrem Verhalten ein. Sie fühlen sich als Gäste in einer fremden Umgebung und sind dadurch in ihrer Unbefangenheit blockiert.

Das Gründungstreffen findet deshalb ebenso wie die folgenden Treffen in einem neutralen Raum statt. Ein neutraler Raum ist deshalb günstiger, sowohl für das erste Treffen, als auch für die folgenden. Wenn Sie bei der Suche nach Mitgliedern bereits mit einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen oder mit einer anderen öffentlichen Einrichtung zusammengearbeitet haben, wird man Ihnen einen geeigneten Gruppenraum vermitteln können. Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen verfügen auch über Räume, die sie Selbsthilfegruppen kostenlos oder gegen eine geringe Monatsmiete für einen Abend in der Woche überlassen.

Wenn es dennoch nicht gelingen sollte, einen geeigneten Raum zu finden, legen Sie das Gründungstreffen in den Nebenraum einer Gaststätte. Da diese Räume meist nur dann vergeben werden, wenn Sie Getränke konsumieren, bitten Sie den Wirt, vor Beginn des Treffens einige alkoholfreie Getränke bereitzustellen und Sie dann für ca. zwei Stunden nicht zu stören. Nach der Sitzung zahlt jedes Mitglied den eigenen Getränkeverbrauch.

Während des Treffens überlegen Sie dann gemeinsam mit den anderen Mitgliedern, wie ein Raum für die folgenden Sitzungen gefunden werden kann.

## Wie verläuft das erste Gruppentreffen?

Sobald Sie wissen, wo und wann sich die Gruppe zum ersten Mal trifft, laden Sie alle Interessenten schriftlich zum Gründungstreffen ein.

Stellen Sie sich darauf ein, dass einige Interessenten nicht zum Gründungsabend kommen. Andere werden sich verspäten. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Das ist ganz normal: So wie bei einer öffentlichen Veranstaltung oder einem größeren privaten Fest scheuen sich viele Menschen auch bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, in einer neuen, unbekanntenen Situation die ersten zu sein. Andere werden Schwierigkeiten haben, den Gruppenraum zu finden. Gehen Sie einfach pünktlich zu dem Treffen und planen Sie ein, das Gründungstreffen mit einer Verspätung zu beginnen.

Das Treffen kann dann folgenden Verlauf nehmen: Die Interessenten stellen sich gegenseitig vor. Sie nennen ihre (Vor-) Namen, schildern die Gründe für ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben ihre Wünsche und Erwartungen an die Selbsthilfegruppe.

Meist beginnt nach dieser ersten Runde spontan ein Gespräch, in dem die einzelnen ihre momentane Lebenssituation und persönlichen Belastungen näher erläutern. Im Verlauf dieses Gesprächs können die Anwesenden gemeinsam überlegen, womit sie sich in den zukünftigen Sitzungen beschäftigen wollen und wie diese Sitzungen verlaufen sollen.

Bereits während des Gründungstreffens können auch die Leitlinien der Selbsthilfegruppen-Arbeit besprochen werden (vgl. S.10 ff). Wenn dem Kreis dafür in der ersten Sitzung keine Zeit bleibt, nehmen Sie sich dieses Thema gemeinsam für die folgende Sitzung vor.

Gegen Ende des Gruppengesprächs sollten alle Anwesenden sagen, ob sie in der Selbsthilfegruppe mitarbeiten möchten.

Vor dem Abschluss des Gründungstreffens müssen die Mitglieder noch einige organisatorische Dinge erledigen:

- ... Sie vereinbaren den Ort und den Termin, an dem die Gruppe sich künftig treffen wird.
- ... Sie klären, wer sich um die Organisation des Raumes (den Schlüssel, die Absprachen mit dem Vermieter etc.) kümmert.
- ... Sie tauschen ihre Adressen und Telefonnummern aus, damit sie sich bei Termenschwierigkeiten miteinander in Verbindung setzen können.
- ... Sie entscheiden, ob neue Interessierte mitmachen können.

### **Was sollten Sie als Initiatorin und Initiator einer Selbsthilfegruppe beachten?**

Als Initiatorin/Initiator einer Selbsthilfegruppe sind Sie zunächst die Person, an der sich die anderen Gruppenmitglieder orientieren. Nachdem Sie zum Gründungstreffen eingeladen haben und die Interessenten am Gründungsabend begrüßen, werden die anderen von Ihnen erwarten, dass Sie die Gesprächsleitung für den weiteren Verlauf des Treffens übernehmen. In dieser Situation entscheidet sich, ob Sie die Verantwortung für die Gruppe mit den anderen Mitgliedern teilen können. Vielleicht erscheint es anfangs schwer, sich nicht als allein Verantwortlicher für die Gruppe zu fühlen und „nur ein normales Gruppenmitglied“ zu sein.

Gelingt es Ihnen aber nicht, das Gefühl und den Eindruck genereller Verantwortlichkeit zu vermeiden, kann es sein, dass Sie im späteren Gruppenverlauf auf Ihre Leiterposition festgelegt werden. Die anderen Mitglieder würden keine Verantwortung für die Gruppe entwickeln. Sie selbst würden möglicherweise Anerkennung für Ihr Engagement finden, hätten aber kaum eine Chance, in der Gruppe gleichberechtigte und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Sie wären letztlich ein Außenseiter, der seine eigenen Schwierigkeiten nicht in die Gruppe einbringen kann.

Aus diesem Grund bieten viele Selbsthilfe-Kontaktstellen der Initiatorin oder dem Initiator Unterstützung an. Auf Wunsch lädt die Kontaktstelle zur Gruppengründung ein. Beim Gründungstreffen ist ein Mitarbeiter der Kontaktstelle anwesend. Er übernimmt die Gesprächsleitung, sobald organisatorische Fragen besprochen werden und steht für Informationen zur Gruppenarbeit zur Verfügung. Das erspart dem Initiator einer Selbsthilfegruppe, wegen der Organisation des Gründungstreffens die Leiterrolle zu übernehmen.

Wenn Sie bei der Gründung der Selbsthilfegruppe nicht auf die Unterstützung einer Kontaktstelle zurückgreifen können, vermeiden Sie bitte sehr sorgfältig die Leiterrolle zu übernehmen. Verweisen Sie die Anwesenden auf die Prinzipien der Arbeit von Selbsthilfegruppen. Wenn Sie den Eindruck haben, das Gespräch müsse geleitet werden, bitten Sie am besten eine andere Person die Gesprächsleitung zu übernehmen. Diesen Gesprächsleiter können Sie unterstützen, indem Sie ihm die organisatorischen Fragen, die vor dem Ende des Gruppentreffens noch besprochen werden müssen (vgl. S. 23), einfach aufschreiben und vorlegen.

Auch in der späteren Gruppenarbeit ist es wichtig, dass Sie – ebenso wie die anderen Mitglieder – darauf achten, dass alle sich möglichst gleichgewichtig für die Gruppe engagieren: Wenn die Gruppe mit einer Gesprächsleitung (vgl. S. 38 ff) arbeiten will, sollte in jeder Sitzung ein anderes Mitglied diese Funktion übernehmen. Wenn die Gruppe sich in einem Raum trifft, für den ein Schlüssel zu verwalten ist, kann der Schlüssel in jeder Sitzung an ein anderes Mitglied übergeben werden. Wenn Sie für Ihren Gruppenraum Miete zahlen, sollte das Geld in jedem Monat von einem anderen Mitglied eingesammelt werden.

Durch die Übernahme solcher scheinbar banalen und lästigen Funktionen wächst bei allen Beteiligten das Gefühl der gemeinsamen Verantwortung und damit entsteht eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Selbsthilfegruppen-Arbeit, von der alle Beteiligten profitieren.

## Die Selbsthilfegruppen-Arbeit

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe beginnt für alle Beteiligten mit der wichtigen und wohltuenden Erfahrung, mit den eigenen Schwierigkeiten nicht allein zu sein. Auf der Grundlage dieser Erfahrung entsteht bei den Mitgliedern das Gefühl der Zusammengehörigkeit, das jedem einzelnen hilft, immer ehrlicher über seine Traurigkeit, Wut, Angst, Unsicherheit, Sehnsucht, Glücksgefühle, Freude, Stolz und persönlichen Erfolge zu sprechen.

Es dauert einige Monate, bis in der Gruppe tragfähige Beziehungen entstanden sind und sich Vertrauen und Offenheit entwickeln. Die Mitglieder schaffen gemeinsam die Voraussetzungen für ihre Zusammenarbeit. Dieser Prozess verläuft überwiegend unbewusst: Durch die prinzipielle Gleichberechtigung aller Beteiligten entsteht in der Selbsthilfegruppe eine Situation, die sich von unseren alltäglichen Lebensbedingungen gravierend unterscheidet. Jeder einzelne begibt sich mit seinem Eintritt in die Gruppe in ein neues soziales Umfeld, das natürlich auch Verunsicherung bewirkt. Da niemand die Gruppe leitet, einen Rahmen für die Arbeit oder ein Ziel vorgibt, sind alle in ihren Gestaltungsmöglichkeiten und in ihrer Selbstständigkeit gefordert. Um sich in dieser Situation zurechtzufinden, sucht jeder ganz automatisch bei sich selbst nach Verhaltensweisen, mit denen er diesen Freiraum nach seinen eigenen und gemeinsamen Bedürfnissen gestalten und füllen kann. Das ist Grundbedingung für die Arbeitsfähigkeit der Selbsthilfegruppe.

In dieser Phase – die in Gruppen, die sich wöchentlich treffen, erfahrungsgemäß ca. drei Monate dauert – lernen die einzelnen angemessen zu kommunizieren, sich selbst deutlicher wahrzunehmen, sowie eigene Verhaltensweisen zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern.

