

Interview 08**von Clefferle (C) mit Günter (G) *****Thema: Arbeit in einer Selbsthilfegruppe * Teil 1**

F C :

Bevor es beim nächsten mal wieder ums Pilgern geht, wollen wir uns heute über die Arbeit in der Selbsthilfegruppe unterhalten.

A G :

Das ist mir auch sehr wichtig!

F C :

Wo fangen wir an? Erzähl einfach mal!

A G :

Zunächst möchte ich auf einen wichtigen Unterschied in der Arbeit zu anderen Gruppen hinweisen. In einer Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste bringt jeder Teilnehmer auch seelische Verletzungen mit. Ich meine, dass dadurch für die Arbeit in der Gruppe einen großen Unterschied zu anderen Gruppen besteht. Das kann auch auf der Homepage des Vereins BALANCE e.V. nachgelesen werden.

Mache mir trotzdem mal ein Beispiel.

Es ist so, wie wenn wir uns auf einen Marktplatz stellen und sagen, jede 4. Person die um die Ecke kommt, kommt in eine Gruppe. Das ist sicher schon spannend. Nun wird es aber schwieriger. Die Personen bringen alle nicht sichtbare seelische Verletzungen unterschiedlichster Art mit. Wie bei einem Eisberg, lernen sie sich aber nur über der Wasseroberfläche kennen. Das bedeutet, es bestehen einige unbekannte. Hier kommen dann die Fundamente wie "gegenseitige Wertschätzung" und "Achtsamkeit" ins Spiel. Auch sind Regeln in dem Moment sehr wichtig.

F C :

Gibt es auch dazu ein Beispiel?

A G :

Ja! Wir hatten in einer Gruppe einmal die Situation, dass ein Teilnehmer recht dominant aufgetreten ist. In diesem Auftreten, hat eine Teilnehmerin das Verhalten ihres Vaters wieder erkannt und sich sofort innerlich total zurückgezogen. Auf solche Dinge gilt es zu achten. Es ist wichtig, dass jeder Teilnehmer solche Punkte dann offen ansprechen darf und auch anspricht.

F C :

Das verstehe ich! Darin ist sicher auch eine große Gefahr verbunden.

A G :

Ja, deshalb ist jeder in der Gruppe gleichwertig. Jeder kann sich in dem Maße einbringen wie er / sie es für richtig erachtet.

F C :

Es gibt also kein Muss?

A G :

Nein, ich denke das oft ein Muss in der Vergangenheit oft zu Verletzungen und damit zu Depressionen geführt haben. Wobei schon darauf geachtet werden sollte, dass niemand willentlich / wissentlich einen anderen Teilnehmer verletzt. Es kann auch sein, dass ein Teilnehmer "nur da" sein möchte. Nur zuhören - sonst nichts. Auch das ist dann in Ordnung.

F C :

Kann es auch sein, dass ein Teilnehmer mal nicht mehr kommt? Was ist dann?

A G :

Das kann schon sein. Meines Erachtens kann es drei Gründe für ein Nichtkommen geben. 1. Die Gruppe tut einem nicht gut. 2. Der Teilnehmer ist über den Berg. 3. Der Teilnehmer hängt total durch. Das interessiert mich dann aber persönlich. So kann ein Teilnehmer einige Zeit nicht kommen. Wenn er nun - egal wie lange später wieder kommt, dann ist das genauso vollkommen in Ordnung.

F C :

Treffen sich die Teilnehmer auch außerhalb der Gruppengespräche? Und, wie lange dauern diese eigentlich immer? Und, wie groß ist so eine Gruppe?

A G :

Uj, das waren aber nun ein paar Fragen auf einmal.

Treffen außerhalb der Gruppen sind jedem selber überlassen.

Wobei in den Gruppen von BALANCE schon viele Treffen außerhalb entstanden sind und ebenso auch viele Freundschaften.

Die Treffen sollte eine Dauer von 1,5 Stunden nicht überschreiten. Wobei es natürlich auch Ausnahmen geben kann.

Die Gruppengröße nehmen wir von 9 - 12 Teilnehmern. Wobei wir davon ausgehen, dass immer ein / zwei Personen nicht da sind.

Bei dauerhafter Überschreitung wird überlegt eine neue Gruppe zu gründen

F C :

Wie ist es mit der "Leitung" geregelt? Gibt es eine professionelle Leitung?

A G :

Nein, die gibt es nicht. Dafür ist auch niemand zu gewinnen und auch die Teilnehmer möchten das nicht. Trotzdem gibt es einen Art Moderator. Wir nennen das Gruppenverantwortliche, der darauf schaut, dass Regeln eingehalten werden und dass auch jeder zu Wort kommen kann. Wenn es mehrere Personen machen, um so besser.

F C :

Das ist sicher auch nicht unbedingt einfach. Dafür jemanden zu gewinnen?

A G :

Stimmt. Jetzt kommt wieder das Krankheitsbild. Damit einher geht oft auch ein verschwundenes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Dann sicher auch die Angst, etwas nicht gut genug zu machen oder sich etwas aufzuhalsen.

FC :

Wie kann das dann geregelt werden?

A G :

Das entscheidet immer die Gruppe selber auch mit. Mit den Gruppenverantwortlichen gibt es separate Treffen um sich auszutauschen. Hier soll dann auch viel Information in die Gruppen fließen.

F C :

Mhm!

A G :

Mir ist es wichtig, auch die Gruppenverantwortlichen möglichst stark zu machen, was diesen dann natürlich selber auch nützt. Andererseits sie vor dem Risiko der Überforderung zu bewahren. Auch das kann eine Gefahr sein.

F C :

Das ist ja viel komplexer wie ich gedacht habe.

A G :

Ja, vor allem auch dadurch, weil es bislang nichts dergleichen gibt.

F C :

Kommen wir dann morgen an die Fortsetzung. Inhalt der Gruppengespräche.

A G :

Ja, das ist wieder wichtig! Eine neue Gruppe steht auf keinen Fall alleine da und natürlich auch der Gruppenverantwortliche ebenso nicht.

F C :

Vielen Dank! Bis morgen!

A G :

Gerne!