

Selbsthilfegruppen

Beschreibung und Richtlinien

Inhalt	Seite
Was sind Selbsthilfegruppen?	1
Was bewirken Selbsthilfegruppen?	1
SHG's sind keine Therapiegruppen	2
SHG's sind keine Kaffeekränzchen	2
Regeln der SHG	2 - 7
Gesprächsleitung	7
Tiefpunkt - "Es geht nicht mehr vorwärts"	8
Mögliche Themen	9
Voraussetzungen	9
Sitzungs-Schema	10
Regel -Stichworte	10



Die Idee der Selbsthilfegruppen (SHG) stammt aus den USA. Anfang der 70-er-Jahre wurden die ersten Gruppen in Europa gegründet. Sie setzen sich aus Leuten zusammen, die andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen suchen oder Gesprächspartner vermissen, um persönliche Lebensfragen und -probleme zu besprechen.

Regelmässig einmal in der Woche treffen sich fünf bis neun Leute, um über ihre Erfahrungen und Probleme zu sprechen. Dabei gibt es keinen besonders ausgebildeten Gruppenleiter.

Bei jedem Treffen steht ein Thema im Vordergrund, zu dem jedes Mitglied von seinen Erfahrungen erzählt. Dabei entscheidet jeder für sich selbst, was er erzählen will und was nicht. Wichtig ist, dass jeder berichten kann, ohne dass er unterbrochen oder kritisiert wird.

Aufgabe und Sinn der Gruppe ist es zuzuhören und zusammen zu versuchen, die Probleme und Erfahrungen zu verstehen.

Was bewirken Selbsthilfegruppen?

Es ist wohl die wichtigste Erfahrung in der SHG, dass das, was jeder einzelne für sein ganz persönliches Problem hält, sich in Wirklichkeit oft als ein gemeinsames Problem herausstellt. Wir alle haben Schwierigkeiten und glauben meistens, dass wir selber daran schuld sind. Erst in der SHG zeigt sich dann, dass diese Probleme vielfach allgemeine Probleme sind. Für viele ist diese Einsicht eine grosse Erleichterung, die hilft, mit den Schwierigkeiten besser fertig zu werden.

Eine andere Wirkung der SHG ist die langsame Veränderung des Selbstbewusstseins. Je mehr Vertrauen sich die Mitglieder schenken, desto offener können sie über gute wie schlechte Erfahrungen reden und sich auch gegenseitig unterstützen und helfen.

Einmal in der Woche denkt und spricht man über Dinge, für die man sich sonst im Alltag kaum Zeit nimmt. Man vernimmt von anderen Menschen, was sie tun und denken. Und dabei tauchen oft neue Gesichtspunkte auf, über die man auch ausserhalb der Gruppe nachdenkt. Allmählich verändert sich in der SHG das Verhältnis zu anderen Menschen, und die positiven Erfahrungen in der Gruppe können helfen, Konflikte zu überwinden und ein Gefühl der Gemeinsamkeit zu entwickeln.

In der Therapie werden Probleme vor allem im Hinblick auf die individuelle lebensgeschichtliche Entwicklung gesehen und verarbeitet. Daran beteiligt ist ein Therapeut.

In der SHG werden werden die Erfahrungen mehr im Zusammenhang mit der allgemein-menschlichen Situation betrachtet, und alle Gruppenmitglieder sind unter sich gleiche Partner.

SHG's sind keine "Kaffeekränzchen"

Beim Kaffeekränzchen spricht man über dies und jenes, springt von Thema zu Thema, tauscht Rezepte aus und gibt sich Ratschläge.

In der SHG steht ein Thema im Vordergrund, und es wird versucht, die Erfahrungen und Probleme besser zu verstehen - nicht aber, sich gegenseitig Ratschläge zu erteilen.

Regeln der SHG

Die SHG sind Gruppen besonderer Art. Aber wie auch in anderen Kreisen, stellen sich nicht selten Schwierigkeiten ein. Um solchen Schwierigkeiten vorzubeugen, haben wir aufgrund von Erfahrungen früherer Gruppen ein paar Regeln zusammengestellt. Diese Regeln sind keine starren Gesetze, sondern Hinweise, wie die Mitglieder möglichst gut miteinander umgehen können

1. Regelmässige Treffen

Die Gruppe trifft sich ein Mal pro Woche für zwei bis drei Stunden. In der Regel geschieht dies abwechselungsweise bei den einzelnen Mitgliedern. Dabei darf allerdings niemand durch sogenannte "Gastgeberpflichten" abgelenkt werden. Probleme wie "meine Wohnung ist nicht gross bzw. schön genug" oder andere Hindernisse sollten in der Gruppe besprochen und gemeinsam gelöst werden.