Für die Gruppenarbeit ist es wichtig, dass die Mitglieder gemeinsam ein Klima schaffen, in dem alle offen miteinander umgehen können. Dieses Klima entsteht einerseits dadurch, dass die Gruppe den Raum während ihrer Sitzungen gemeinsam so gestaltet, wie es ihren Bedürfnissen entspricht (vgl. S. 31). Andererseits wird sie nach und nach Umgangsformen entwickeln, die helfen sich unbefangen zu begegnen.

Mit dem Gruppenklima entwickelt sich Schritt für Schritt auch die eigene Arbeitsweise der Gruppe. Die Anregungen und Hinweise auf den folgenden Seiten unterstützen sie dabei.

### **Wie groß soll die Selbsthilfegruppe sein?**

Die Selbsthilfegruppe sollte im Durchschnitt nicht weniger als sechs und nicht mehr als zwölf Personen umfassen.

Bei zu geringer Personenzahl kann die notwendige Vielfalt möglicher Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern fehlen. Gleichzeitig kann die – besonders in der Anfangsphase immer vorhandene – Angst vor einem Zerfall der Gruppe die Gruppenarbeit blockieren.

Bei zu hoher Personenzahl ist das Gruppengeschehen für alle Beteiligten kaum überschaubar. Den einzelnen bleibt nicht genügend Zeit, sich in die Gruppe einzubringen. So ist es für die Mitglieder schwer, zwischenmenschliche Beziehungen zueinander aufzubauen. Sie entwickeln keine persönliche Bindung an die Gruppe. Außerdem entwickeln sich leicht hierarchische und bürokratische Strukturen.

Es dauert einige Zeit, bis sich in der Selbsthilfegruppe ein fester Mitgliederstamm entwickelt hat: Erfahrungsgemäß verlassen während der ersten fünf Sitzungen ca. 30 % der Gründungsteilnehmer die Gruppe. Neue Interessenten – die z. B. verspätet von der Gründung erfahren haben – kommen hinzu, arbeiten mit oder ziehen sich wieder zurück.

Diese Situation lässt sich erleichtern, indem sich die Mitglieder bald nach dem Gründungstreffen auf eine gemeinsame Verabredung einigen: Jedes Mitglied nimmt an fünf Sitzungen teil und entscheidet danach, ob es in der Gruppe bleibt.

Sobald in der Gruppe genügend Personen verbindlich mitarbeiten entscheiden sie gemeinsam, ob die Gruppe weitere Mitglieder aufnimmt (vgl. S. 46 ff).

### **Wie reden sich die Selbsthilfegruppen-Mitglieder an?**

Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen empfinden es als Erleichterung, sich unabhängig von ihrem Alter mit dem Vornamen und „Du“ anzureden. Manche Selbsthilfegruppen – besonders solche im Bereich der Suchterkrankungen – finden es wichtig, dass die Mitglieder anonym bleiben. Sie kennen deshalb voneinander nur die Vornamen und verwenden bei der Anrede ebenfalls das „Du“.

Die Gruppe wird die Form der Anrede wählen, mit der alle einverstanden sind. Wichtig ist weniger die Form als die Einheitlichkeit der Anrede: Würden sich einige Mitglieder mit „Du“, andere mit „Sie“ an-

reden, bestünde keine Gleichheit mehr innerhalb der Gruppe.

Einige Selbsthilfegruppen haben die Vereinbarung getroffen, den Kontakt der Mitglieder untereinander auf die Gruppensitzungen zu beschränken. In diesen Gruppen sind nur dann kurze Telefongespräche erlaubt, wenn ein Gruppenmitglied einem anderen mitteilt, dass es nicht zu einer Sitzung kommen kann.

### **Treffen sich die Mitglieder auch außerhalb der Gruppensitzungen?**

Andere Selbsthilfegruppen verbringen jedoch auch einen Teil ihrer Freizeit außerhalb der Gruppensitzungen miteinander. Oft entstehen dabei Freundschaften. Dann treffen sich z. B. zwei Gruppenmitglieder häufiger und wissen mehr voneinander als der Rest der Gruppe.

Solche Freundschaften dürfen vor dem Rest der Gruppe nicht verborgen werden. Dies würde das Vertrauensverhältnis der Mitglieder dauerhaft belasten. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass intensivere Beziehungen zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern immer eine Verunsicherung in der Gruppe auslösen: Einzelne werden sich zurückgesetzt fühlen, andere fürchten ausgegrenzt oder gar hintergangen zu werden.

Für die Gruppe bedeutet es eine Chance, wenn die Mitglieder diese Gefühle bei sich selbst und den anderen ernst nehmen und offen besprechen. Alle können dadurch mehr Nähe zueinander entwickeln und sich an den Beziehungen freuen, die durch die gemeinsame Arbeit entstanden sind.

## Wie lange dauert eine Gruppensitzung?

Die Erfahrungen von Selbsthilfegruppen, die bereits über längere Zeit miteinander gearbeitet haben, zeigen: Ein wirklich aufmerksames Gespräch ist kaum länger als über eineinhalb bis zwei Stunden möglich. Dann ist bei allen die Konzentrationsfähigkeit erschöpft. Deshalb haben es sich zahlreiche Gruppen zur Regel gemacht, zu einer festgesetzten Zeit pünktlich zu beginnen und die Gruppensitzung nach etwa zwei Stunden zu beenden. Danach schließt sich in vielen Selbsthilfegruppen noch ein informelles Treffen in einer Gaststätte an.

Häufig brauchen gerade neue Selbsthilfegruppen in ihren Treffen Zeit, bis sie ihr Gespräch beginnen können. Hier scheint das Gruppengespräch oft erst dann fruchtbar zu werden, wenn die Zeit für das Gruppentreffen fast beendet ist.

Der Nachteil dabei ist, dass die Aufnahmefähigkeit aller gegen Ende der Treffen nachlässt. Zusätzlich werden bei langen Zusammenkünften immer einige Gruppenmitglieder unruhig, weil sie gehen wollen. Manchmal ist ein Teil der Gruppe auch schon gegangen, wenn das Gespräch intensiv wird. Die Mitglieder, die nicht mehr anwesend sind, versäumen so wichtige Teile der Gruppenarbeit. Diejenigen, die noch am Gespräch teilnehmen, sind ständig in der Unsicherheit, ob sich die Selbsthilfegruppe noch in einer Arbeitsphase befindet oder schon beim „informellen Teil“ angelangt ist. In einer solchen Situation kann sich niemand mehr wirklich auf ein ernsthaftes Gruppengespräch einstellen.

Deshalb sollten sich die Mitglieder darauf verständigen, die gemeinsame Sitzung nach etwa zwei Stunden zu beenden. Wenn sie sich in einigen Sitzungen an diese Entscheidung gehalten haben, werden al-

le merken, dass sie sich in der vorgesehenen Zeit in die Gruppe einbringen können. Die Sitzungen werden konzentrierter und damit wirkungsvoller verlaufen.

Für Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sich treffen, weil ihre Angehörigen krank oder von einem Problem betroffen sind, empfiehlt sich eine zusätzliche Regel: In diesen Gruppen haben die einzelnen meist große Schwierigkeiten, sich mit ihren eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen. Deshalb ist es hilfreich, die Gruppensitzungen zu unterteilen: Eine halbe Stunde ist reserviert für das Gespräch über die Angehörigen, danach sprechen die Mitglieder von ihren persönlichen Schwierigkeiten und Gefühlen.

### **Wie kann der Rahmen der Gruppensitzungen gestaltet werden?**

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe entwickeln gemeinsam die Arbeitsweise, die allen Beteiligten entspricht. Deshalb gibt es keine einheitliche Gestaltungsregel für alle Selbsthilfegruppen.

Einige Gruppen legen auf eine strenge Arbeitsatmosphäre Wert. Hier darf während der Sitzungen nicht geraucht, nicht gegessen oder getrunken werden. Die Teilnehmer dulden unter Umständen keinen Tisch in der Mitte, weil sie sich gegenseitig auch mit ihrer Körpersprache erleben wollen.

Andere Selbsthilfegruppen schaffen sich eine eher gemütliche Atmosphäre. Bei ihnen steht eine Kerze auf dem Tisch, einige bringen etwas zu essen mit, es gibt etwas zu trinken und manchmal auch leise Musik.

Einzelne Gruppen profitieren auch davon, dass sie den Stil ihrer Arbeit variieren: Sie neigen in bestimmten Phasen eher zu einer gemüthlichen, in anderen Phasen zu einer strengen Form.

Die Erfahrung zeigt, dass eine Sitzungsgestaltung mit der sich eine Gruppe ihre Arbeit erleichtert, bei einer anderen Gruppe auf Abwehr stoßen kann. Was für einige Gruppen richtig ist, kann für andere falsch sein.

Wenn die Mitglieder der Selbsthilfegruppe ab und zu gemeinsam über dieses Thema sprechen, werden sie keine Schwierigkeiten haben, ihre Arbeit so zu gestalten, dass sich alle beteiligen können. Wichtig ist nur, sich in einem neutralen Raum zu treffen, in dem sich alle Beteiligten für die Dauer der Sitzung heimisch fühlen (vgl. S. 23).

### **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 jeder kurz, wie es ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist und wie er sich gerade fühlt und kündigt an, ob 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 kom-

mentiert 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 Selbsthilfegruppe mit dem Blitzlicht startet, ist allen Gruppenmitgliedern bewusst, dass nun das Begrüßen beendet ist und die Sitzung beginnt. Niemand braucht nun noch zu überlegen, ob die Erzählung über den Ärger mit dem Chef Thema des Gruppenabends ist oder ob jemand vor Beginn der Sitzung noch schnell seinen Ärger loswerden will.

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 es 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 gerne noch gesprochen hätten. Diese Anhaltspunkte können dann beim nächsten Treffen 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 ebensowenig eine Schablone wie für die Gestaltung der Sitzungen (vgl. S. 31 ff). Die Mitglieder können sich ihr gemeinsames Gespräch jedoch durch einige Regeln erleichtern:

- ① **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 ge-

gegenseitig warten lassen. Wenn alle wissen, dass jeder sich bemüht pünktlich zu sein, sind alle auch bereit die Gruppensitzungen nicht durch Unpünktlichkeit zu verzögern oder durch Unzuverlässigkeit zu belasten.

