

TIPPS FÜR DIE GRUPPENARBEIT

I. Die ersten Schritte – Gruppen im Aufbau

Jede/r kommt mit unterschiedlichen Voraussetzungen, Erwartungen und Wünschen in die Selbsthilfegruppe. Da macht es Sinn, dass sich die Gruppe einen geeigneten Rahmen schafft und gemeinsame Vereinbarungen trifft, auf deren Basis die Mitglieder miteinander arbeiten wollen. Effektive, gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit und ein partnerschaftlicher Umgang sind ganz wichtige Aspekte der Selbsthilfearbeit, und es gibt einige Grundprinzipien, die sich in der Selbsthilfegruppenarbeit der Vergangenheit bewährt haben. Die im Folgenden aufgeführten Aspekte sind als Anregungen zu verstehen, die vielleicht auch für Ihre Gruppe hilfreich sind. Reden Sie drüber!

Vertraulichkeit

Oberste Maxime: „Alles was in der Gruppe gesagt wird, bleibt auch in der Gruppe“. Jedes Gruppenmitglied muss die Gewissheit haben, dass nichts, was in der Gruppe besprochen wird, nach außen dringt. Gerade diese Gruppenverschwiegenheit ist die Basis für Vertrauen und birgt ein Gefühl der Sicherheit.

Verbindlichkeit

Einige Gruppenmitglieder fühlen sich durch Verbindlichkeiten eingeschränkt, doch ist es langfristig für die Gruppenarbeit sinnvoll, dass Gruppenmitglieder regelmäßig teilnehmen und so auch den Prozess in der Gruppe selbst erleben und mitgestalten können. Gruppentreffen sollen möglichst pünktlich beginnen und nach 1,5 – 2 Stunden zum vereinbarten Zeitpunkt enden. Ist ein Gruppenmitglied verhindert, sollte es Bescheid geben.

Ausstieg aus der Gruppe

Jede/r hat zu jeder Zeit die Möglichkeit, die Gruppe zu verlassen. Eine Teilnahme ist immer freiwillig. Entschließt sich ein Mitglied, ganz aus der

Gruppe auszusteigen, ist es nur fair den anderen gegenüber, dies mitzuteilen und – wenn gewollt – auch den Grund für das Wegbleiben zu benennen. „Neue“ sollten an mindestens 2 – 3 Gruppensitzungen teilnehmen, bevor sie sich endgültig entscheiden.

Zum Ende bleibt nur noch zu sagen, dass jede/r in der Gruppe für sich selbst verantwortlich ist, ob er/sie redet, schweigt, weint oder lacht – es ist ganz allein seine/ihre Entscheidung. Sorgen Sie für sich selbst im Kreis mit anderen.

II. Das Gruppentreffen

Es gibt grundsätzlich verschiedene Selbsthilfegruppenformen mit ganz unterschiedlichen Organisationsstrukturen und Arbeitsweisen. Ein Beispiel sind die Anonymous-Gruppen. Sie weisen eine ganz besondere Struktur auf und arbeiten weltweit nach den gleichen Gruppenprinzipien. Ihre Gruppenmeetings richten sie nach den zwölf Schritten und den zwölf Traditionen aus. Andere Gruppen gestalten ihre Treffen völlig frei. Wir geben Ihnen hier nur ein Beispiel, wie ein Treffen ablaufen kann.

Beginn

Die Gesprächsleitung begrüßt die Anwesenden.

Damit jedes Gruppenmitglied kurz (ca. 3 Min. pro Person) zu Wort kommen kann, eignet sich für den Anfang eine „Blitzlichttrunde“. Reihum erzählen die Mitglieder ihre aktuelle Situation und ihr Anliegen für das heutige Treffen. Dabei wirkt es sich positiv aus, auch mal von positiven Erfahrungen zu berichten.