2. Regelmässige Teilnahme

Wenn häufig Mitglieder fehlen, so wird dadurch die ganze Gruppe gestört und die Fehlenden wissen nicht, was in der Zwischenzeit besprochen wurde. Zudem wird das Zusammenwachsen der Gruppe erschwert und verzögert. Wenn aber jemand wirklich fehlen musste, so ist es gut, wenn ein Gruppenmitglied den Betreffenden anruft oder besucht und ihm berichtet, was das letzte Mal in der Gruppe ge-

schehen ist. Manche Gruppen verwenden auch ein Tonband oder schreiben ein Protokoll, das sie dem fehlenden Mitglied weitergeben

3. Ein Thema

Jedes Treffen hat ein bestimmtes Thema. Es ist eine grosse Versuchung, "einfach so" miteinander zu reden und sich mit diesem und jenem zu beschäftigen. Die Erfahrung zeigt aber, dass dies auf die Dauer unbefriedigend ist.

Natürlich wird, besonders am Anfang und am Ende der Sitzung, einfach so erzählt was gerade los ist. Mindestens einen Teil der Zeit sollten aber alle sich mit einem Thema konzentriert befassen. Um dies zu erreichen, wird abwechslungsweise ein Mitglied die Rolle übernehmen, am Anfang zu sagen: "So, jetzt fangen wir an" - und die Gruppe auch später, wenn sie abschweift, an das Thema erinnern.

4. Thema abmachen

Am besten einigt sich die Gruppe am Ende eines Treffens auf ein Thema für die nächste Sitzung. So haben die Mitglieder die Möglichkeit, sich schon während der Woche Gedanken darüber zu machen.

5. Die Runde

Zum Thema berichtet der Reihe nach jeder von seinen persönlichen Erfahrungen. Wir nennen das "eine Runde machen". Diese Regel wird am Anfang von vielen Gruppen abgelehnt, weil sie als erzwungen und beengend empfunden wird. Sicher ist es natürlicher und macht vorerst mehr Spass, einfach spontan zu erzählen. Wie die Erfahrung zeigt, geraten damit die meisten Gruppen schon bald in Schwierigkeiten: Einige Mitglieder sprechen sehr viel und andere wenig oder gar nichts. Auf längere Zeit führt das aber zu Spannungen und Unzufriedenheit. Die Runden-Regel soll das Problem lösen helfen, dass einzelne allzu vorherrschend und andere zu sehr "an die Wand gedrückt" werden. Die Runden-Regel soll im Idealfall bewirken, dass jedes Mitglied ungefähr gleich viel Zeit zur Verfügung hat um zu berichten und mit der Gruppe darüber zu sprechen.

Natürlich darf und soll sich die Gruppe in Notfällen auch einmal viel ausführlicher und länger mit den Problemen eines Einzelnen beschäftigen. In dem Falle soll dieses Mitglied seine Lage am Anfang der Sitzung anmelden (etwa: "Ich habe heute etwas ganz Wichtiges das mir zu schaffen macht und worüber ich mit euch sprechen möchte"). - Solche Sitzungen sollten aber Ausnahme bleiben. Es besteht sonst

die Gefahr, dass sich die Gruppe immer mit den gleichen zwei, drei Personen beschäftigt. Die andern fühlen sich dann mit der Zeit zurückgedrängt und verlieren das Interesse an der Gruppe.

Viele befürchten am Anfang, dass die Runden-Regel zu einem lästigen "Redezwang" führt. Selbstverständlich hat aber jedes Mitglied die Möglichkeit, wenn es an der Reihe ist, zu sagen, dass es zu diesem Thema nichts oder nur wenig zu berichten habe. Wie die Erfahrung zeigt, wird diese anfängliche Zurückhaltung schon bald aufgegeben. Und es tritt eher das Gegenteil ein, dass jemand etwas sagen möchte und nicht dazu kommt, weil sich andere schon zu "Vielrednern" entwickelt haben.