② **Vermeiden Sie Formulierungen mit „man“.**

**Sprechen Sie von sich selbst.**

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

③ **Geben Sie keine Ratschläge. Tipps sind nur dann hilfreich, wenn sie ausdrücklich erbeten worden sind.**

Wenn jemand Ratschläge erteilt bekommt, fühlt er sich meist abgefertigt, reglementiert und nicht ernst genommen. Machen Sie sich bewusst: Wer gerade von seinen Schwierigkeiten spricht, muss seine Gefühle sortieren und seine Gedanken klären, ehe er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann. Auch wenn jemand denkt eine Lösung anbieten zu können, wartet er, bis er ausdrücklich um seine Meinung gebeten wird.

④ **Vermeiden Sie es, die Aussagen der anderen 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 persönliche Kränkungen.

⑤ **Hören Sie aufmerksam zu. Unterbrechen Sie niemanden.**

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat immer das Gefühl es sei uninteressant, was er sagt. Deshalb muss jeder, der unterbrochen wurde, 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 Gesprächbeitrags oder eine Atempause. Er formuliert seine Aussagen bereits vor und hört nicht mehr zu. Er kann nicht verstehen, was der andere mitteilt. Beide reden aneinander vorbei.

Neben diesen allgemeinen Gruppenregeln sind die Leitlinien der Selbsthilfegruppen-Arbeit (vgl. S. 10 ff) die Grundlage, auf die sich Selbsthilfegruppen bei der Arbeit stützen. Gruppenregeln und Leitlinien schützen die Mitglieder von Selbsthilfegruppen vor unklaren Arbeitssituationen, die alle Beteiligten irritieren und verunsichern würden. Die Regeln können leichter eingehalten werden, wenn die Gruppe mit einer Gesprächsleitung arbeitet. Sie wird in jeder Sitzung von einem anderen Mitglied übernommen. Diese Gesprächsleitung hat die Aufgabe:

- ... das Gruppengespräch mit dem Blitzlicht zu eröffnen,
- ... dafür zu sorgen, dass nach dem Blitzlicht das Thema (die Themen) der Sitzung besprochen werden,
- ... darauf zu achten, dass während der Sitzung die Gesprächsregeln eingehalten werden,
- ... das Gruppengespräch mit dem Blitzlicht abzuschließen.

## Wie treffen die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Entscheidungen?

In Selbsthilfegruppen sind häufig Entscheidungen zu treffen, die alle Mitglieder betreffen:

- ... Reden wir uns mit unseren Vornamen an?
- ... Nehmen wir neue Mitglieder auf?
- ... Verlegen wir unsere Gruppensitzungen auf einen anderen Zeitpunkt? Und so weiter.

In Situationen, in denen diese Entscheidungen getroffen werden, scheinen die Mitglieder der Gruppe häufig einer Meinung zu sein. Erst nach mehreren Sitzungen stellt sich manchmal heraus, dass einige Mitglieder sich doch eine andere Entscheidung gewünscht hätten. Sie hatten sich nicht zu Wort gemeldet, weil sie das Gefühl hatten, ihre Meinung sei für die anderen nicht wichtig.

Die Gruppen-Arbeit basiert auf der Bereitschaft aller Beteiligten, die Entwicklung der Gruppe gemeinsam zu gestalten. Wenn einzelne Mitglieder Entscheidungen der Gruppe nicht mittragen können, lässt die Bereitschaft nach.

Deshalb müssen Entscheidungen wirklich von allen Mitgliedern gemeinsam getroffen werden. Wenn eine Entscheidungsfrage ansteht, müssen alle merken: Es geht jetzt um eine gemeinsame Entscheidung. Alle müssen Gelegenheit haben ihre Meinung zu sagen. Dabei reicht es nicht aus mit dem Kopf zu nicken oder den Kopf zu schütteln. Alle sollten mit einem „Ja“, einem „Nein“ oder mit einem „Ich kann mich im Moment nicht entscheiden“ Stellung nehmen. Wenn Sie sich selbst und die Menschen in Ihrer Umgebung genau beobachten werden Sie feststellen, wie oft Sie falsch verstanden werden

oder andere falsch verstehen. Das hat sehr viel mit der weit verbreiteten Schwierigkeit zu tun, anderen richtig zuzuhören.

Hinzu kommt, dass es sehr viele Begriffe gibt, die unterschiedliche Personen unterschiedlich verwenden. Beispielsweise ist das Wort „Streit“ für einige Menschen die Bezeichnung für harte, oft verletzen- de Auseinandersetzungen, während andere mit diesem Begriff lediglich den sachlichen Austausch verschiedener Argumente verbinden.

### **Wie können Missverständnisse in der Gruppe vermieden werden?**

Missverständnisse treten selbstverständlich auch in Selbsthilfegruppen auf und können die gemeinsame Arbeit erheblich erschweren. Aus diesem Grund wenden erfahrene Selbsthilfegruppen in besonders schwierigen Situationen eine Methode an, die von den Mitgliedern scherzhaft als „Gruppenfolter“ bezeichnet wird.

Mit dieser Methode – dem „kontrollierten Dialog“ – wiederholt jeder, der sich zu Wort meldet, zunächst sinngemäß das, was sein Vorgänger gesagt hat. Seine eigene Aussage schließt er erst an, nachdem sein Vorredner ihm bestätigt hat, dass er sich richtig verstanden fühlt. Alle nachfolgenden Redner verfahren nach dem gleichen Muster. Wenn die Gruppe diese Methode anwendet, stellt sie fest, dass es sich dabei wirklich um harte Arbeit handelt. Sie spürt aber auch, wie ihre Gespräche konzentriert und mit mehr Nähe zueinander verlaufen. Missverständnisse werden ausgeräumt, und alle können sicher sein, einander richtig verstanden zu haben.

## Was bedeutet: In der Gruppe Beziehungen aufbauen?

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe schaffen sich mit der Gruppe einen geschützten Rahmen, in dem sie den Anforderungen und Belastungen ihres Alltags nicht ausgesetzt sind. Das bedeutet natürlich nicht, dass die einzelnen sich als völlig neue Menschen begegnen. Im Gegenteil: alle bringen die Verhaltensweisen, die Stärken und Schwächen mit, die sie sich in ihrem bisherigen Leben angeeignet haben. Wer bisher gewohnt war, andere zu leiten, wird auch in der Gruppe versucht sein, die gemeinsame Arbeit zu steuern. Wer bisher gewohnt war abzuwarten und zu beobachten, wie sich etwas entwickelt, wird sich auch in der Selbsthilfegruppe entsprechend verhalten.

Dadurch entstehen in der Gruppe Reibungen, von denen die gemeinsame Arbeit lebt: Die einzelnen Mitglieder tauschen ihre persönlichen Erfahrungen und damit auch ihre unterschiedlichen Meinungen und Lebensauffassungen aus. Sie lernen sich kennen und entwickeln eine gemeinsame Intimität, durch die sich die Gruppe von allen anderen Gruppen unterscheidet.

Da jedes Mitglied eine Gruppe prägt, sind die einzelnen bereits nach kurzer Zeit nicht mehr austauschbar. Sie ergänzen sich gegenseitig. Wegen ihrer persönlichen Bedeutung für die Gruppe können sie sich weder gegenseitig ersetzen, noch können sie durch neue Mitglieder ersetzt werden. Deshalb ist es nicht gleichgültig, ob ein Gruppenmitglied bei einer Sitzung fehlt. Jeder, der nicht anwesend ist, hinterlässt eine Lücke, die von den anderen nicht ohne weiteres geschlossen werden kann.

Durch den Aufbau dieser Beziehungen kann es – wie in allen zwischenmenschlichen Beziehungen – irgendwann auch zwischen den

Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe zu Spannungen kommen. Sie können schmerzhaft und mit harten Auseinandersetzungen verbunden sein. Erfahrungsgemäß stellen sich die Mitglieder möglichen Konflikten jedoch erst dann, wenn sie spüren, dass sie diese Konflikte gemeinsam verkraften können.

Die gegenseitige Verantwortung macht alle Gruppenmitglieder vorsichtig. Konflikte werden bearbeitet, wenn alle dazu bereit sind und die gemeinsame Kraft für ihre Bewältigung ausreicht. Diese – unbewusste – Vorsicht hilft den Mitgliedern auch in schwierigen Phasen der gemeinsamen Arbeit: Gemeinsame oder persönliche Probleme, die eine Belastung für die Gruppe darstellen, aber als zu gefährlich empfunden werden um sie anzusprechen, werden erfahrungsgemäß in einzelne Unterprobleme aufgeteilt und ratenweise behandelt.

Wichtig ist, sich gemeinsam vor Augen zu halten, dass die Auseinandersetzungen in der Gruppe ein notwendiger Bestandteil des Prozesses sind, den die Mitglieder gemeinsam durchleben: Die Selbsthilfegruppe ist für alle Beteiligten auch ein Experimentierfeld. Jeder einzelne ist durch die gemeinsame Schweigepflicht (vgl. S. 11 ff) geschützt. Niemand muss wegen seines Verhaltens in der Gruppe Nachteile in seinem Alltag befürchten.

Wenn sich die Mitglieder in diesem geschützten Rahmen auch schwierigen Situationen aussetzen, lernen sie Konflikte nicht nur zu ertragen, sondern auch auszutragen und zu bewältigen. So werden sie auch in ihrem Alltag handlungsfähiger.

## Was geschieht, wenn ein Mitglied die Selbsthilfegruppe verlässt?

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, verpflichtet sich nicht unbegrenzte Zeit in der Gruppe zu bleiben. Verbindlich für jedes Mitglied ist lediglich, für die Dauer seiner Mitarbeit an den einzelnen Sitzungen pünktlich und regelmäßig teilzunehmen.

