

„Selbsthilfe in Balance“ – Gruppenarbeit und Konflikte

FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

- „Was bringt mir mein Engagement in der Selbsthilfegruppe?“
- „Konflikte in der Selbsthilfegruppe – wie kann ich sie erkennen und zu einer Lösung beitragen?“
- „Ich möchte ‚für mich und für andere‘ sorgen – wer aber sorgt für mich?“
- „Wie können wir das Gruppenleben lebendig und anregend gestalten?“
- „Die Arbeit machen immer dieselben – wie können wir Verantwortung und Aufgaben besser verteilen?“
- „Wie können wir in der Selbsthilfegruppe mit Angst und Trauer umgehen?“

Kommen Ihnen die Fragen bekannt vor? Sind Sie Mitglied in einer Selbsthilfegruppe oder in einer Selbsthilfeorganisation?

Möglicherweise übernehmen Sie besondere Verantwortung als Ansprechpartner/in in einer Selbsthilfegruppe von chronisch Kranken oder setzten sich als Mutter bzw. Vater – gemeinsam mit anderen – ein für die Belange Ihres behinderten Kindes.

Häufig wird vergessen, dass die Aktiven in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen auch Betroffene sind, die nicht von einer distanzierten Warte aus das Geschehen in den Gruppen verfolgen, dort nicht „ihren Job tun“. Die aktive Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist nicht selten auch mit Frust und Stress verbunden.

Auch die Selbsthilfe in Gruppen braucht Hilfe, um schwierige und belastende Situationen zu bewältigen.

Hier wird beispielhaft aufgezeigt: **Es gibt bereits vielfältige Hilfen und Unterstützungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen.** Die praktischen Erfahrungen vieler Gruppen haben eine Reihe von Vorschlägen für eine gelungene Gruppenarbeit ergeben. **Diese kann jede/r auch erlernen, am besten in besonderen Fortbildungen für Selbsthilfegruppen.**

- Welche Strukturen braucht eine Gruppe?
- Was sind hilfreiche Regelungen?
- Was können wir voneinander und von bestehenden Theorien lernen?

Selbsthilfegruppen lernen von Selbsthilfegruppen: „Erdachtes wird zu denken geben, doch nur Erlebtes wird beleben.“ (P. Heyse)

Wenn Sie oder Ihre Selbsthilfegruppe Interesse an solchen Fortbildungen haben, dann wenden Sie sich direkt an das Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE) in Mülheim an der Ruhr!

Gut auseinandersetzen hilft zum guten Zusammensitzen, dies ist das Motto für die inhaltlichen Schwerpunkte der Fortbildungen. Dabei geht es z. B. um:

- Erkennen und Moderieren von Gruppenprozessen
- Der konstruktive Umgang mit Problemen und Konflikten
- „Leitung“ von Selbsthilfegruppen – „ein Drahtseilakt“
- Verteilung / Übernahme von Verantwortung und Aufgaben
- Neue sowie „schwierige“ TeilnehmerInnen einbeziehen
- „Immer dasselbe?!“ – zum kreativen Miteinander in der Gruppe

Die eingebrachten Problemstellungen der TeilnehmerInnen werden beispielhaft bearbeitet. Es gibt Arbeitshilfen, spielerische Aktivitäten sowie Bewegungsangebote.

Ausgewählte Anregungen + Tipps

Die Bestandsaufnahme – wie steht es um unsere Gruppe?

Das **Blitzlicht** gehört vielfach zum Gruppenalltag. Meistens wird es zu Beginn und/oder zum Abschluss der Treffen angewendet: Jedes Mitglied erhält kurz (2 bis 3 Minuten) die Gelegenheit, zu der aktuellen Befindlichkeit, zu bestimmten Themen oder Fragen eine ganz subjektive Äußerung zu machen. Wichtig: Hierzu werden keine Kommentare gegeben, es findet keine Diskussion statt; die Moderation achtet genau darauf, dass diese Regeln eingehalten werden. Das Blitzlicht beleuchtet so „blitzlichtartig“ die aktuelle Situation in der Gruppe und die momentanen Empfindungen der Anwesenden. So werden Bedürfnisse und Erwartungen der Einzelnen – an den Verlauf dieses Gruppenabends oder an die anderen Mitglieder – deutlicher. Der Einstieg in das gemeinsame Gespräch wird erleichtert.

Was ist aber, wenn es um den allgemeinen Zustand der Gruppe geht? Wenn es kriselt oder eine allgemeine, nur schwer benennbare Unzufriedenheit da ist? Dann reicht ein Blitzlicht nicht aus. Möglicherweise holen Sie sich bei Gruppenkrisen Hilfe von außen. Insbesondere die Selbsthilfe-Kontaktstellen können Sie hier ansprechen.