Arbeitsweise

Es ist meist von Vorteil, an einem konkreten Thema zu arbeiten. Dies kann ein Thema sein, das Anwesende beim Treffen einbringen und die Gruppe spontan bearbeitet. Das kann aber auch ein Thema sein, das schon vorab vereinbart wurde. Für viele Gruppenmitglieder ist es wichtig zu wissen, dass aktuelle Probleme und Bedürfnisse zeitnah in die Gruppe eingebracht und behandelt werden können. Die Gruppe entscheidet gemeinsam, wie lange welches Thema bearbeitet wird.

Gesprächsleitung / Moderation

Damit das Gruppentreffen strukturiert und vor allem auch für Neue transparent ablaufen kann, übernimmt eine Person die Gesprächsleitung. Die Gesprächsleitung kann von Treffen zu Treffen wechseln. Sie achtet darauf, dass die Gesprächsregeln eingehalten werden, dass nicht alle durcheinanderreden, dass jede/r ausreden kann, dass alle ihre Bedürfnisse einbringen können und zu Wort kommen, und sie achtet darauf, dass der Zeitrahmen eingehalten wird.

Störungen

Störungen vergiften die Atmosphäre in der Gruppe, deshalb sollten sie möglichst rasch angesprochen und bearbeitet werden. Unruhe, unerschwellige Spannungen, Nebengespräche u. ä. sind deutliche Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Zwischen-menschliche Schwierigkeiten oder Gefühle wie z. B. Ängste, Wut, Unzufriedenheit können überall entstehen, wo Menschen miteinander kommunizieren, also auch in der Selbsthilfegruppe. Tritt die Gruppe auf der Stelle, oder gibt es z. B. keine Einigung über gemeinsame Ziele und Vorgehensweise, kann dies auch als Störung verstanden werden.

Abschluss

Ganz nützlich kann es sein, auch zum Ende des Treffens eine kurze Blitzlichtrunde zu machen und z. B. abzufragen: „Wie habe ich das Treffen erlebt? Was hat es mir gebracht? Konnte ich mich einbringen? Wie fühle ich mich jetzt?“

III. Das Gespräch in unserer Gruppe

Grundsätzlich sollte nur eine/r reden. Reden mehrere/alle gleichzeitig, können Redebeiträge Einzelner den/die Empfänger/in nicht mehr erreichen. Seitengespräche stören und sollen möglichst vermieden werden. Oft gibt es eine Ursache dafür, dass nicht alle bei der Sache sind. Diese gilt es gemeinsam zu finden und darüber zu reden.

Jede/r in der Gruppe ist für sich selbst verantwortlich und sollte selbstverständlich auch nur für und von sich selbst sprechen. Worte wie: „Ich

habe ...“ Ich fühle...“ können viel besser die eigene Befindlichkeit und eigene Bedürfnisse ausdrücken als „man“, „wir“, „alle“ ...

Nehmen Sie alle Gruppenmitglieder und deren Erfahrungen und Erlebnisse ernst. Persönliche Erfahrungen und Erlebnisse sind immer sehr subjektiv und werden von jeder/m entsprechend individuell anders wahrgenommen.

Im Gruppengespräch spielen nicht nur Austausch und Weitergabe von Sachinformationen eine Rolle, sondern auch die Gefühle der Gruppenmitglieder. Lassen Sie Gefühle in der Gruppe zu, und lernen Sie gemeinsam Ihre Gefühle auszudrücken und darüber zu reden. Gute Ratschläge, Beruhigungs- und Beschwichtigungsversuche, oder eine Verurteilung von Gefühlen helfen nicht weiter. Um besser herauszufinden, wie der/die Einzelne gefühlsmäßig eingebunden ist, kann jede/r in sich selbst hineinhorchen, auf Atmung, Verspannungen und Körperhaltung achten. Der Körper kann viel über unsere Gefühle aussagen.

Möchten Sie jemandem etwas mitteilen, so sprechen Sie die Person direkt an.