

Arbeit in Selbsthilfegruppen

Anregungen für Menschen in Selbsthilfegruppen

Für die Arbeit in Selbsthilfegruppen gibt es kein Patentrezept. Menschen in Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich, Themen, Zielsetzungen und Vorhaben in Selbsthilfegruppen sind verschieden - ändern sich unter Umständen sogar im Laufe ihres Bestehens, Arbeits- und Umgangsweisen sind vielfältig. Was für die eine Gruppe hilfreich und richtig ist, passt für eine andere Gruppe überhaupt nicht. Die Mitglieder einer jeden Selbsthilfegruppe müssen für sich herausfinden und bestimmen, was sie am besten unterstützt, und dafür die geeignete Form finden, möglicherweise immer mal wieder neu - das ist das Wesen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

In Deutschland gibt es zur Zeit schätzungsweise etwa 100 000 Selbsthilfegruppen mit etwa insgesamt 3 Millionen Mitgliedern und viele dieser Gruppen bestehen bereits seit längerer Zeit, das heißt: viele Menschen haben über lange Zeiträume hinweg Erfahrungen gemacht in der gegenseitigen Unterstützung und der gemeinsamen Arbeit in Selbsthilfegruppen. Wenn sich auch diese Erfahrungen nicht so einfach auf andere Gruppen übertragen lassen - weil ja jede Gruppe anders ist und auch ihr Eigenes finden muß - so können sie doch Wegweiser dabei sein herauszufinden, was für die eigene Gruppe hilfreich und sinnvoll ist. Sie bieten sich an als Versuchspaket: passt das für uns auch, was davon wollen wir übernehmen (es muss ja auch nicht immer alles neu erfunden werden!), was wollen wir ändern oder hinzufügen?

Hier ist zusammengestellt was sich in vielen Gruppen aus Sicht der Gruppenmitglieder für die gegenseitige Unterstützung als hilfreich erwiesen hat. Probieren Sie es miteinander aus, überprüfen Sie vielleicht einmal anhand dieser Erfahrungen die eigene Gruppenarbeit und nutzen Sie dieses Erfahrungswissen als Unterstützung dabei Ihr Miteinander so hilfreich wie möglich zu gestalten.

Äußere Bedingungen

Gruppengröße

Die Gruppengröße richtet sich vor allen nach dem Vorhaben der Gruppenmitglieder. Was sich eine Gruppe vornimmt, worum es bei den Gruppentreffen gehen soll bestimmen die Mitglieder dieser Gruppe. Ist es den Menschen in der Selbsthilfegruppe wichtig, gut miteinander im Gespräch zu sein, die anderen Mitglieder zu kennen, sich auch über Persönliches auszutauschen so ist eine kleinere Gruppe (etwa 4 - 12 Menschen) dafür besser geeignet als eine große Gruppe. Geht es einer Gruppe eher darum möglichst viele Informationen auszutauschen oder zu bekommen, möchte sie etwas in der Welt bewegen (z.B. Einfluss auf Gesetze nehmen, Aufklärung betreiben), hat sie viele konkrete Vorhaben - so ist dafür eine größere Gruppe besser geeignet.

Häufigkeit der Treffen

Für eine größtmögliche Unterstützung haben sich regelmäßige Treffen bewährt. Der zeitliche Abstand zwischen den Gruppentreffen, die Häufigkeit der Treffen richtet sich vor allem danach, was die Menschen in der Gruppe voneinander wollen. Wenn Menschen z.B. miteinander über sehr Persönliches sprechen wollen, wenn sie sich bei schwierigen Lebenssituationen größtmöglich gegenseitig unterstützen wollen, wenn sie ein bestimmtes Vorhaben verwirklichen wollen eignen sich dafür besser kurze Abstände zwischen den Treffen (etwa 1 bis 4 Wochen). Liegt der Schwerpunkt bei den Treffen mehr auf dem Informationsaustausch eignen sich dafür auch große Zeitabstände ganz gut (z.B. 4 Wochen, 3 Monate, 1 Jahr). Natürlich spielen für die Häufigkeit der Treffen auch die zeitlichen und örtlichen Möglichkeiten der Gruppenmitglieder eine ganz wichtige Rolle, sie werden sogar letztendlich entscheidend sein - es ist jedoch hilfreich den Zusammenhang zwischen Ziel oder Vorhaben der Gruppe und der Häufigkeit der Treffen zu beachten: wenn Sie sich z.B. eben nicht so häufig treffen können, ist es gut sich auch nicht zu viel miteinander vorzunehmen.

