



Die Selbsthilfe

hat sich bei Depressionen als Unterstützung und Ergänzung der Therapie als sehr hilfreich erwiesen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene oder Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um von einer Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden. Die Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen den Aufbau von neuen sozialen Kontakten.

Die Leistungen der Selbsthilfegruppen sind in den letzten Jahren als preiswerte Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern entdeckt worden. Daher können Gesundheitliche Selbsthilfegruppen von der gesetzlichen Krankenversicherung gefördert werden. Grundlage ist der § 20 Abs. 4 des Sozialgesetzbuch V (SGB). Vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten bieten auch andere Institutionen (z.B. Rentenversicherung aber auch Kommunen und Länder).

Etwa die Hälfte aller Selbsthilfegruppen sind freie, nicht organisierte Selbsthilfegruppen. Sie gehören keiner überregionalen Selbsthilfeorganisation an.

Leitfaden für Selbsthilfegruppen Was gibt mir eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

Ich bin von psychischer Krankheit betroffen oder Angehörige/r einer psychisch kranken Person. In der SHG für Betroffene oder für Angehörige finde ich Menschen in der gleichen Lage. Im offenen Gespräch werden Erfahrungen ausgetauscht. Ich erlebe, dass ich mit meiner Situation nicht allein dastehe. Meine Erfahrungen können für andere hilfreich sein und ich profitiere von den Erfahrungen anderer. Selbsthilfegruppen werden nicht von Fachleuten geleitet, sind also keine Therapiegruppen. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und trägt zum Gelingen der Gruppe bei. Selbsthilfe bedeutet, dass ich entschlossen bin, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dabei werde ich von Menschen unterstützt die dasselbe anstreben.

Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie eine Gruppe funktionieren kann. Eine Gruppe ist dann gut, wenn die Teilnehmenden sich in der Gruppe wohl fühlen und von der Gruppe profitieren. Die nachfolgenden Rahmenbedingungen helfen uns bei der Gründung neuer Gruppen oder bei der Bewältigung von Krisen in bestehenden Gruppen. Es ist wichtig, dass wir uns beim Start einer SHG auf Zielsetzungen und Gruppenregeln einigen und diese bei Bedarf gemeinsam ändern.

Erwartungen an die Selbsthilfegruppen

Die Erwartungen können recht unterschiedlich sein. Diese können sein:



- ich möchte mehr über mich erfahren,
- ich erhoffe mir mehr Wissen über die Krankheit,
- ich suche ein tragendes Netz in Krisensituationen,
- ich möchte den Kropf leeren,
- ich möchte lernen, mit der Krankheit zu leben,
- ich suche Kontakte für die Freizeitgestaltung,
- ich möchte gerne andern helfen,
- ich möchte mich in der Öffentlichkeit für Entstigmatisierung engagieren etc.

Keine Selbsthilfegruppe kann gleichzeitig alle diese Erwartungen erfüllen. Deshalb muss ich und meine Selbsthilfegruppe immer wieder fragen: Was ist mir, was ist uns wichtig.

Der äußere Rahmen für SHG Ort der Gruppentreffen

Es ist sinnvoll, die Gruppentreffen an einem neutralen Ort (Gemeinschaftszentrum, Kirchgemeindehaus, ein Restaurant, Klinik, Altersheim, etc.) abzuhalten. Treffen in Privaträumen von Teilnehmenden haben sich nicht bewährt. Eine einseitige Gastgeber-Rolle verursacht ungünstige Machtgefälle.

Häufigkeit der Treffen

Die meisten Gruppen treffen sich 14-täglich.

Die Erfahrung zeigt, dass wöchentliche Treffen bald überfordern. Bei monatlichen Treffen hingegen dauert es länger, bis Vertrauen untereinander entsteht.

Teilnahme

Regelmäßige Teilnahme an den Treffen wirkt sich positiv auf das Klima in der Gruppe aus. Es ist sinnvoll, dass ich mich zur regelmäßigen Teilnahme entschieße. Wenn ich verhindert bin, melde ich mich ab, damit sich die andern Gruppenmitglieder nicht unnötig um mich Sorgen machen.

