

Arbeit in den Selbsthilfegruppen

Themenarbeit

Warum - Themenarbeit ?

In den Selbsthilfegruppen von BALANCE haben wir 2007 mit der Themenarbeit begonnen.

Warum Themenarbeit?

Wir halten Themenarbeit aus mehreren Gründen für wichtig und notwendig. Allerdings ist kein absolut fester Rahmen gegeben. Das bedeutet, wenn sich bei der Blitzrunde ein Problem herausstellt oder von einem Teilnehmer eingebracht wird, kann der Abend auch anders verlaufen wie geplant.

Gründe:

1. Herauslösen der Probleme von den Anwesenden. Es ist leichter sich bei dem Thema "Trennung" einzubringen, wie sich über die eigene Trennung zu unterhalten.
2. Die Themen werden namensneutral besprochen, das bedeutet, dass die Ergebnisse duplizierbar sind.
3. Die Teilnehmer erhalten eine Ausarbeitung über das jeweilige Thema und können darauf auch zurückgreifen, wenn sie nicht mehr in der Gruppe sind.
4. Auch neue Teilnehmer können sofort mitmachen und sich ungezwungen einbringen.
5. Durch die Vielfältigkeit der Teilnehmer und deren Ergebnisse oder sogar die Ergebnisse mehrerer Gruppen werden Themen von unterschiedlicher Betrachtungsweise erörtert.

Selbstverständlich gehört auch immer der Austausch untereinander dazu! Aufklärung über die Krankheit selber, über Behandlungsmöglichkeiten, Antidepressiva usw.

Wir sind auch sehr am Austausch von Themen und Ergebnissen interessiert.

Wichtig!

Die Themen werden immer von den Teilnehmern herausgesucht! Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Themen „erarbeitet“ werden. Das bedeutet, dass die Anwesenden bei den Ausarbeitungen eingebunden werden. Damit wird erreicht, dass jeder gehört wird, jeder beteiligt ist und damit jeder sich mitunter und hoffentlich leichter aus dem Teufelskreis der Depression oder Angst wieder herausbewegen kann.

Bislang bearbeitete Themen

- Was erwarte ich von der Gruppe? Was bin ich bereit selber einzubringen?
- Ängste - Häufig werden Depressionen von Ängsten begleitet oder umgekehrt.
- Tagesstruktur - Bei Depressionen kann es schwierig sein, eine gewisse Tagesstruktur aufrecht zu halten.
- Was tut mir gut? Bei Depressionen ist es wichtig etwas zu tun was einem gut tut.
- Negative Gedanken? Bei Depressionen/Ängsten kommen wieder negative Gedanken.
- Zukunftsängste Immer wieder kommt zu Depressionen die Angst - wie geht es weiter.
- Überforderung - Ein Grund für Depressionen ist Überforderung.
- Ich finde mich gut weil...
... etwas über das auch ein Depressiver nachdenken kann!
- Notfallplan - Habe ich so etwas?
- Info zur Krankheit
- Aktivitäten
- Tod
- Familie
- Stress
- Selbstbewusstsein
- Arbeitsplatz Hab ich! Such ich!
- Spaß
- Soziale Kontakte
- Einsamkeit
- Was mache ich gerne?
- Austausch
- Eltern
- Erwartungen und Befürchtungen
- Gefühle
- Verzeihen
- Verantwortung

Zu den Themen gibt es teilweise Ausarbeitungen, die ggf. durch den Gruppenverantwortlichen abgerufen werden können, um die Themen selber in und mit der Gruppe zu behandeln. Mittlerweile haben sich natürlich auch „Spezialisten“ für manche Themen herausgebildet. Diese können dann über BALANCE angefordert werden um den Gruppenverantwortlichen zu entlasten.