Treffort

Als Treffort hat sich ein möglichst neutraler Ort (Selbsthilfegruppenzentrum, Gemeindesaal, Bürgertreff, Nachbarschaftszentrum oder Ähnliches) am besten bewährt. An diesen Orten haben unterschiedlichste Menschen ganz selbstverständlich Platz, Sie müssen kein Geld für Essen/Getränke ausgeben, die Raumausstattung ist meistens ganz gut für Gruppen geeignet, niemand aus der Gruppe muss die Aufgabe der Gastgeberin/des Gastgebers übernehmen, es stört Sie kein Familienmitglied, die Raumnutzungskosten sind meistens nicht so hoch.

Gruppenleitung: ja oder nein?

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Gruppen von Betroffenen und werden in der Regel nicht von einer Fachperson geleitet. In vielen Selbsthilfegruppen übernimmt jedoch eine/einer der Betroffenen die Leitung, d.h. sie/er organisiert die Treffen, das Programm, ist Gesprächsleiterin/Gesprächsleiter bei den Gruppentreffen, ist Kontaktperson der Gruppe, usw.

Diese Gruppen sind in der Regel über längere Zeit ziemlich stabil -allerdings sehr gefährdet, wenn die Leiterin/der Leiter die Gruppe verläßt. Es liegt viel Gruppenverantwortung bei einer Person, die Gruppenmitglieder sind mehr oder weniger in das Gesamtgeschehen miteinbezogen, die persönliche Betroffenheit der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters hat wenig Raum im Gruppengespräch.

Andere Gruppen regeln ihre Angelegenheiten eher gemeinsam, sie wechseln sich ab bei der Übernahme von Aufgaben (z.B. die Gesprächsleitung bei den Gruppentreffen), teilen sich die Aufgaben untereinander auf und treffen Entscheidungen gemeinsam. In diesen Gruppen tragen eher alle gemeinsam die Verantwortung für das Gruppengeschehen, gestalten alle das Gesamtgeschehen mit, alle haben gleichermaßen Raum in der Gruppe. Das Gruppengeschehen in solchen Gruppen ist in der Regel bewegter - weil alle mitsprechen, verläßt ein Gruppenmitglied die Gruppe ist deswegen das Weiterbestehen der Gruppe jedoch nicht besonders gefährdet.

Kontaktperson

Ob eine Gruppe eine Kontaktperson hat entscheiden die Mitglieder der Gruppe. Für die Entscheidung gibt es verschiedene Gesichtspunkte, z.B.: wollen wir Interessierten vorab die Möglichkeit geben, Näheres über unsere Gruppe zu erfahren oder sollen sie uns gleich direkt als Gruppe kennenlernen? Wollen wir schon im Voraus dafür sorgen, dass Menschen zu uns kommen, die möglichst gut zu uns passen, oder sind wir offen für Neues? Wollen wir anderen Betroffenen unser Erfahrungswissen weitergeben auch wenn diese nicht in die Gruppe kommen wollen? Sind aus der Gruppe eine oder mehrere Personen bereit sich als Kontaktperson zur Verfügung zu stellen?

Offene oder geschlossene Gruppe

Ob eine Gruppe zurzeit neue Mitglieder aufnimmt oder nicht entscheidet die Gruppe. Zu manchen Zeiten kann es für eine Gruppe gut sein keine Neuen aufzunehmen, z.B. wenn sie gerade neu überlegt, wie sie miteinander weiterarbeiten will, oder wenn viele Mitglieder den Wunsch haben, nicht immer wieder von vorne anzufangen sondern gemeinsam weitergehen wollen. Zu anderen Zeiten sind neue Mitglieder für eine Gruppe wichtig: wenn die Gruppe zu klein zu werden droht oder wenn in der Gruppe nichts Neues mehr passiert. Andere Gruppen wieder sind immer für Neue offen, weil sie allen Interessierten diese Gelegenheit nicht verwehren wollen oder weil sie während der Gruppentreffen Information und Erfahrungswissen für andere Betroffene anbieten.

Zugang von neuen Mitgliedern zur Gruppe

Gruppen die für neue Mitglieder offen sind müssen sich überlegen wie diese Neuen zur Gruppe dazukommen sollen. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wollen wir uns darauf einstellen dass bei jedem unserer Treffen eventuell neue Menschen dabei sein können? Wenn ja: wie viel Zeit unseres Treffens wollen wir dann für die Neuen vorsehen? Diese zweite Frage kann helfen, den "alten" Gruppenmitgliedern auch ihre Zeit während der Treffen zu sichern.
- Wollen wir immer ein ganz bestimmtes regelmäßiges Gruppentreffen öffnen, damit neue Menschen uns kennenlernen können, z.B. immer das erste Treffen im Monat. Diese Regelung kann der Gruppe dabei helfen zusammenzuwachsen, gemeinsam bestimmte Themen weiterzuführen ohne immer wieder von vorne anzufangen.