Entscheidet ein Mitglied in der Gruppe nicht weiter mitzuarbeiten, muss die Gruppe diese Entscheidung akzeptieren. Wichtig ist, dass das ausscheidende Mitglied seine Entscheidung in einer gemeinsamen Sitzung mitteilt. Die anderen Gruppenmitglieder sollten, bevor sie weiterarbeiten, in der darauffolgenden Sitzung das Weggehen gemeinsam zum Thema machen:

- ... Was bedeutet es für uns, dass er an unseren Sitzungen nicht mehr teilnimmt?
- ... Sind wir traurig oder enttäuscht?
- ... Welche Beziehungen hatten die einzelnen zu ihm?
- ... Werden wir alle oder einige von uns zukünftig außerhalb der Sitzungen Kontakt mit ihm haben? Und so weiter.

Ein solches Gespräch hilft, sich auf die veränderte Zusammensetzung der Gruppe einzustellen, sich in dieser Situation neu zu orientieren und die Trennung von dem ausgeschiedenen Mitglied auch gefühlsmäßig gemeinsam zu bewältigen.

## Wann kann die Gruppe neue Mitglieder aufnehmen?

Wer sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließt, trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gewohnheiten und Umgangsformen, in das er oder sie sich nach und nach einleben wird. Die oder der Neue und die Gruppe müssen sich gegenseitig kennenlernen. Dazu brauchen alle Beteiligten Zeit, Kraft und Bereitschaft.

Je länger die Selbsthilfegruppe bereits bestanden hat, um so stärker ist ein neues Mitglied darauf angewiesen, wirklich aufgenommen zu werden und zu erfahren, wie sich die Gruppe entwickelt hat – und wie sie sich weiter entwickelt. Die bisherigen Mitglieder müssen bereit sein, sich dem neuen Mitglied der Gruppe zu öffnen.

Diese Bereitschaft kann die Gruppe entwickeln, wenn alle mit der Aufnahme des neuen Mitglieds einverstanden sind und niemand sich überrumpelt fühlt.

Die Entscheidung, ein neues Mitglied aufzunehmen, trifft die Gruppe deshalb niemals nebenbei. Sie nimmt sich Zeit und behandelt diese Frage in einem gemeinsamen Gespräch. Die Mitglieder überlegen, was sie von einer neuen Person in der Gruppe erwarten.

Möglicherweise stellen sie fest, dass sie durch die Öffnung der Gruppe einer anderen Entscheidung auszuweichen versuchen. Wenn einige sich z. B. über ein Mitglied ihrer Gruppe ärgern, wird dieser Ärger nicht verschwinden, weil ein neues Mitglied anwesend ist. In einer solchen Situation sollte die Frage nach neuen Mitgliedern zurückgestellt werden, bis der Konflikt ausgeräumt ist.

Nachdem die Mitglieder gemeinsam entschieden haben die Gruppe zu

öffnen, sind alle auf die gemeinsame Begegnung mit dem neuen Mitglied vorbereitet. Sie sind bereit, sich dem Neuen zu öffnen und ihm mit ehrlichem Interesse zu begegnen. Sie können die Impulse aufnehmen, die er in die Gruppe einbringt. Diese Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um die weitere Arbeit in der veränderten Gruppe Schritt für Schritt gemeinsam zu gestalten.

### **Kann die Gruppe beschließen, keine neuen Mitglieder aufzunehmen?**

In bestimmten Phasen ihrer Arbeit sind Selbsthilfegruppen auf eine stabile Zusammensetzung angewiesen: Wenn die Mitglieder über mehrere Sitzungen intensiv mit einem Thema beschäftigt sind, wenn Konflikte zu bearbeiten sind, die sich im Verlauf der Gruppenarbeit entwickelt haben etc..

Erfahrungsgemäß fällt es vielen Selbsthilfegruppen schwer zu entscheiden, für eine bestimmte Phase keine neuen Mitglieder aufzunehmen: Es kommen immer wieder Menschen auf sie zu, die den Anschluss an die Selbsthilfegruppe suchen. Sie abzuweisen scheint unmöglich. Die Gruppenmitglieder wissen, wie erleichtert sie selbst waren die Gruppe zu finden. Diese Erleichterung meinen sie anderen nicht vorenthalten zu können.

Die Mitglieder müssen jedoch wissen, dass sie sich selbst behindern, wenn sie sich uneingeschränkt für Interessenten öffnen. Die Gruppe wäre dann nicht arbeitsfähig und könnte dadurch auch den neuen Mitgliedern nicht nützen (vgl. S. 46 ff). Meist ist es für die Interessenten, die sich in einer solchen Situation an die Gruppe wenden, hilfreicher,

wenn sie auf eine Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Region aufmerksam gemacht werden. Dort können sie in Selbsthilfegruppen vermittelt werden, die aktuell nach Mitgliedern suchen. Gegebenenfalls werden sie auch bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe unterstützt.

Gibt es in der Umgebung keine Kontaktstelle, kann in der Gruppe überlegt werden, ob ein Mitglied bereit ist, einem oder mehreren Interessenten bei der Gruppengründung behilflich zu sein (beim Formulieren von Texten für Anzeigen und Aushänge, bei der Suche nach einem geeigneten Raum für die Gruppentreffen etc.).

Von einer neuen Selbsthilfegruppe kann später auch die eigene Gruppe profitieren. Denn beide Gruppen haben dann die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig bei ihrer Arbeit zu unterstützen (vgl. S. 51 ff).

## Schwierigkeiten und Probleme in Selbsthilfegruppen

Viele Menschen fragen sich oft, ob sie ihre Schwierigkeiten selbst in die Hand nehmen sollen oder ob es nicht besser wäre, einen Fachmann zu Rate zu ziehen. Andere kennen auch Momente in denen sie überlegen, ob sie ihrer persönlichen Situation nicht zuviel Bedeutung beimessen, ob es nicht besser wäre, einfach an etwas anderes zu denken und so wie alle anderen auch zu leben.

Solche Zweifel werden fast immer durch Ängste vor Veränderungen ausgelöst. Das Neue, das sich jemand vorgenommen hat, ist immer auch mit persönlichen Unsicherheiten verbunden. Schließlich hat jeder irgendwie gelernt, den vertrauten Zustand – auch wenn er mit vielen Belastungen einhergeht – zu ertragen, und niemand weiß, wie sich die angestrebten Veränderungen tatsächlich auswirken werden.

Diese Unsicherheiten werden auch in der Gruppenarbeit durchlebt. In jeder Selbsthilfegruppe gibt es immer wieder Phasen, in denen sich alle oder einige fragen, ob die Ziele, die sich die Mitglieder gesteckt haben, gemeinsam und ohne fremde Hilfe zu erreichen sind.

Dies geschieht häufig unbewusst und kann sich in unterschiedlichen Schwierigkeiten und Problemen während der Gruppenarbeit äußern. Die folgenden Seiten beschreiben, welche Blockaden in diesem Zusammenhang am häufigsten auftreten. Sie geben Anregungen, die helfen Schwierigkeiten gemeinsam vorzubeugen und entstandene Probleme auszuräumen.

## Wodurch kann es zu einem häufigen Wechsel der Mitglieder kommen?

Jede Selbsthilfegruppe steht irgendwann vor der Frage, ob aktuell weitere Mitglieder aufgenommen werden sollen. Wenn die Gruppe diese Frage bisher nicht entschieden hat, kann sich etwa folgende Situation ergeben:

Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Über einen längeren Zeitraum kommt durchschnittlich zu jeder zweiten Sitzung eine neue Person hinzu, die sich für die Mitarbeit in der Gruppe interessiert. Die „Neuen“ ziehen sich meist nach einer Sitzung – manchmal nach zwei Sitzungen – wieder zurück. Die Kerngruppe besteht aus sechs Mitgliedern, die seit Gründung der Gruppe regelmäßig zusammenkommen.

Sie beschäftigen sich in ihren Sitzungen mit den jeweils neuen Interessenten: Sie geben ihnen Gelegenheit sich auszusprechen und ihre aktuellen Themen zu behandeln. Die Folge ist: Die „alten“ Mitglieder kommen nicht dazu sich selbst in die Gruppe einzubringen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dadurch wächst ihre Unzufriedenheit. Schließlich droht die Gruppe zu zerfallen.

Eine solche Situation entwickelt sich häufig in Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sich bereits etwas kennengelernt haben, sich aber noch nicht entschließen konnten, mit der gemeinsamen Arbeit wirklich zu beginnen. Die neu hinzukommenden Interessenten spüren diese Unsicherheit und ziehen sich wieder zurück.

Der weitere Bestand der Gruppe hängt dann von der gemeinsamen Entscheidung der Kerngruppen-Mitglieder ab, vorerst keine Interessenten aufzunehmen. Sobald sich die Gruppe in ihrer personellen Zu-

sammensetzung stabilisiert hat, werden die Mitglieder mit der Gruppen-Selbsthilfe beginnen. Die gleichzeitig belebenden und störenden Elemente, die zuvor von den wechselnden Interessenten eingebracht wurden, verzögern das Gruppengeschehen nicht mehr. Gegenseitiges Vertrauen und Verbindlichkeit können wachsen.

### **Was macht die Selbsthilfegruppe, wenn einzelne Mitglieder nicht mehr zu den Sitzungen kommen?**

Leider machen viele Selbsthilfegruppen die Erfahrung, dass einzelne Mitglieder plötzlich – ohne die Gruppe informiert zu haben – nicht mehr zu den Treffen erscheinen. Wer sich in dieser Weise aus der Gruppe entfernt, verletzt das Prinzip der Verbindlichkeit gegenüber der Gruppe.

