

Selbsthilfegruppen was ist zu beachten



Ich habe Krebs und eine psychische Erkrankung.

Seit 30 Jahren leite ich verschiedene Selbsthilfegruppen.

Im Laufe meines Lebens besuchte ich viele Gruppen, und kann daher einige wichtige Tipps für den Umgang mit Selbsthilfegruppen geben.

Eine Selbsthilfegruppe ist dafür da, um sich über gemeinsame Probleme auszutauschen. Betroffene haben so einen geschützten Raum zum Gespräch. Natürlich unter klaren, festen Regeln. In diesen Gruppen finden Betroffene wie ich wieder Halt um das Leben weiter bewältigen zu können.

Hier einige Tipps:

1) Sprich mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle und hole dir Informationen zu den Gruppen ein, die für dich in Frage kommen. Schau dir, wenn möglich, immer mehrere Selbsthilfegruppen an. Selbsthilfegruppen sind unterschiedlich!

2) Mund auf! Sprich Probleme immer sofort an. Also, wenn du dich nicht mehr wohl fühlst und/ oder nicht mehr Teil dieser Gemeinschaft sein möchtest.

Sag es! Du brauchst nicht um der anderen Leute zu schauspielern. Du tust es für dich!

3) Zuhören. Das erklärt sich von selbst. Wenn du noch kein geübter Zuhörer bist, dann musst du es lernen.

4) Sei ehrlich! Die Gruppe soll dich lieben, genau so wie du bist.

5) Selbsthilfegruppe ist für dich! Du bringst nichts mit außer dich Selbst! Probleme Anderer, die du aus deinem Leben kennst und nicht an der Gruppe teilnehmen, interessieren nicht!

6) Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst. Frage nach, bis du es verstanden hast! Niemand braucht sich dafür zu schämen oder sich schlecht zu fühlen.

7) Überforderung. Brich ab, wenn du dich überfordert fühlst. Lass dich nicht einbinden oder verantwortlich machen, wenn du es nicht wirklich willst!

8) Selbsthilfegruppen sind keine fachliche Beratung. Hier duzen wir uns.

9) Nimm Freunde mit nach Hause. Wenn du bei der Selbsthilfegruppe jemand kennen lernst, dann triff dich doch einmal privat mit ihm. So entstehen neue Freundschaften.

10) Eine Selbsthilfegruppe muss nicht groß sein. Die kleinen Gruppen sind meist die bessere Wahl. Große Gruppen bekommen mehr Zuschüsse von den Krankenkassen, was aber auf keinen Fall bedeutet, dass die Gespräche besser oder schlechter sind. (Es gibt Selbsthilfegruppen in Größen von 3 bis zu mehreren dutzend Personen).

11) Dir steht Redezeit zu. Nimm sie dir, wenn du sie brauchst!

12) Verschwiegenheit: Außerhalb der Gruppe bleibt der Mund geschlossen.

13) Vorsicht ist geboten wenn: Selbsthilfegruppenleiter sich nicht als Betroffene sehen, sondern sich durch fachliches Verhalten von der Gruppe abgrenzen. Jeder Selbsthilfegruppenleiter ist Teil der Gruppe, wie jeder andere auch.

14) Ausgrenzung in Selbsthilfegruppen. Eine Selbsthilfegruppe bietet gelegentlich auswärtige Treffen an. Diese müssen so gewählt sein, dass alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit zur Teilnahme haben. Ein Gruppentreffen, wo Mitglieder aufgrund Einschränkungen nicht mitmachen können, gibt es nicht! Wir achten auf jeden.

15) Auch Vorsicht bei Lästerattacken. So habe ich es schon erlebt, dass sich Gruppenleiter innerhalb der Gruppe über ein anderes Krankheitsbild lustig gemacht haben. So etwas geht nicht!!! Dies kann auch zum Ausschluß aus der Gruppe führen.

16) Das Freie Selbsthilfeblatt ist ein eigenes Projekt. Dieses wird für die Gruppenarbeit nicht benötigt. Es wird auch nicht automatisch an Selbsthilfegruppen verteilt.

17) Obacht ist geboten, wenn religiöse Vereinigungen in Selbsthilfegruppen mitmischen. Selbsthilfegruppen sind am besten konfessionslos!

18) Seminare. Viele Selbsthilfegruppen bieten Fortbildungen mit Fachpersonal an. Die Teilnahme daran ist keine Pflicht. Nur weil du, wie auch ich, viele Seminare besucht hast, bist du nicht besser als andere Gruppenmitglieder. Ein Fachkraft/ Dozent hat keinen Zutritt zu regulären Gruppentreffen. Selbsthilfe ist keine fachliche Beratung. Es gibt Leute, die meinen Selbsthilfegruppen und Karriere gehören zusammen. So wollen sie lieber selbst die Stellung eines Psychologen, Sozialarbeiters oder Arztes in der Gruppe haben. Nun, nicht mit uns! Es geht bei Selbsthilfe immer um Betroffene oder auch Angehörige. Natürlich ist es möglich, dass auch Fachleute als Betroffene zu uns kommen. Dieses ist ok!

19) Der vorletzte Punkt ist das liebe Geld. Selbsthilfegruppen sind kostenlos und unverbindlich! Lass dir nichts anderes erzählen. Einige Gruppen bieten einen Vereinsbeitritt an. Der darf jederzeit ausgeschlagen werden! Kaffeekasse und Vereinsbeitrag sollte in Anspruch genommen werden, wenn der Zweck klar ist! Solltest du dich an der Kaffeekasse oder Vereinsmitgliederbeiträge beteiligen, hast du jederzeit das Recht zu erfahren was mit dem Geld passiert und kannst auch mitreden und mitentscheiden. Und frag nach!

20) Belanglose Themen. Frisuren, Autokauf und alle anderen schönen Dinge gehören nicht in die Gruppe. Es geht um Krankheiten und die Probleme, die jeder so mit sich führt. Wenn eine Gruppe viel über andre Themen redet, ist es keine Selbsthilfegruppe!

Das Freie Selbsthilfeblatt ist toll. Aber bedenkt auch hierbei folgende Punkte: Projekte sollten in den Gruppen auch nicht zuviel Zeit einnehmen. Die Zeit ist hauptsächlich für die Gruppenmitglieder reserviert.

Ich hörte, dass die Gruppen bei euch gut funktionieren und bei externen Treffen Projekte, wie das Freie Selbsthilfeblatt besprochen werden. Das ist löblich.

Das Freie Selbsthilfeblatt ist schön, um Menschen ohne Selbsthilfe-Erfahrungen an das Thema heranzuführen. Dabei bleibt zu sagen, dass es in Selbsthilfegruppen zur Sache geht. Themen, wie

Kindstod, totbringende Diagnosen, totale Verwahrlosung, Opfer Sexualisierter Gewalt. Alles findet in einer guten Gruppe seinen Platz. Diese wichtigen Themen kann das Heft nicht wieder geben.

Kein Heft dieser Welt kann das!

Das muss man für sich selbst erfahren. Das macht man nur in den Gruppen.

Bei kleine Witzen von euch... Da ist schon Vorsicht geboten! Man weiß nie, wer vor einem sitzt und was der oder diejenige erlebt hat.

Also habt Respekt voreinander!

Ein Hoch auf eure Arbeit. Weiter so!

Wir lassen uns nicht unterkriegen!

Euer Rudi