6. Was und was nicht

Jedes Mitglied entscheidet selbst darüber, was es sagen möchte und was nicht. Die Gruppe darf auf keinen Fall Druck auf ein Mitglied ausüben, mehr zu sagen als es will. Auch neugierige Fragen sind in diesem Sinne fehl am Platz. Manchmal wird in den Berichten auch über sehr persönliche Dinge gesprochen. Es ist deshalb selbstverständlich, dass die Entscheidung eines jeden darüber, was er jetzt erzählen möchte und was nicht, respektiert wird. Ebenso selbstverständlich ist es, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird, in diesem Raum bleibt und vertraulich behandelt wird.

7. Aussprechen lassen

In seinem Erfahrungsbericht soll jedes Mitglied möglichst nicht unterbrochen werden. Das ist einer der wichtigsten Unterschiede im Vergleich zu anderen Diskussionsgruppen. Jeder weiss, dass er eine bestimmte Zeit zur Verfügung hat, während der die anderen ihm zuhören. So braucht sich niemand zu beeilen und kann auch einmal innehalten um nachzudenken, ohne gleich unterbrochen und gestört zu werden. Manche Mitglieder notieren sich ihre Einfälle und bringen sie dann später ins Gruppengespräch.

8. Gruppengespräch

Nach jedem Erfahrungsbericht erfolgt ein Gespräch mit der Gruppe. Dabei wird versucht, das Gesagte besser zu verstehen und darauf einzugehen. Zum Beispiel:

- persönliche Reaktion ("Mir geht's genau gleich. Ich erzähle gleich darüber, wenn ich dran bin")
- gefühlsmässige Anteilnahme ("Das kann ich gut nachfühlen. Da hast Du aber was durchgemacht")

- Fragen zum besseren Verständnis ("Wie war das...?, Was meinst Du mit...?) - Aber aufpassen: Keine versteckte Kritik!
- Nachsehen, ob man wirklich verstanden hat, durch Wiedergeben in eigenen Worten (sogenanntes "aktives Zuhören": "Es macht dich wütend, dass..." oder "dies und das regt dich auf, langweilt dich" usw.)

9. Keine Kritik

Das berichtende Mitglied darf nicht kritisiert werden. Einzige Ausnahme: Wenn ausdrücklich um Kritik gebeten wird.

Das ist die schwierigste aber auch die wichtigste Regel! Erfahrungen und Gefühle sind für den, der sie erlebt hat immer wahr. Jeder muss von selbst und für sich selbst Einsichten machen. Kritik bewirkt beim andern oft nur eine Verteidigungsstellung, und diese erschwert es, Einsichten zu machen. Für viele ist es das erste Mal, dass sie von sich selber sprechen können, ohne dass ihnen gleich jemand widerspricht.

Achtung! Kritik kann versteckt sein. Zum Beispiel in Fragen: "Bist Du da nicht etwas überempfindlich?". Besser spricht man dann über das eigene Erleben: "Ich habe erlebt, dass ich darauf reagiere. Wie ist das bei Dir?".

Während die erste Frage den andern kritisierend angreift, ist das Zweite eine Aussage über mich selbst ("Ich habe erlebt...") und lässt dem andern alles offen, ohne ihn in die Ecke zu drängen.

Achtung auch bei "Warum-Fragen". Sie verlangen eine Begründung und können den andern leicht in eine Verteidigungs- oder Rechtfertigungsstellung drängen.

Natürlich gibt es oft Dinge, die uns bei anderen stören. Neben Sympathien gibt es auch Abneigungen, und wir würden gerne Kritik üben. Dies soll nicht einfach unterdrückt werden. Es besteht aber ein Unterschied, ob ich ihm etwas vorwerfe ("Du machst das ganz falsch" oder "Dein immerwährendes Lächeln ist zum Kotzen" oder ob ich das äussere, was mich stört (z.B. "Ich würde das so machen" oder "Ich habe Mühe mit Deinem Lächeln. Manchmal kann ich es Dir nicht recht glauben").

Es geht also darum, dem andern nicht etwas vorzuwerfen ("Du bist..., Du machst..."), sondern das eigene Unbehagen auszudrücken ("Ich habe Mühe mit ..., das gibt mir ein ungutes Gefühl").