Da in einer solchen Situation niemand den Grund für das Fernbleiben kennt, entstehen viele Fragen, die alle Mitglieder belasten:

- ... „Macht er eine Pause, oder kommt er überhaupt nicht mehr?“
- ... „Haben wir etwas falsch gemacht? Haben wir ihn verletzt?“
- ... „Geht es ihm zur Zeit so schlecht, dass er nicht kommen kann?“
- ... „Fühlt er sich von uns abgelehnt?“
- ... „Interessiert er sich nicht mehr für die Gruppe?“

Solche Überlegungen lösen bei allen Beteiligten persönliche Ängste aus. Dennoch liegt auch in dieser Situation eine Chance, die für die weitere Arbeit genutzt werden kann.

Möglicherweise hat sich das Mitglied aus Unbehagen zurückgezogen. Es hat gespürt, dass „in der Gruppe etwas falsch läuft“, konnte dieses Gefühl aber nicht zum Thema machen. Nach Möglichkeit ergreifen die Mitglieder deshalb die Gelegenheit und sprechen gemeinsam über ihre momentane Situation. Sie versuchen herauszufinden, ob die gemeinsame Arbeit ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht. Sie überlegen, wie sie sich selbst in der Gruppe fühlen: Gibt es z. B. Themen, die ihnen wichtig sind, die bisher aber nicht besprochen wurden? Können die Mitglieder sich unbefangen verhalten, oder gibt es Konflikte, über die noch nicht gesprochen wurde?

Das Ergebnis dieser Überlegungen kann zeigen, dass alle mit ihrer momentanen Arbeit zufrieden sind. Möglicherweise wird aber auch das gemeinsame Bedürfnis deutlich die Arbeitsweise der Gruppe zu verändern.

Unabhängig von diesen Ergebnissen sollten die Mitglieder nicht versäumen auch über die Gefühle zu sprechen, die das Wegbleiben des Mitglieds auslöst. Für alle ist wichtig, ihre Enttäuschung, Traurigkeit und vielleicht auch Erleichterung offen zu äußern.

Nach diesem Gespräch entscheiden die Mitglieder gemeinsam, ob sie bereit sind, mit dem ausgeschiedenen Mitglied über sein Fernbleiben zu sprechen und es wieder aufzunehmen, wenn es in die Gruppe zurückkehren möchte.

## **Woran liegt es, wenn ein Mitglied der Gruppe eine Leitungsrolle übernimmt?**

Selbsthilfegruppen haben Selbstständigkeit und Unabhängigkeit ihrer Mitglieder zum Ziel. Deshalb bemühen sie sich um einen Arbeitsrahmen, in dem ein gleichberechtigtes Miteinander möglich ist. Das bedeutet, dass die Mitglieder sich in den einzelnen Phasen des Gruppenprozesses mit immer neuen Situationen auseinandersetzen, in denen – oft unbewusst – Wünsche nach einer Leitung aufkeimen.

Dieses Phänomen ist leicht zu verstehen: Wir alle orientieren uns in unserem Denken und Verhalten mehr oder weniger unbewusst an Autoritäten. Deshalb bedeutet die prinzipielle Gleichberechtigung der Mitglieder von Selbsthilfegruppen für alle Beteiligten eine neue Situation: Jeder einzelne ist – in immer neuen Phasen der Gruppenarbeit – gefordert seine eigenen Bedürfnisse, Erfahrungen, Fähigkeiten und Wünsche selbst einzubringen.

In verschiedenen Phasen der Gruppenarbeit scheinen einzelne Mitglieder ganz selbstverständlich in eine Leiterrolle hineinzuwachsen. Das geschieht, weil es gerade in schwierigen Situationen für alle leichter ist, gewohnte Verhaltensweisen beizubehalten als herauszufinden, wie eine gleichberechtigte Arbeit möglich ist. Wenn nun ein Mitglied der Gruppe eine Leitungsrolle übernimmt, geschieht das nicht nur, weil es bereit ist, diese Rolle zu übernehmen, sondern auch, weil der Rest der Gruppe das Leitungsverhalten herausgefordert oder zugelassen hat. Die Leitungsrolle eines Mitglieds der Selbsthilfegruppe ist deshalb immer das Ergebnis einer Entwicklung, an der alle Mitglieder der Gruppe beteiligt sind.

Die Mitglieder können einer solchen Entwicklung zumindest teilweise vorbeugen, indem sie bei ihrer gemeinsamen Arbeit von Anfang an

darauf achten, die Funktionen, die für die Gruppe insgesamt wichtig sind, gleichmäßig auf alle Mitglieder zu verteilen (vgl. S. 23 ff).

Dennoch werden im Gruppenprozess immer wieder Situationen entstehen, in denen sogenannte Leitungsphänomene auftreten. Das ist normal. Mit etwas Geduld und Energie können diese Phänomene gemeinsam aufgelöst werden. Auf diese Weise wird die prinzipielle Gleichberechtigung der Selbsthilfegruppen-Mitglieder realisiert und stabilisiert.

Hat ein Mitglied die Leitungsrolle fest übernommen, kann diese Situation nur verändert werden, indem alle Beteiligten miteinander streiten: Die „Geleiteten“ beharren auf ihrer Selbständigkeit, erinnern sich an ihre eigenen Stärken und bringen sie in die Gruppe ein. Die leitende Person verteidigt ihre Position. Sie reagiert unsicher oder gekränkt, vermutlich auch etwas wütend, wenn sie sich in ihrer Rolle angegriffen fühlt.

Solche Auseinandersetzungen sind mit Spannungen und persönlichen Belastungen verbunden. Sie können in der Gruppe ausgetragen werden, wenn alle bereit sind sich auch in schwierigen Situationen solidarisch und einfühlsam zu begegnen. Dann sind Auseinandersetzungen für alle Beteiligten kostbar: Indem sie miteinander streiten, üben sie sich in neuen Verhaltensweisen, die sie nach und nach auch in ihrem Alltag einsetzen werden.

Je gleichberechtigter sie in der Selbsthilfegruppe arbeiten, umso selbstsicherer und selbstbewusster, umso eindeutiger und unbefangener werden sie auch in ihrem Alltag handeln können.

## Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen

Seit vielen Jahren schließen sich immer mehr Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen. Mittlerweile können sich die Mitglieder von Selbsthilfegruppen auf die Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen stützen. Daneben gibt es Angebote, die zur Erleichterung der Gruppenarbeit abgerufen werden können. Von diesen Erfahrungen und Hilfen handeln die folgenden Seiten.

### Wie können sich Selbsthilfegruppen gegenseitig unterstützen?

Selbsthilfegruppen können sich gegenseitig unterstützen, indem sie ihre Erfahrungen austauschen. Deshalb bieten viele Selbsthilfe-Kontaktstellen regelmäßige Gesamttreffen an: Vertreter verschiedener Selbsthilfegruppen kommen z. B. monatlich zusammen und tauschen sich über die Entwicklung ihrer Selbsthilfegruppe aus. Die Teilnehmer erfahren, wie andere Selbsthilfegruppen ihre Arbeit gestalten. Neue Gruppen profitieren von den Erfahrungen, die ältere Gruppen gesammelt haben.

Persönliche Themen oder Schwierigkeiten einzelner Gruppenmitglieder werden im Gesamttreffen nicht besprochen. Die Schweigepflicht, an die sich die Selbsthilfegruppen gebunden haben, wird nicht verletzt.

Das Gesamttreffen wird von Mitarbeitern der Kontaktstelle organisiert und moderiert. Sie beantworten auch spezielle Fragen und stehen für ergänzende Informationen zur Verfügung.

Nimmt die Gruppe regelmäßig an einem Gesamttreffen teil, wird ihre Arbeit dadurch sehr erleichtert. Die Mitglieder lernen die gruppenny-

namischen Prozesse in der eigenen Gruppe besser zu verstehen, Gruppenschwierigkeiten vorzubeugen oder sie zu lösen.

Sinnvoll ist, dass die Mitglieder einer Gruppe sich mit der Teilnahme am Gesamttreffen abwechseln. Würden immer dieselben Personen teilnehmen, hätten sie in Fragen der Gruppenarbeit bald einen Informationsvorsprung gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern. Sie würden dann allzu leicht in eine Leitungsrolle kommen.

### **Können Gruppenprogramme die Arbeit erleichtern?**

Es gibt eine Reihe gruppenspezifischer Programme zur Förderung der Selbsterfahrung. Durch bestimmte Methoden sollen sie in möglichst kurzer Zeit eine möglichst große Nähe zwischen verschiedenen Personen erreichen.

Das bekannteste Programm ist die „Anleitung zum sozialen Lernen“ von Schwäbisch und Siems. Es ist auf zehn Zusammenkünfte ausgerichtet und gibt den Verlauf der einzelnen Sitzungen genau vor.

Für Selbsthilfegruppen sind derartige Programme erfahrungsgemäß problematisch:

... Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder ihre gemeinsame Arbeit mit einem solchen Programm beginnen, übernehmen eine relativ genaue Arbeitsvorgabe. Sie gestalten ihre Sitzungen und Gespräche nicht selbst. Sobald die Beteiligten das Programm durchlaufen haben, fällt es schwer, sich weiterhin selbst zu organisieren und die

Entwicklung der Gruppe gemeinsam und selbstbestimmt zu gestalten.

Ein gruppendynamisches Programm forciert und provoziert die emotionale Öffnung des einzelnen. Wenn in der Selbsthilfegruppe diese Methoden angewendet werden, müssen die Mitglieder mit Konflikten und Gefühlen rechnen, die von der Gruppe noch nicht verkräftet werden können. Besonders in der Anfangszeit einer Selbsthilfegruppe würde damit eine große Intimität erzeugt, die auf längere Sicht eher schadet als nützt: Die Intimität ist künstlich herbeigeführt und entsteht zu schnell.