Was erwarten Sie persönlich von der Selbsthilfegruppe?

Die eigene Betroffenheit und die Hilfe für Außenstehende führen zu besonderen Belastungen bei denjenigen, die Verantwortung und Verpflichtungen für eine Selbsthilfegruppe übernehmen. Eine an Morbus Crohn erkrankte Frau beschrieb dies mal so: „Ich leiste Hilfe und habe dabei aus den Augen verloren, was für mich Selbsthilfe bedeutet.“ Wie ist das bei Ihnen? Haben Sie Ihre eigenen Bedürfnisse noch im Blick? Ist für Sie genug gesorgt oder kommen Sie als Person zu kurz?

Hilfreich ist oft eine **Bestandsaufnahme**:

- Was ist los oder nicht los in unserer Gruppe?
- Wo wollen wir gemeinsam hin?
- Was gefällt mir, was stört mich?
- Was vermisse ich?
- Welche Rolle habe ich in dieser Gruppe?

Vielen Mitgliedern in Selbsthilfegruppen fällt es gerade bei konflikträchtigen Situationen oft leichter, Fragen zur „Bestandsaufnahme“ schriftlich, am besten nach vorgegebenen Mustern zu beantworten. Solche „Checkbögen“ zum Ankreuzen gibt es bereits, hier beispielhaft einige Fragen daraus:

ICH – DU – WIR ... GRUPPE: WIE GEHT ES MIR IN UNSERER SELBSTHILFEGRUPPE?

- *Ich fühle mich in der Gruppe ...*
[Skala „sehr wohl“ bis „sehr unwohl“]
- *Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört ...*
[„genügend“ bis „überhaupt nicht“]
- *In der Gruppe sind die Rollen eindeutig und in Absprache verteilt ...*
[„trifft voll und ganz zu“ bis „trifft überhaupt nicht zu“]
- *In dieser Gruppe reden ...*
[„immer die gleichen“ bis „alle“]
- *Meine Gefühle werden von dieser Gruppe ernst genommen ...*
[„ganz und gar“ bis „überhaupt nicht“]

Eine systematische Auswertung der unterschiedlichen Einschätzungen und die Beschäftigung gerade mit Antworten, die die (unerfüllten) Wünsche der Gruppenmitglieder aufzeigen, bieten gute Anhaltspunkte für die weitere Bearbeitung. Wichtig ist hier ein Miteinander, welches allen Beteiligten genügend Raum gibt, sich konstruktiv in die Gruppe einzubringen und Gehör zu finden.

Das Gruppengespräch

Viele Selbsthilfegruppen benutzen **Gesprächshilfen nach der Themenzentrierten Interaktion** (TZI) oder ähnliche „Regeln“ als Hilfestellung. Hier ein erster Überblick; nur wenige „Regeln“ können näher erläutert werden. Sie sollen als Anregung und Hilfestellung dienen. Jede Gruppe muss selbst entscheiden, welche Strukturen sie sich selbst gibt – entscheidend ist: Die Gruppe muss sich hier **gemeinschaftlich** einigen und beizeiten fragen, ob die getroffene Wahl (noch) den Bedürfnissen der Mitglieder entspricht.

- *Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.*
- *Nicht alle gleichzeitig.*
- *Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen.*
- *Seitengespräche vermeiden.*
- *Sich selbst zur Sprache bringen.*

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was man tut, ist es besser zu sagen, was „ich“ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke. „Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon übervölkert.“

- *Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt.*
- *Nichts aus der Gruppe heraustragen.*
Diskrete Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.
- *Klar sagen, was ich will.*
- *Gefühle aussprechen.*
- *Auf Körpersignale achten.*
- *Rücksicht nehmen.*

So können Sie diese „Regeln“ in die Gruppe einbringen:

- Als Ganzes zum Thema eines oder mehrere Treffen machen, oder
- jeweils ein oder zwei Regeln pro Treffen besprechen oder
- jede/r Teilnehmer/in sucht sich die für sie/ihn wichtigste Regel heraus und stellt diese vor, begründet, worin die Wichtigkeit für sie/ihn mit Blick auf die Gruppe liegt (dies kann auch als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden) oder
- alle bewerten die Regeln, schätzen ein, ob sie schon gut umgesetzt werden oder wo die Gruppe noch besonderen Nachholbedarf hat.

WIE IST DAS BEI IHNEN IN DER GRUPPE?

Werden ab und zu mal Bilder, Texte, Musik oder andere Materialien eingesetzt?