10. Keine Ratschläge

Im allgemeinen sind wir mit Ratschlägen recht schnell bei der Hand. Meistens nützen sie aber nichts, weil sie am eigentlichen Problem vorbeigehen oder für den Empfänger nicht durchführbar sind. Niemand kann sich völlig in die Situation eines andern versetzen. Jeder sieht seine Lage mit seinen eigenen Augen und muss letztlich seine eigenen Schlüsse daraus ziehen. Was für jemanden richtig ist, kann für den andern falsch sein.

Ziel der Gruppe ist es nicht, zu "belehren", sondern besser zu verstehen.

11. Ich

Nicht "man" sondern "ich" sagen. Mit "man" wird eine unpersönliche, verallgemeinernde Aussage gemacht. Das ärgert jene, auf die diese Aussage nicht zutrifft. Zudem steckt hinter vielen Verallgemeinerungen eine persönliche Erfahrung, die besser auch direkt und persönlich ausgedrückt wird. Es kann manchmal helfen, jemanden, der "man" braucht, zu fragen: "Kannst Du uns dazu ein eigenes Beispiel erzählen?".

Also nicht: "Man ist ärgerlich, wenn", sondern: "Ich habe mich geärgert, als ...".

12. Vorrunde

Manche Gruppen haben die Erfahrung gemacht, dass sie in einer Sitzung nicht durchkommen. Das heisst, dass nicht jeder mit seinem Erfahrungsbericht und dem anschliessenden Gruppengespräch drangekommen ist, weil die Sitzungszeit zu kurz war. Diese Mitglieder müssen dann bis zur nächsten Sitzung warten. Das lässt sich nicht völlig vermeiden, und in diesen Fällen sollen die, die nicht drangekommen sind, in der nächsten Sitzung dazu Gelegenheit bekommen.

Damit aber auf alle Fälle in jeder Sitzung jeder einmal zu Wort kommt, beginnen wir jedes Treffen mit einer "Vorrunde". Sie dient gleichzeitig dazu, sich für die Sitzung einzustimmen und zu vernehmen, wo jedes Mitglied jetzt gerade steht:

Der Reihe nach sagt kurz jedes, wie es sich jetzt gerade fühlt, was es die Woche durch beschäftigt hat, ob es heute gerne gekommen ist oder nicht, was es lieber getan hätte usw.

Auf diese Aussagen geht die Gruppe nicht weiter ein. Es geht nur darum, dass sich jeder einmal einbringt und sagen kann, wie es ihm jetzt geht, was ihn stört oder worauf er sich freut.

13. Abschliessen

Es ist sinnvoll, wenn die Gruppe am Ende der Sitzung etwa eine halbe Stunde lang über das Treffen spricht:

- Was ist mir bei den Berichten aufgefallen? Welche Aehnlichkeiten gibt es in unseren Erfahrungen und wie kommt es dazu?
- Wie habe ich mich heute abend in der Gruppe gefühlt? Was hat mir gut getan? Was hat mich gestört? Was können wir das nächste Mal besser machen?

Ein solcher kurzer Rückblick kann der Gruppe helfen, beginnende Schwierigkeiten (Langeweile, Aggressionen, Vorherrschen oder Rückzug einzelner usw.) sofort zu besprechen und damit zu verhindern, dass sich daraus ernsthafte Probleme und Störungen entwickeln.

Hier noch einige Tips zur Durchführung:

Gesprächsleitung

In der SHG gibt es keine speziell ausgebildeten Gruppenleiter. Es ist ja gerade eine Besonderheit der SHG, dass alle Mitglieder diesbezüglich auf der gleichen Ebene sind.

Im Idealfall sollten deshalb alle Gruppenmitglieder die Funktion des Gesprächsleiters ausüben. Vor allem am Anfang klappt das aber meistens nicht.

Deshalb einigt sich die Gruppe am besten darauf, dass alle der Reihe nach einmal die Gesprächsleitung übernehmen. So kann die Gruppe, wenn sie am Ende des Treffens ein Thema für das nächste Mal abmacht, auch gleich die Gesprächsleitung wählen für die kommende Sitzung.

So wird verhindert, dass jemand immer Leiter ist und damit vorherrschend wird. Und weil alle lernen, diese Aufgabe zu erfüllen, kann es später möglich sein, dass die Wahl einer Gesprächsleitung überhaupt überflüssig wird.

Am Anfang können auch zwei Gesprächsleiter gewählt werden, die sich dann gegenseitig unterstützen.