Wenn die Gruppe längere Zeit gearbeitet hat und einzelne Mitglieder ein derartiges Programm attraktiv finden, sprechen sie gemeinsam mit dem Rest der Gruppe über ihre Erwartungen. Wenn es darum geht, das Gruppengeschehen zu beleben und neue Impulse zu bekommen, wird es genügen sich auf einige Übungen zu beschränken, die gemeinsam aus dem Programm ausgewählt werden. Diese Übungen dürfen aber nur eingesetzt werden, wenn alle verstanden haben, worum es dabei geht, und wenn alle einverstanden sind.

### **Worauf kann sich die Gruppe in einer Krise stützen?**

Eine Selbsthilfegruppe befindet sich in einer Krise, wenn die Mitglieder sich blockiert fühlen und ihre persönlichen Fähigkeiten nicht mehr für die gemeinsame Arbeit nutzen können. Eine solche Situation kann das Ergebnis unterschiedlicher Entwicklungen sein. Eventuell sind nach einer Zeit gemeinsamer Arbeit die ursprünglich ge-

meinsamen Ziele der Mitglieder in Frage gestellt oder umstritten. Die Gruppenarbeit kann durch persönliche Konflikte zwischen Gruppenmitgliedern blockiert sein. Unter Umständen fühlen sich einzelne von einem besonders schwierigen Thema überfordert. In der Folge droht die Gruppe zu zerfallen oder sich zu spalten.

In einer solchen Krisensituation kann es für die Gruppe notwendig sein sich Hilfe von außen zu holen. Deshalb bieten viele Selbsthilfekon-taktsstellen personelle Hilfestellungen an, die Selbsthilfegruppen bei Bedarf abrufen können: Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der Kon-taktsstelle begleiten die Gruppe in einer oder mehreren aufeinander folgenden Sitzungen und geben Anregungen und Hilfestellungen, mit denen die Mitglieder die Konfliktsituation bewältigen können.

Es geht bei einer solchen Krisenilfe um die Lösung von Gruppenpro-blemen. Die Mitglieder werden dabei unterstützt, ihre gemeinsame Arbeitsfähigkeit zu verbessern oder wiederherzustellen. Krisenilfe ist also keinesfalls eine Begleitung im psychotherapeutischen Sinne. Deren Ziel wäre die längerfristige Behandlung von persönlichen Schwierigkeiten der Mitglieder.

Eine wichtige Grundlage der Krisenilfe ist die Tatsache, dass je-mand, der nicht zur Gruppe gehört, Blockaden und Störungen leicht-er wahrnehmen kann als jemand, der in das Beziehungsgeflecht der Gruppe eingebunden ist.

Über den notwendigen Abstand zu der schwierigen Situation in einer Gruppe verfügen auch die Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen. Deshalb bietet sich ein weiteres Modell der Krisenilfe an: Die Mit-

glieder lassen ihr gemeinsames Gruppengespräch von einer anderen Selbsthilfegruppe beobachten. Danach erfahren sie in einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch, wie die Mitglieder der anderen Gruppe ihr Gespräch wahrgenommen haben.

Wenn eine Selbsthilfegruppe auf Schwierigkeiten stößt, für die in diesem Leitfaden keine Lösungshilfen vorgeschlagen sind, wendet sie sich möglichst an eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Sie wird dann von deren Mitarbeitern unterstützt und kann herausfinden, wie der weitere Weg der Gruppe aussehen kann.

## **Erfahrungen von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern**

In den folgenden Texten schildern Mitglieder von Selbsthilfegruppen ihre Erfahrungen. Die Berichte kommen aus sehr unterschiedlichen Gruppen. Es sind Beispiele, die einen kleinen Ausschnitt des Selbsthilfespektrums wiedergeben. Sie liefern Anregungen für die Gruppenselbsthilfe.

### **Endlich trauern und anfangen zu leben: Unsere Selbsthilfegruppe von in der Kindheit sexuell missbrauchten Frauen**

Wir sind fünf Frauen. In unserer Selbsthilfegruppe haben wir uns dem genähert, was wir seit unserer Kindheit oder Jugend wortlos mit uns herumgetragen haben. Die wenigsten von uns wagten, über ihren sexuellen Missbrauch gegenüber ihrer Umgebung zu sprechen. Einige hatten sogar über viele Jahre vergessen, was sie erlebt hatten.

Der Missbrauch durch den Vater, den Großvater oder andere Männer hat uns in schwere Bedrängnis gebracht. Dieses Erlebnis, das wir nicht verarbeiten konnten, hat jede allein mit sich herumgetragen. Das hat zu Belastungen, ja Störungen im Umgang mit anderen und in der Einschätzung der eigenen Person geführt.

Nicht nur unser sexuelles Erleben ist von dem Erlebnis des Missbrauchs beeinträchtigt, der sich mitunter über einen langen Zeitraum hingezogen hat. Die Erfahrung, als Kind oder Jugendliche einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, im Zweifelsfall selbst noch für schuldig gehalten zu werden, sich keiner Person anvertrauen zu können; der Zwiespalt, Sexualpartnerin und gleichzeitig unschuldiges Kind zu sein; und nicht zuletzt, dass jemand schlichtweg über den ur-

eigensten Körper verfügt – all das hat unsere Persönlichkeit geprägt. Auf Schritt und Tritt im täglichen Leben schleppen wir dieses Paket mit uns herum. Es prägt unser Verhalten. Wir wirken oft unsicher, belastet oder sogar arrogant. Manchmal geben wir uns auch besonders forsch.

In der Gruppe schnüren wir das Paket langsam auf. Lernen zu vertrauen, uns auf andere Menschen einzulassen, Anstrengungen aus- und durchzuhalten, Nähe zu ertragen und zu genießen.

Sybille

### **Meine Krankheit, unsere Krankheit**

„Ja, Rheuma hatte unser Opa auch, ansonsten war er aber ganz fidel. Rheuma ist ein Zipperlein, etwas für alte Leute. Besonders Feuchtigkeit und Zugluft sollen ungesund sein ...“

Vorurteile über Vorurteile. Es ist kaum bekannt, was es wirklich heißen kann, Rheuma zu haben, und dass sich dahinter schwerwiegende Erkrankungen verbergen, von denen schon sehr junge Leute, ja sogar Kinder betroffen sein können.

Ich hatte auch keine Vorstellung, was auf mich zukommen würde, als meine seltene rheumatische Erkrankung, die innere Organe und Gelenke angreift, nach jahrelangem Leiden diagnostiziert wurde. Ich war gerade 34 Jahre alt. Schmerzen, Krankheitsgefühl, Müdigkeit wurden meine ständigen Begleiter. Niemand konnte verstehen, weshalb ich

mich so veränderte – ich sehe ganz gesund aus. Im Beruf fiel ich allzu oft durch Krankheit aus. Meinen Haushalt konnte ich nicht mehr versorgen. Ehepartner und Kinder hatten darunter zu leiden. Ich dachte noch an allem selbst Schuld zu sein, ich müsste mich nur genug zusammenreißen, denn medizinisch wurde für mich alles getan.

Schließlich hatte ich und auch sonst niemand in meinem Umkreis vorher von einer Krankheit mit dem komplizierten Namen Lupus erythematoses gehört. Ich befand mich in einem verhängnisvollen Kreislauf. Resignieren durfte ich nicht. Ich war gerade in das Berufsleben zurückgekehrt und wollte diese neue Selbstständigkeit keineswegs aufgeben. Aber die Krankheit kostete meine ganze Kraft.

Dies führte mich auch zur Rheuma-Liga, einer Selbsthilfe-Organisation, in der Betroffene und interessierte Ärzte sich um bessere Aufklärung über die Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis bemühen und sich unter dem Motto „Beratung – Bewegung – Begegnung“ bei der Krankheitsbewältigung gegenseitig unterstützen. Schon in der Beratung merkte ich, wie wohltuend es ist mit jemandem zu sprechen, der etwas davon versteht, weil er Ähnliches durchgemacht hat. Auch bei den Zusammenkünften beobachtete ich das Bedürfnis der Menschen miteinander zu reden.

Da ich eine feste Gruppe für mich haben wollte, in der ich mich kontinuierlich mit anderen Betroffenen austauschen kann, gründete ich vor einigen Jahren unsere Selbsthilfegruppe. Wir sind acht Personen, die alle an schweren Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises leiden, also ständig mit einem Verlust an Lebensqualität kämpfen. Die Behinderung anzunehmen, mit ihr richtig umzugehen, trotz allem ein

lebenswertes Leben zu führen, immer wieder neuen Mut zu schöpfen, dabei helfen wir uns gegenseitig. Anfangs war alles ein bisschen unklar. Wir waren es nicht gewohnt über uns selbst zu sprechen, unsere Gefühle zu äußern. Allzuvieles musste geschluckt und mit sich allein abgemacht werden. Z. B. die Ängste, dass einfache Verrichtungen wie das Zudrehen eines Wasserhahns zum Problem werden und man allzu früh von fremder Hilfe abhängig wird. Wenn durch häufige Krankheit und die geminderte Leistungsfähigkeit wieder einmal Arbeitslosigkeit droht. Soll man schon mit weniger als 40 Jahren Erwerbsunfähigkeitsrente beantragen? Und wird es genug zum Leben sein?

Da wurden die Schmerzen vom Arzt nicht ernst genommen oder von den Kollegen für eine Laune gehalten. Eine Einladung musste abge sagt werden, weil das Sitzen und Gehen schwerfällt und es niemand sehen soll. Schmerzen und Krankheitsgefühl sind nicht sichtbar, Mitgefühl und Verständnis von der Umwelt nicht zu erwarten. Das tägliche Hindernisrennen hebt nicht gerade das Selbstwertgefühl. Dabei das Lachen nicht zu verlernen, zu entdecken, was alles noch möglich ist, fällt schwer.

Die Gruppe ist mittlerweile so etwas wie eine Familie. Da sitzen alle im gleichen Boot. Wenn auch nicht immer Lösungen erarbeitet werden können, so kann doch ohne Ängste und Ressentiments darüber gesprochen werden. Das erleichtert. Es ist, als würde jeder von uns auf seine Art eine neue Gesundheit entdecken.