Gemeint sind damit „Vehikel“, die es erleichtern, ins Gespräch zu kommen, im Gespräch zu bleiben, sich dem zu nähern, was „in der Luft liegt“ aber unausgesprochen bleibt. Solche „Vehikel“ machen das Gruppenleben attraktiver, abwechslungsreicher, eröffnen neue Wege ...

Literaturtipps: *Schneider, Holle: Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Düsseldorf 1989. Dieses Buch ist aus der Arbeit mit Gruppen entstanden und bietet für alle Gruppen – unabhängig von Thema und Anliegen – vielfältige Anregungen, zahlreiche Arbeitshilfen, Kopiervorlagen, Bilder, Geschichten und Spielvorschläge*

„Beratung“ in der Selbsthilfegruppe

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Anliegen der einzelnen TeilnehmerInnen in der Gruppe anzusprechen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Häufig hilft schon die emotionale Beteiligung der Anderen, deren Zuhören und Mitfühlen.

Manchmal ist jedoch auch eine gewisse Distanz hilfreich. Distanz der Gruppe von der betroffenen Person, damit aus Mitfühlen nicht Mitleiden wird. Distanz der Betroffenen zum eigenen Problem, damit die Hilfestellungen der Anderen nicht überhört oder von den Tränen weggeschwemmt werden. Ein Modell für eine Beratung in der Selbsthilfegruppe kommt aus der Positiven Konfliktberatung:

Die 5 Stufen der Selbsthilfe – ein Weg der Beratung in Selbsthilfegruppen

1. Beobachtung/Distanzierung:

Das Gruppenmitglied stellt sein Anliegen bzw. Problem vor.

2. Inventarisierung:

Die Selbsthilfegruppe stellt Fragen, ob sie die Botschaft und das Anliegen des Gruppenmitglieds wirklich verstanden hat.

(Der „Arbeitsauftrag“ der Beratung und Unterstützung muss geklärt werden.)

3. Situative Ermutigung:

Das Gruppenmitglied hört zu, wie die Selbsthilfegruppe über sein Anliegen berät:

- Was hat die einzelnen GruppenteilnehmerInnen angesprochen?
- Welche Aspekte sind aufgefallen?
- Welche Motive, Sinn und Absichten könnte das Gruppenmitglied verfolgen oder meinen?

4. Verbalisierung:

Das Gruppenmitglied stellt Verständnisfragen.

Gemeinsam werden Alternativen (Lösungsansätze) herausgearbeitet.

5. Zielerweiterung:

Umsetzung und Konkretisierung der Alternativen als praktische Konsequenzen für das Gruppenmitglied.

Probieren Sie dies mal in der Gruppe aus! Es lohnt sich!

Literatur, Links:

Arenz-Greiving, Ingrid: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und deren Angehörige – ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter, Freiburg 1998.

Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen, Reinbek 1978.

Petzold, Hilarion / Schobert, Ralf (Hrsg.): Selbsthilfe und Psychosomatik. Anleitung zu wechselseitiger Hilfe, Paderborn 1991.

Schneider, Holle: Anstöße für lebendige Gespräche in Frauengruppen, Düsseldorf 1989.

Trojan, Alf (Hrsg.): Wissen ist Macht. Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen, Frankfurt 1986.

Weisbach, Christian u. a.: Zuhören und Verstehen – Eine praktische Anleitung mit Übungen, Reinbek 1986.

Kostenlose Info-Materialien der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG): Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

(beide erhältlich über die NAKOS, siehe unten)

Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit“ (erhältlich bei der KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW; www.koskon.de)

www.selbsthilfenetz.de (Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfegruppen, landesweite Selbsthilfeorganisationen; vielfältige Infos, Arbeitshilfen, Dokumente, Antragsformulare etc.)

www.nrwpatienten.de (Das PatientInnen-Netzwerk NRW gibt Auskünfte zu Fragen des Patientenschutzes, der Patientenberatung etc.)

www.nakos.de (Die Nationale Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) verweist bundesweit auf Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen, wichtige Kooperationspartner der Selbsthilfe, bietet selber Fortbildungen an, veröffentlicht Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen und regelmäßige Informationen für Professionelle, die mit Selbsthilfe zu tun haben: NAKOS-INFO, NAKOS-EXTRA, Grüne und Rote Adressen etc.)

Autor:

Andreas Greiwe

Redaktion:

Reinhild Hugenroth, Universität Duisburg-Essen

Gefördert von:

Projekt Ruhr GmbH, Ministerium für Wirtschaft und Arbeit in Nordrhein-Westfalen und dem Europäischen Sozialfonds

Kontakt:

Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE)

Friedrichstraße 9

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 02 08 / 4 44 74 35

E-mail: cbe-muelheim@t-online.de

www.cbe-muelheim.de

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Referenten!