Ueblicherweise werden mit der Gesprächsleitung folgende Aufgaben übernommen:

- das Zeichen zum Anfang geben ("So, fangen wir an")
- an das Thema erinnern, wenn die Gruppe abschweift ("Unser Thema heute ist eigentlich ...")
- darauf achten, dass alle ihren Bericht geben

- wenn die Gruppe in eine allgemeine Diskussion gerät, daran erinnern, wer eigentlich dran ist ("R. war eigentlich dran - möchtest Du dazu noch etwas sagen?")
- darauf achten, dass vor allem die, die wenig sagen, nicht von andern unterbrochen werden. Oder jenen, die umsonst versuchen etwas zu sagen, das Wort erteilen ("Wolltest Du nicht etwas sagen, M.?")
- an die Regeln erinnern ("Mir scheint, das war ein Ratschlag / eine Kritik")
- das Zeichen zur Schlussrunde geben ("Haben wir heute in unseren Berichten Aehnlichkeiten gefunden? Wie kommt das?")
- an den Verlauf des Treffens erinnern ("Wie hast Du Dich heute gefühlt?" und damit die ganze Runde machen)
- darauf achten, dass sich die Gruppe auf ein Thema für das nächste Mal einigt
- Wahl der Gesprächsleitung für das nächste Mal

Es ist Aufgabe der ganzen Gruppe, auf die eben erwähnten Punkte zu achten. Auch wenn abwechselnd eine Gesprächsleitung bestimmt wird, sind alle für das Funktionieren der Gruppe verantwortlich.

Tiefpunkt - "es geht nicht mehr vorwärts"

Nach einigen Sitzungen tritt oft ein Tiefpunkt ein. Man kennt sich und kennt sich doch nicht recht - und die Gruppe hat manchmal das Gefühl, es gehe nicht recht vorwärts".

An diesem Punkt kann es gut sein, in einer Sitzung über das Thema "wie fühle ich mich in der Gruppe" zu sprechen.

Verwenden Sie am Anfang nicht zuviel Zeit, um ein Thema zu suchen. Und beginnen Sie nicht gleich mit den schwersten Themen (z.B. Sex).

So könnte man mit "früher" beginnen:

- meine Eltern / - meine Geschwister / ich selbst /
- wie wurde ich erzogen, bin ich aufgewachsen /
- wie kam ich zu meiner Bildung, Beruf / - wie fühle ich mich heute in diesem Beruf / - warum haben wir geheiratet, nicht geheiratet - würden wir uns heute auch so entscheiden / - was denken wir über Macht und Erfolg / - was erhoffen wir für unsere Zukunft / - was möchten wir erreichen, bevor wir sterben / - was sind unsere privaten Hoffnungen, Befürchtungen, Ängste / - was denken wir über Liebe, haben wir Angst, nicht geliebt zu werden / - was bedeutet uns Sexualität in der Liebe / - wie gehen wir mit Gefühlen um, wie: Wut, Ärger, Angst, Hilflosigkeit, usw.?

Dies sind ein paar Vorschläge. Es gibt beliebig viele Themen! Beginnen Sie mit einem einfachen Thema, das Sie interessiert.

Voraussetzungen:

Keine - ausser Interesse und regelmässiges Mitmachen!

Und nun zum Schluss:	Lesen Sie bitte diese Regeln und Hinweise nach den ersten paar Sitzungen noch einmal durch.
----------------------	---

Zusammenfassend stellen wir hier noch einmal das Schema dar, nach dem ein Treffen abläuft:

Notizen

Sitzungs-Schema

1. Vorrunde
2. Runde bezüglich Thema
3. mit jeweils anschliessendem Gruppengespräch (Regeln beachten)
4. Abschliessen (Regeln beachten)
5. Wahl des Themas für die nächste Sitzung
6. Wahl der Gesprächsleitung für die nächste Sitzung
7. Wahl des Ortes für die nächste Sitzung

Regel-Stichworte

	Seite
1. Regelmässiges Treffen	2
2. Regelmässige Teilnahme	2+3
3. Ein Thema	3
4. Thema abmachen	3
5. Runde	3+4
6. Was und was nicht	4
7. Aussprechen lassen	4
8. Gruppengespräch	4+5
9. Keine Kritik	5
10. Keine Ratschläge	6
11. Ich	6
12. Vorrunde	6
13. Abschliessen	7