Birgit

## Seelische Gesundheit und so weiter

Ich war drei Jahre Mitglied in einer Selbsthilfegruppe für „Seelische Gesundheit“. Die Gruppe bestand aus vier Frauen und vier Männern, die jetzt zwischen 30 und 55 Jahren alt sind.

Unsere Gruppe wurde von einer Frau gegründet, die unter Depressionen und „unbegründeten Ängsten“ litt. Sie hatte eine Anzeige mit der Telefonnummer der Selbsthilfe-Kontaktstelle aufgegeben. Auf diese Anzeige habe ich mich gemeldet. Mit mir viele andere.

Zur Gruppengründung wurden wir von der Kontaktstelle eingeladen. Beim ersten Treffen waren anfangs zwei Frauen von der Kontaktstelle dabei. Sie haben unsere Vorstellungsrunde in Gang gebracht und uns geholfen, unsere unterschiedlichen Erwartungen auf einen Nenner zu bringen. Danach haben sie sich zurückgezogen. Wir haben uns dann gesagt, warum wir in die Gruppe gekommen sind und mit welchen Problemen wir uns herumschlagen. Das Gespräch war nah und offen. Trotzdem sind von 13 Leuten nur neun zum zweiten Treffen gekommen.

In den ersten zwei Monaten sind noch zwei Frauen abgesprungen. Nach einem halben Jahr kam eine neue Frau dazu. Bei dieser Besetzung ist es dann die ganze Zeit geblieben. Wir haben uns einmal in der Woche für 2 bis 3 Stunden getroffen.

Wir konnten ungefähr zwei Monate nach der Gruppen-Gründung entscheiden, wie wir miteinander arbeiten. Wir besprachen alle möglichen Themen: Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, mit den Eltern, in der Partnerschaft, mit dem Alleinsein, mit den Kindern, mit dem Älterwerden usw..

Das war nicht immer leicht. Manchmal, wenn jemand sehr viel und sehr ausführlich von seinen Problemen redete, war das für die anderen sehr anstrengend. Aber wir haben viel gelernt: Dass es oft viel wichtiger ist mitfühlend zuzuhören als Ratschläge zu erteilen. Dass Probleme viel von ihrem Schrecken verlieren, wenn sie einmal ausgesprochen sind. Dass es Schwierigkeiten gibt, die zu immer größeren Problemen werden, wenn man keine Gelegenheit hat zu sehen, dass sich mit diesen Schwierigkeiten viele Menschen herumplagen. Dass es normal ist, wenn man sich fürchtet, dass man die Furcht aber überwinden kann.

Wir haben uns im Laufe der Zeit sehr gut kennen gelernt. Zwischen uns ist Vertrauen gewachsen. Wir haben gelernt uns gegenseitig zu verstehen. Deshalb konnten wir uns auch unsere Meinung sagen. Das hat funktioniert, auch wenn es manchmal Streit gab.

Je ehrlicher wir wurden, desto komplizierter wurde es natürlich auch zwischen uns. Wer kann Ehrlichkeit schon so ohne weiteres annehmen? Wenn es so richtig schwierig wurde, waren unsere Gruppentreffen sehr zäh.

Manchmal hatte ich Angst, wir würden alle aufgeben und enttäuscht auseinander laufen. Das ging den anderen auch so. Wir haben uns dann mehr oder weniger heimlich einen Gruppenleiter gewünscht. Jemanden, der uns zusammenhält und uns die Arbeit etwas erleichtert.

Irgendwie haben wir es aber immer geschafft, allein zurechtzukommen. Wir waren stolz darauf. Unser Selbstwertgefühl ist dadurch im-

mer ein Stück gewachsen. Wir sind mutiger und selbstbewusster geworden, auch außerhalb der Gruppe.

Nur einmal, in einer besonders schwierigen Situation, hat uns die Kontaktstelle auf die Sprünge geholfen. Die beiden Frauen, die auch bei unserer Gruppengründung dabei waren, sind für fünf Abende in unsere Gruppe gekommen. Sie haben uns geholfen unsere Arbeit selbst zu verbessern.

Wir haben unsere Gruppe vor drei Monaten aufgelöst. Wir sind gemeinsam einen wichtigen Schritt weitergekommen. Jetzt kann jeder seinen Weg ohne die Gruppe weitergehen. Trotzdem, wir telefonieren sehr oft miteinander und treffen uns immer wieder, um etwas gemeinsam zu unternehmen. Dann reden wir natürlich auch von unseren Problemen. Wir verstehen uns aber nicht mehr als Selbsthilfegruppe. Wir greifen uns als Freunde gegenseitig unter die Arme.

Ursula

## **Ich bin eine Stiefmutter**

Mein Leidensdruck war ziemlich groß, damals, als ich von der Selbsthilfegruppe Stiefmütter etwas hörte. Dauernd hatte ich Krach mit meinem Partner; hauptsächlich ging es dabei um sein Verhalten zu seiner Tochter und zu deren Mutter. Ich wusste einfach nicht, mit wem ich darüber reden könnte, um meine und natürlich auch unsere gemeinsame Situation zu verbessern. Keine/r meiner FreundInnen, denen ich von meinen Schwierigkeiten erzählte, hatte das geringste

Verständnis für mich. Alle meinten, es sei doch nicht mal mein Kind. Ich solle mich von dem Mann trennen, hieß es, oder ich sei ja nur eifersüchtig auf meine Stieftochter und die geschiedene Frau meines Mannes. Und dann kamen noch die, die das „arme Kind“ bedauerten, das doch eigentlich zu seiner Mutter gehöre und zugleich meinten, ich müsse nun alles ausbessern, was die Mutter versäumt habe und die Situation still erdulden, wie sie eben sei.

Dies alles hatte ich satt. Ich wollte den Mann und das Kind, das damals vier Jahre alt war, behalten. Ich wollte endlich einmal mit Menschen sprechen, die in der gleichen Situation waren wie ich. Ich wollte mich frei aussprechen können, ohne dass ich schief angeschaut würde.

Als ich nun in die Selbsthilfegruppe Stiefmütter kam, bestand sie aus nur drei Frauen. Bald, nachdem ich dazugestoßen war, kamen noch zwei Frauen dazu.

Wir konnten großes Vertrauen zueinander aufbauen, so dass wir offen über unsere Probleme sprechen konnten. Wir redeten sehr bald nicht nur über unsere Situation mit den Kindern und der Umgebung, sondern besprachen auch unsere persönlichen Probleme mit unseren Partnerschaften. Dabei stellten wir fest, dass hier der Knackpunkt unserer Probleme lag. Wenn der Partner fest zu seiner Partnerin steht und das auch den Kindern (und der ehemaligen Partnerin) vermittelt, kann sich die neu zusammengesetzte Familie (die Stieffamilie) gut entwickeln.

Aufgefallen ist mir, dass ich in der Gruppe Aggressionen loswerden

kann. Später, zu Hause kann ich mit Problemen dann ganz anders, klarer, umgehen. Das ist auch für die Partnerschaft sehr hilfreich.

Ich bleibe in der Gruppe, weil ich mich dort verstanden fühle, weil ich dort angenommen werde wie ich bin, weil ich offen über alles reden kann. Das ist nur möglich, weil ich mit Gleichbetroffenen zusammen bin.

Ich hoffe und wünsche, dass ich mit der Gruppe auch in der Öffentlichkeit etwas zu dem Thema „Stief“ beitragen kann. „Stiefsein“ ist auch ein soziales Problem. Familienpolitisch existieren Stieffamilien gar nicht. Das muss sich ändern, weil viele Geschiedene wieder mit einem/r PartnerIn zusammenleben.

Monika

## **Pflegen und überleben**

Ich bin Mitglied einer Selbsthilfegruppe von Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen haben. Wir sind zusammengekommen, um zu lernen, wie wir unsere kranken Familienmitglieder besser pflegen und selbst mit der häuslichen Situation besser zurechtkommen können. Angefangen haben wir in der Gruppe damit, unsere praktischen Erfahrungen auszutauschen: Wie wir die Nahrung möglichst bekömmlich zubereiten, was gegen Wundliegen getan werden kann, wie wir uns die körperliche Arbeit mit bestimmten Handgriffen erleichtern können.

Nach und nach haben wir auch über die Gefühle unserer Angehörigen gesprochen. Fast alle leiden darunter versorgt werden zu müssen und für den Rest ihres Lebens abhängig zu sein; sie haben Angst, verlassen zu werden.

Im ersten halben Jahr sind wir in die Gruppe gekommen, weil wir überzeugt waren, dass wir wegen unseres kranken Familienmitglieds in die Gruppe gehen müssen. Deshalb ist es uns nicht schwer gefallen, uns für diese Zeit zu Hause freizumachen.

Später war das manchmal anders. Als wir anfangen von uns selbst zu sprechen, hatten viele von uns auch ein schlechtes Gewissen. Zeitweise konnten wir kaum aushalten, wenn jemand andeutete, dass ihm zu Hause alles zuviel wird. Dass er das Gefühl hat, seit sein Angehöriger krank ist, sei irgendwie das Leben der gesamten Familie vorbei.

Damals hat es in unserer Gruppe unglaublich viele Ratschläge gegeben, mit denen wir uns gegenseitig beschwichtigt haben. Irgendwann haben wir es dann geschafft. Wir haben gelernt, uns auch mit unserer eigenen Hilflosigkeit, Enttäuschung und Wut zu beschäftigen. Wir haben unsere Beziehungen zu unseren Angehörigen und anderen Menschen besprochen. Viele von uns haben dabei gemerkt, dass sie, seit er von ihnen abhängig ist, aufgehört haben, etwas für die Beziehung zu ihrem Angehörigen zu tun, auch einmal mit ihm zu reden. Oft gab es nur noch die Krankheit und die Pflege und keine Partnerschaft mehr. Das hat dann unsere Angehörigen erst recht behindert. Sie hatten das Gefühl, nur eine Belastung zu sein und von sich selbst nichts mehr geben zu können.

