

Interview 09**von Clefferle (C) mit Günter (G) *****Thema: Arbeit in einer Selbsthilfegruppe * Teil 2**

F C :

Weiter geht es mit dem zweiten Teil, der Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Was ist weiter wichtig?

A G :

Wir sind beim Inhalt der Gruppenarbeit. Seit Januar 2007 machen wir in der Regel Themenarbeit!

F C :

Warum Themenarbeit und was sind das für Themen?

A G :

Bei einer Themenarbeit muss ein Teilnehmer nicht selber über sein Problem reden, sondern kann sich bei dem Thema einbringen in welchem Umfang er es für richtig hält.

Warum ist das wichtig?

Ich mache mal ein Beispiel am Thema Trennungen. Ein Grund für Depressionen ist eine Trennung. Wenn nun jemand wegen einer Trennung in die Gruppe kommt und wird laufend darauf angesprochen, kommt es schnell zu einem zweiten Grund für Depressionen. Das sind ständig wiederkehrende kleine Kränkungen. Und das dann auch noch in der Gruppe in der Hilfe erwartet wird. Wenn wir die Themenarbeit nehmen und das Thema Trennungen behandeln, dann gibt es da eine Vielzahl verschiedener Trennungen. Scheidung, Tod, Arbeitsplatzverlust, Umzug um nur einige zu nennen. Durch die Unterschiedlichkeit der Teilnehmer entsteht eine gute Gruppendynamik. Und, man unterhält sich nicht über die eigene Trennung, was es einfacher machen kann.

F C :

Was gibt es sonst noch für Themen? Oder überhaupt was für Themen?

A G :

Das sind Themen die mit der Krankheit zu tun haben wie: Trennungen siehe oben, Kränkungen, Überforderung von außen oder innen, Eltern, Antidepressiva und noch einige mehr.

F C :

Welche weiteren sind das?

A G :

Themen wie Dankbarkeit

Selbstwert und Selbstbewusstsein

Entspannung und Meditation.

Welche Träume sind vergraben

Was mache ich gerne.

Mag ich mich und ggf. warum nicht.

F C :

Das hört sich interessant an!

A G :

Das ist es auch. Dadurch dass viele Personen ihre Gedanken einbringen, entsteht eine prima Gruppenarbeit.

F C :

Was ist sonst wichtig?

A G :

Bei einer Gruppenarbeit bzw. Thema wird das zu Papier gebracht. Das bekommt jeder Teilnehmer. Es wird als Ergebnis (da ja auch neutral) in einem passwortgeschützten Bereich für andere Gruppenverantwortliche hinterlegt und damit duplizierbar gemacht. Dadurch entsteht eine neue Dynamik für Gruppengründungen.

F C :

Das glaube ich? Sonst noch etwas?

A G :

Ja, wenn jemand mal bei einem Thema Notfallplan mitgearbeitet hat und dieses Thema im Ernstfall daheim hat, ist das Aufgeschriebene wichtig und dann die Verbindung - wenn auch nur gedanklich - zur Gruppe. Das kann enorm hilfreich sein.

F C :

Besteht nicht auch die Gefahr des gegenseitigen Volljammerns?

A G :

Die besteht natürlich immer. Das ist richtig. Kann aber ein wenig durch die Themenarbeit reduziert werden. Wichtig in dem Zusammenhang ist aber auch, dass aktuelle Probleme immer Vorrang haben vor einem Thema.

F C :

Ich denke wir sind am Ende angelangt.

A G :

Nicht ganz! Es ist wichtig zu wissen, dass eine Selbsthilfegruppe nie ein Ersatz für eine notwendige medikamentöse oder ärztliche Behandlung sein kann. Dann ist noch wichtig, dass man nicht in eine Gruppe geht und meint, dort werden für mich meine Probleme gelöst. Das kann der Teilnehmer nur selber. Natürlich hilft dabei oft genug eine neue Sichtweise.

F C :

Besten Dank!

A G :

Gerne. Vieles von dem gesagten ist auch auf der Homepage nachzulesen. Sollen Fragen entstehen egal zu welchem Thema, kann man gerne mit mir Kontakt aufnehmen.

F C :

Beim nächsten Mal geht es wieder ums Pilgern. Diesmal der Unterschied: Pilgern in Spanien und Deutschland.