Bewährte Grundsätze der Selbsthilfgruppenarbeit

Selbstbetroffenheit

Alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen, verfolgen dasselbe oder ein ähnliches Ziel.

Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig. Das bedeutet auch, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wann sie/er es für richtig hält.

Selbstverantwortung

Alle Mitglieder sind in der Selbsthilfegruppe um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun. Jede/Jeder entscheidet selbst, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt, und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse selbst zuständig.

Mitverantwortung für die Gruppe

Jedes Gruppenmitglied ist für das Gruppengeschehen mitverantwortlich, das heißt alle tragen ihr Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei.

Bewährte Vereinbarungen für das Gruppentreffen

Verschwiegenheit

Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der die Gruppenmitglieder offen über sich sprechen können.

Pünktlichkeit

Die Gruppentreffen beginnen und enden zum vereinbarten Zeitpunkt, das fördert das Gefühl der Verlässlichkeit und sichert die Zeit für das gemeinsame Gespräch.

Es redet immer nur eine Person

So bekommt jedes Gruppenmitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Besonders bei größeren Gruppen kann manchmal eine Redezeitbegrenzung für jedes einzelne Gruppenmitglied hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen können.

Jede/Jeder spricht über sich selbst

So vertritt jedes Gruppenmitglied sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.

Jede/Jeder hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl

Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet, so werden Verletzungen und Kränkungen vermieden, alle Gruppenmitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.

Tips nur dann, wenn sie gefragt sind

So kann Jede/Jeder sicher sein, daß ihre/seine Meinung auch erwünscht ist und gehört wird bzw. niemand muß befürchten abgewertet und nicht ernst genommen zu werden weil andere scheinbar gleich für alles die Lösung parat haben.

Ablauf des Gruppentreffens

Der Ablauf des Gruppentreffens richtet sich nach den Bedürfnissen und Interessen der Gruppenmitglieder. Der wichtigste Gesichtspunkt dabei ist: wie bringen wir das, was wir miteinander wollen, in einen passenden Ablauf - der kann für jedes Gruppentreffen gleich sein, für einen bestimmten Zeitraum festgelegt oder immer wieder neu entschieden werden.

In vielen Gruppen hat sich eine **Anfangsrunde - häufig "Blitzlicht" genannt** - als gemeinsamer Beginn bewährt: Jede/Jeder sagt kurz wie es ihr/ihm gerade geht und was sie oder er sich für das heutige Treffen wünscht.

Häufig entscheiden Gruppen sich für eine **Gesprächsleitung** während des Treffens. Die Aufgabe der Gesprächsleitung ist es darauf zu achten, dass Absprachen und Regeln der Gruppe eingehalten werden, sie beginnt und beendet das Gruppentreffen *zur vereinbarten Zeit*. Die Aufgabe der Gesprächsleitung kann von allen Gruppenmitgliedern abwechselnd übernommen werden, hat eine Gruppe eine Leiterin/einen Leiter übernimmt diese/dieser in der Regel die Gesprächsleitung.

Störungen haben Vorrang: wenn ein Gruppenmitglied gerade dem Gruppengespräch nicht folgen kann - z.B. weil sie/er sich ärgert oder gerade mit etwas Aktuellem beschäftigt ist, sagt sie/er das den Anderen. Wer in Gedanken abwesend ist fehlt in der Runde. Durch das Mitteilen wird die Runde wieder vollständig und alle stehen wieder miteinander in Verbindung.

Weitere Unterstützung der Gruppenarbeit durch KISS Stuttgart

Wenn Sie weitere Fragen haben zur Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe, wenn Sie Begleitung dabei möchten herauszufinden, was für eine Gruppe Sie miteinander sein wollen, welche Art der gegenseitigen Unterstützung für Ihre Gruppe die geeignete ist: vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Eine in der Gruppenarbeit erfahrene Mitarbeiterin kommt gerne zu einem (oder mehreren) Ihrer Gruppentreffen und gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen an Sie weiter. KISS Stuttgart macht außerdem in jedem Jahr "Werkstattangebote" zur Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfegruppen - das aktuelle Programm können Sie bei KISS Stuttgart anfordern oder im Internet einsehen - und in einer kleinen Bücherei bei KISS Stuttgart gibt es Literatur zu ausgewählten Themen.