In der Gruppe gab es immer wieder Auseinandersetzungen, die oft viel Ähnlichkeit mit den Konflikten hatten, die wir mit unseren Angehörigen erleben. Wir haben dabei entdeckt, dass wir z. B. durch falsche Rücksichtnahme andere im Umgang mit uns einengen: Wir stürzen uns in die Arbeit und in die Verantwortung und haben das Gefühl alles alleine schaffen zu müssen. Andere trauen sich oft gar nicht uns noch anzusprechen, weil sie das Gefühl haben, wir wollten gar nicht, dass uns jemand etwas abnimmt. Wir haben keinen Abstand mehr zu unserer Situation und geraten dadurch leicht in einen Teufelskreis.

Inzwischen sind wir alle ehrlicher zu uns selbst und zu anderen geworden. Wir haben entdeckt, dass wir eigene Bedürfnisse haben, die wir auch verwirklichen wollen und können, ohne unsere kranken Angehörigen zu vernachlässigen.

Uns ist auch deutlich geworden, wie sehr wir uns von außen im Stich gelassen fühlen. Mit einem kranken Familienmitglied wird oft die ganze Familie ins Abseits gedrängt: Alte Freunde und Verwandte kommen immer seltener zu Besuch. Als Angehörige von chronisch Kranken werden wir auch selbst isoliert.

Franz



## Hilfen für die Gestaltung von Gruppentreffen

### Blitzlichtrunde

- Zu Anfang: Teilen Sie in etwa drei Sätzen mit, wie es Ihnen geht, worüber Sie sprechen möchten.
- Am Ende: Teilen Sie ebenfalls in etwa drei Sätzen mit, wie es Ihnen nach der Sitzung geht.
- Bei Störungen: Bitten Sie um ein Blitzlicht, wenn Sie aufgrund von z.B. Wut, Trauer, Beunruhigung dem Gespräch nicht mehr folgen können.

### Eingrenzung auf ein Thema

Es kann sinnvoll sein, sich für jedes Treffen ein Thema zu suchen. War ein Thema vereinbart, sollte die Gruppe dafür sorgen, dass es angegangen wird.

### Wechselnde Gruppenleitung

Ein Teilnehmer übernimmt für jeweils ein Treffen die Moderation, nacheinander kommen alle dran. Die Moderation sorgt dafür, dass pünktlich begonnen und geendet wird, dass Vereinbarungen eingehalten werden, wie z.B. dass jeder ausreden kann.

### Sicherheit und Vertrauen

Das Vertrauen in einer Selbsthilfegruppe ist durch neue Gruppenmitglieder, gegenseitige Verletzungen, mangelnde Bereitschaft sich einzubringen, immer wieder gefährdet. Bringen Sie immer wieder auch Geduld, Zeit, gegenseitige Akzeptanz und Verständnis auf, um das Vertrauen erneut herzustellen.

## Gesprächsregeln

1. Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Es gibt keine Gruppenleitung.
2. Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.
3. Störungen haben Vorrang.
4. Sprechen Sie von sich selbst: "ich fühle..." statt "man fühlt...".
5. Hören Sie aufmerksam zu: Unterbrechen Sie nicht, führen Sie keine Seitengespräche.
6. Stellen Sie keine bohrenden Fragen.
7. Interpretieren und analysieren Sie nicht die Aussagen anderer.
8. Geben Sie keine Ratschläge. Tipps sind nur auf ausdrücklichen Wunsch willkommen.
9. Geben Sie nicht an Außenstehende weiter, was in Ihrer Gruppe besprochen wurde.
10. Bei Verhinderung der Teilnahme, sagen Sie ab, entweder bei der Kontaktperson oder einem anderen Gruppenmitglied (Telefonliste).

## Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Interessierte

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt konkret die Arbeit von Gesprächs-Selbsthilfegruppen und berät gezielt Menschen, die sich wegen gesundheitlicher oder psychosozialer Belastungen um Orientierung, Hilfe oder Selbsthilfe bemühen.

Sie erfahren in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... wie Selbsthilfegruppen arbeiten
- ... welche Selbsthilfegruppen im Raum Frankfurt bestehen
- ... wie Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen können

Im Beratungsgespräch mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle können Sie

- ... klären, ob die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe Ihren momentanen Bedürfnissen entspricht
- ... herausfinden, welche Ihrer Anliegen Sie in einer Selbsthilfegruppe bearbeiten können
- ... erfahren, welche Selbsthilfegruppe für Sie in Frage kommt und auf welche Hilfeangebote Sie sich stützen können

Gesprächs-Selbsthilfegruppen finden in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... Hilfen für die Gruppengründung
- ... Beratung in Fragen der Gruppenarbeit
- ... Supervisorische Begleitung in kritischen Phasen der Gruppendynamik
- ... Räume, Literatur und technische Hilfsmittel für Gruppentreffen

## **Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt**

Jahnstraße 49

60318 Frankfurt am Main

T: (069) 55 94 44

F: (069) 55 93 80

Telefonische Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 10-14 Uhr

Donnerstag 15-19 Uhr

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

## **Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung**

Die Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung arbeitet für Frankfurter Bürgerinnen und Bürger, die sich für ein gesünderes Leben in der Stadt engagieren. Sie bietet Service für Selbsthilfe-Organisationen, Freie Projekte und Bürger-Initiativen.

Sie erfahren in der Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

- ... welche Organisationen, Initiativen und Projekte in der Stadt welche Ziele verfolgen
- ... wer und was in Frankfurt am Main selbstorganisiertes Engagement erleichtert

Die Servicestelle unterstützt Sie als Mitglied einer Initiative, einer Selbsthilfe-Organisation oder eines Projekts

- ... beim Finden neuer Mitglieder
- ... bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ... bei der Suche nach Räumen
- ... mit Informationen bei der Beschaffung von Geldern
- ... bei der Zusammenarbeit mit der städtischen Politik und Verwaltung
- ... bei Sachfragen und Problemen der internen Organisation

Selbstorganisierte Gruppen finden in der Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

- ... Arbeitskreise zu aktuellen Schwerpunkt-Themen

- ... Kontakt zu wichtigen Kooperationspartnern
- ... Fortbildungen zu Sachfragen

### **Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung**

Jahnstraße 49

60318 Frankfurt am Main

Rufen Sie uns an

T: (069) 55 94 44

F: (069) 55 93 80

Telefonische Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 10-14 Uhr

Donnerstag 15-19 Uhr

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)

[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

## NAKOS

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

Die NAKOS ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. in Gießen.

Die NAKOS ist bundesweit tätig.

Sie ist eine unabhängige, themenübergreifende Informations- und Vermittlungsinstanz für Selbsthilfegruppen, Interessenten sowie für Fachleute, Verbände, Behörden, Medien und die allgemeine Öffentlichkeit. Sie arbeitet mit über 300 lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen zusammen.

Über die NAKOS sind einige wichtige Broschüren für Selbsthilfegruppen erhältlich:

- ... **Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen** – Ein Leitfaden
- ... **Selbsthilfegruppen** – Gemeinsame Wege

als Faltblätter sind erhältlich:

- ... **NAKOS-Informationsblatt**
- ... **Selbsthilfekontaktstellen**
- ... **Selbsthilfegruppen** – Reden und Handeln
- ... **Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen** – Mut zum Tun
- ... **Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen** – Aus Erfahrungen lernen

- ... **Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen** –  
Erfahrungsaustausch/Kontakt für Neue/Zusammenarbeit mit  
Fachleuten/Selbstorganisation und Planung von Initiativen
- ... **Selbsthilfegruppen von Angehörigen** –  
Mittelbar betroffen, selbst handeln
- ... **Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen  
und Behinderungen** – Reden hilft
- ... **Selbsthilfegruppen bei seltenen Problemen  
und Erkrankungen** – Wege aus der Isolation
- ... **Mein Leben ändert sich** – Aufbruch, Umbruch, Krisen
- ... **Alleine Leben**
- ... **Gemeinsam aktiv**
- ... **Zusammen leben**

Die Schriften sind kostenlos erhältlich.

## **NAKOS**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung  
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmerdorfer Str. 39

10627 Berlin

T: (030) 31 01 89 60

F: (030) 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

## Impressum

### Herausgeber

Selbsthilfe e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und  
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung

### Anschrift Herausgeber

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69-55 94 44, Fax: 069-55 93 80  
service@selbsthilfe-frankfurt.net

### Gestaltung

Stefan Gugerel, Frankfurt am Main, [www.gugerel.net](http://www.gugerel.net)

### Druck

Druckservice Uwe Grube  
Vogelsbergstr. 6, 63697 Hirzenhain  
Druckservice.Uwe.Grube@t-online.de

4. aktualisierte Auflage, Mai 2005  
Copyright © Selbsthilfe e.V., Frankfurt am Main  
Alle Rechte vorbehalten

### Spenden

Der Leitfaden soll Ihnen, den Leserinnen und Lesern, den Start und die Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe erleichtern. Wir wünschen Ihnen dabei alles Gute und auch Freude. Wir arbeiten an unserem Ziel, die Idee der Selbsthilfegruppen weiter zu verbreiten. Wenn Sie uns dabei unterstützen wollen, würden Sie uns sehr helfen. Auch ein kleiner Beitrag ist sehr willkommen. Der Versand des Leitfadens kostet beispielsweise drei Euro.

### Spendenkonto

Selbsthilfe e.V.  
Postbank Frankfurt am Main  
KTO: 648 787 608, BLZ: 500 100 60

**Wir danken dem BKK Landesverband Hessen, der die  
Herstellung dieser Broschüre finanziell ermöglicht hat.**

**[*Neu denken:***

**[www.bkk-hessen.de](http://www.bkk-hessen.de)**