* * *

Die innere Struktur der Gruppe

Verantwortung der Gruppe

Als Gruppe einigen wir uns gemeinsam über die Programmgestaltung (Einladung von Referenten, gesellige Anlässe, öffentliche Info-Veranstaltungen, etc.). Wenn jemand unabgemeldet nicht in der Gruppe erscheint oder wenn wir wissen, dass es jemandem nicht gut geht, sprechen wir ab, wer von uns im Moment über die nötigen Kräfte verfügt, um nachzufragen.



Gestaltung der Treffen

Nicht nur jeder Mensch, auch jede Gruppe ist einmalig: In einzelnen Gruppen sind die Treffen klar gegliedert in Anfangsrunde, Diskussionsrunde und Schlussrunde. Andere Gruppen gestalten ihre Treffen sehr frei. Es gibt Gruppen, die Halbjahres- oder Jahresprogramme mit thematischen Schwerpunkten aufstellen. Wieder andere Gruppen finden über längere Zeit genügend Gesprächsstoff beim kritischen Besprechen aktueller Erlebnisse der Teilnehmenden.

Wie anfangs erwähnt, ist es wichtig, dass wir die passende Form für unsere Treffen gemeinsam finden und bei Bedarf neu besprechen.

Im Gespräch voneinander lernen

Wenn ein Gruppenmitglied ein Ereignis schildert, können wir uns fragen: Ist dies typisch für Menschen, die depressiv oder manisch reagieren, ist dies typisch für die Dynamik zwischen Betroffenen und Gesunden, wie hätte ich mich in einer vergleichbaren Situation gefühlt, wie hätte ich reagiert? Wie habe ich vergleichbare Situationen bewältigt? Auf diese Weise sind wir immer mit einbezogen und leiden nicht darunter, dass die Situation eines Einzelnen im Mittelpunkt steht.

Gesprächsleitung

Wir beschließen als Gruppe, ob wir eine Gesprächsleitung wünschen. Der/die Gesprächsleiter/in eröffnet das Gespräch und achtet darauf, dass einigermaßen ein roter Faden eingehalten wird und dass alle, die es möchten, zu Wort kommen. Es ist sinnvoll, wenn wir uns in dieser Aufgabe abwechseln. Je mehr jedes von uns sich für die Gesprächsatmosphäre mitverantwortlich fühlt, desto entbehrlicher ist eine Gesprächsleitung.

Kontaktpersonen

Es ist ideal, wenn jede SHG über 2 bis 3 Kontaktpersonen verfügt, die sich in die folgenden Aufgaben teilen:

- Werbung für die Gruppe (Zeitungsberichte, Handzettel etc.),
- Kontakte nach außen (Gemeinde, Region),
- Kontakt mit neuen InteressentInnen, Reservation eines Raumes,
- Verbindung zu **New BALANCE**.
- Kontaktpersonen sind genauso sehr Hilfesuchende wie Helfende. Wenn sie nur in der helfenden Rolle sind, schwächt dies die Eigenverantwortung der übrigen Teilnehmenden.

Goldene Regeln einer Selbsthilfegruppe Schweigepflicht



Alles, was wir in der Gruppe besprechen, ist streng vertraulich.

Kontakte außerhalb der Gruppentreffen

Unsere psychischen Probleme bringen oft Kontaktverlust und Einsamkeit mit sich. Erfreulicherweise können in der SHG neue Freundschaften entstehen. In einer akuten Krise ist es eine große Hilfe, jemanden aus der Gruppe anrufen zu können. Manchmal fällt es mir leichter, meine Sorgen mit einer Einzelperson aus der Gruppe zu besprechen. Wird dies aber zur Gewohnheit, könnte es die Gruppe schwächen, denn in der Gruppe erhalte ich die Ansicht Mehrerer und werde nicht vom Rat einer einzigen Person abhängig. Ich bin auch weniger fixiert auf meine eigene Not, weil im Verlauf des Gruppentreffens auch andere ihre Erlebnisse schildern.

Gesprächsstil

Ich komme in erster Linie für mich selbst in die Gruppe und bin bereit, meine persönlichen Erfahrungen mitzuteilen. Ich spreche in der Ichform und nicht per man. Die Beschreibung der Probleme von Drittpersonen sind für die Gruppe nicht förderlich. Ich vermeide es, Ratschläge zu erteilen. Den andern Mitgliedern ist mehr gedient, wenn ich aufmerksam zuhöre und gefühlsmäßig Anteil nehme. Hilfreich ist, wenn ich schildere, was mir in vergleichbaren Situationen geholfen hat.

Umgang mit Konflikten

In jeder Gruppe, also auch in SHG, tauchen Unstimmigkeiten auf (häufiges Fehlen, langatmiges Reden, Dominieren, Belehren, etc.). Je rascher wir in der Gruppe offen darüber reden, desto rascher kann ein Konflikt beigelegt werden. Schweigen oder hinten herum darüber verhandeln ist kontraproduktiv und belastet die Gruppe.

Die Gruppe ist ein Übungsfeld. Ich kann in der Gruppe lernen, mit Konflikten umzugehen. Dies hilft mir, auch anderswo Konflikte besser zu bewältigen.

Gefahrenherde

In der SHG ist es wichtig, dass wir einander ermuntern, gut für uns selbst zu sorgen, uns gegen Zumutungen zu wehren, uns durchsetzen zu lernen etc. Nicht mehr hilfreich ist es, wenn wir dabei gemeinsam Feindbilder aufbauen (alle Männer sind gemein, mit psychisch Kranken kann man nicht zusammen leben, alle Psychiater sind Scharlatane etc.)

Jedes von uns trägt schwierige Erfahrungen aus dem Leben mit sich. Es kommt vor, dass uns ein Gruppenmitglied an jemanden erinnert, unter dem wir zu leiden hatten. Wenn ich mich über jemanden sehr ärgere, mich stark angegriffen fühle etc., hat dies oft mit meiner Vorgeschichte zu tun. Wenn es möglich ist, in der Gruppe darüber zu reden, habe ich die Chance zu erfahren, dass das Gruppenmitglied doch anders ist



als die gefürchtete Person in meiner Vergangenheit. So kann ich Übertragungen verarbeiten.

Krisen haben Vorrang

Grundsätzlich soll jedes Mitglied in der Gruppe gleich viel Raum erhalten. Wenn eines von uns in einer akuten Krise ist (Suizidgedanken, Frage nach Klinikeintritt, Beziehungskrisen, Arbeitsplatzverlust, etc.), dann ist es legitim, dass diese Person an einem Gruppentreffen mehr Raum als andere erhält. Allenfalls wird auch ein vorgesehenes Gesprächsthema fallengelassen zugunsten der aktuellen Situation.

Grenzen der Belastbarkeit

Eine SHG ersetzt fachliche bzw. ärztliche Hilfe nicht. Wenn ich in einer manischen Phase nicht mehr in der Lage bin, zuzuhören bzw. mich in einer depressiven Phase nicht mehr mitteilen kann, ist die Gruppe überfordert. Leider kommt es ab und zu vor, dass eine SHG gezwungen ist, jemanden zu bitten, der Gruppe fern zu bleiben (evtl. vorübergehend), damit nicht die Gruppe auseinander fällt. Es ist wichtig, dass solche Situationen in der Gruppe besprochen und gemeinsam bewältigt werden. Oft ist es sinnvoll, von den Kollegen/innen im BALANCE Rat oder Hilfe zu beanspruchen.

Wie lange brauche ich die Gruppe?

In Phasen, in denen es uns gut geht, ist es verständlich, dass wir die schlechten Zeiten vergessen wollen. Es kommt häufig vor, dass Gruppenmitglieder sagen, jetzt geht es mir gut, jetzt brauche ich die Gruppe nicht mehr. Dabei wird unterschätzt, dass uns die Gruppe in guten Phasen sehr viele Hinweise geben kann, an welchen Verhaltensweisen wir arbeiten könnten, um neuen Krisen vorzubeugen.

Wenn es mir schlecht geht, bin ich froh, wenn andere Gruppenmitglieder, denen es gut geht, mir Mut machen können. So kann auch ich, wenn es mir gut geht, für andere hilfreich sein.

Wenn ich mich entschieße, nicht mehr an der Gruppe teilzunehmen oder aus ihr auszutreten, ist es für die Gruppe angenehmer, wenn ich dies mitteile und wenn möglich begründe, als wenn ich einfach nicht mehr hingehe.