

1.1 Leitfaden für Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um ihre Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder ein gemeinsames Anliegen zu besprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Sie tauschen sich aus, holen sich Tipps, informieren sich und vertreten ihre gemeinsamen Interessen nach aussen. Selbsthilfe kann unterschiedliche Formen annehmen und ist sehr vielfältig.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige und private Zusammenschlüsse von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, die betroffen sind von vergleichbaren Schwierigkeiten. In einer Gruppe treffen sich etwa vier bis fünfzehn Menschen zu regelmässigen Gesprächen. Gemeinsam besprechen sie ihre Erkrankung, eine herausfordernde Lebenssituation oder ein gemeinsames Anliegen und unterstützen sich gegenseitig. Im offenen Gespräch werden Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen gesucht. Selbsthilfegruppen arbeiten ohne fachliche Leitung und gestalten die Form des Miteinanders entsprechend ihren Bedürfnissen. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt für das Gelingen der Treffen mitverantwortlich. Die Methode von Selbsthilfegruppen ist das regelmässige gemeinsame Gespräch.

Wirkung einer Selbsthilfegruppe

Reden hilft! Der Kontakt mit Gleichbetroffenen ermöglicht, sich mit einem bestimmten Problem weniger allein zu fühlen. Das Ziel von Selbsthilfegruppen ist die Verbesserung der persönlichen Situation des einzelnen Gruppenmitglieds und die Stärkung und Erweiterung seiner sozialen Fähigkeiten. Der Austausch befähigt die Teilnehmenden, sich persönlich weiter zu entwickeln und neue Lebensperspektiven zu finden. Menschen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind, stärken einander durch die gegenseitige vertrauensvolle Beziehung. Sie festigen ihr Selbstwertgefühl und lernen, ihre sozialen Beziehungen ausserhalb der Gruppe zu verbessern. Sie gewinnen eine neue Lebensqualität und sind über ihre Lebenssituation (wie z.B. über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeit) besser informiert. So können professionelle Hilfsangebote gezielter und kritischer in Anspruch genommen werden.

Der äussere Rahmen einer Gruppe

Ort der Treffen

Selbsthilfegruppen treffen sich mit Vorteil an einem neutralen, ruhigen Ort. Zieht eine Gruppe den privaten Raum vor, kann die einseitige Gastgeberrolle vermieden werden, indem diese zirkuliert. Treffen in einem Restaurant können durch den halböffentlichen Charakter, die Unruhe und durch die Konsumationspflicht stören.

Häufigkeit der Treffen

Die Gruppen treffen sich regelmässig in wöchentlichen, zwei-wöchentlichen, monatlichen oder auch grösseren Abständen, je nach Bedarf.

Regelmässige Teilnahme

Häufiges und nicht gemeldetes Fehlen einzelner Mitglieder wirkt sich störend auf das Klima in der Gruppe aus. Darum ist wichtig, sich zu einer regelmässigen Teilnahme zu verpflichten und sich bei Verhinderung vorgängig bei der Kontaktperson abzumelden.

Kontaktperson

Die Gruppe bestimmt eine Kontaktperson, die folgende Aufgaben übernimmt: Verantwortung für Raumreservation und Schlüssel, Entgegennahme von Absenzmeldungen, Kontakt mit neuen Interessierten und mit dem Zentrum Selbsthilfe Uri. Die Rolle der Kontaktperson kann zirkulieren, so dass die Verantwortung geteilt wird und eine allfällige Passivität der Mitglieder vermieden wird.

Gesprächsleitung

Die Gruppe vereinbart, ob sie mit oder ohne Gesprächsleitung arbeiten will. Der Vorteil einer Moderation besteht darin, dass jemand für die Gesprächseröffnung, für das Zeitmanagement und für die Einhaltung des roten Fadens verantwortlich ist, allen das Wort ermöglicht und die Verantwortung für das nächste Treffen klärt. Auch hier kann die Moderationsrolle zirkulieren oder zum Beispiel auf zwei Mitglieder verteilt sein.

Gesprächsablauf

1. Anfangsrunde:

Kurze Runde wie es den einzelnen Mitgliedern geht und ob in der Diskussionsrunde über etwas Bestimmtes gesprochen werden soll (Blitzlicht). Unverarbeitetes aus dem letzten Treffen kann ebenfalls eingebracht werden. Während der Anfangsrunde soll noch nicht diskutiert werden. Wichtig ist, sich kurz zu fassen, niemanden zu unterbrechen oder Beiträge zu kommentieren.

2. Diskussionsrunde:

Nach dem Blitzlicht entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche ein bis zwei der erwähnten Themen aus der Anfangsrunde (oder gemäss Ankündigung beim letzten Treffen) in der Diskussionsrunde besprochen werden. Mit der Themenbeschränkung kann ein oberflächliches Antippen von zu vielen Themen vermieden werden.

3. Schlussrunde:

Damit die Mitglieder ihre Sitzung gemeinsam beenden können, empfiehlt sich das Gruppengespräch mit einer kurzen Schlussrunde abzuschliessen. Dadurch haben alle Anwesenden die Gelegenheit, sich selbst bewusst zu machen und den anderen mitzuteilen, mit welchen Eindrücken und Gefühlen sie das Treffen beenden. Diese Anhaltspunkte können beim nächsten Gruppentreffen zum Thema gemacht werden.

Regeln einer Selbsthilfegruppe

Schweigepflicht und Vertraulichkeit

Wer in der Gruppe Mitglied ist und was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und darf nicht nach aussen getragen werden. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe verpflichten sich zu Vertraulichkeit. Diese ist ein wichtiger Boden für fruchtbare Gespräche.

Von sich selbst sprechen

In Selbsthilfegruppen bearbeitet jedes Mitglied seine eigenen Schwierigkeiten – gemeinsam mit den anderen. Durch das Gespräch in der Gruppe hilft jedes Mitglied jedem. So unterstützt die Gruppe die Einzelnen. Die Gruppenmitglieder vermeiden unpersönliche Formulierungen mit man, sie sprechen von sich selbst.

Vorsicht mit Ratschlägen

Ein guter Ratschlag zur richtigen Zeit kann hilfreich sein, aber Ratschläge werden häufig als „Schläge“ empfunden. Tipps sind nur dann sinnvoll, wenn sie ausdrücklich erbeten werden.

Störungen haben Vorrang

Es ist durchaus normal, dass sich jemand im Verlauf einer Diskussion aus irgendeinem Grund gestört fühlt und deshalb der Diskussion nicht mehr folgen kann. Wichtig ist, dass dieses Mitglied die empfundene Störung der Gruppe sofort mitteilt – jederzeit, denn Störungen haben immer Vorrang. Meistens hat die Störung etwas mit der ganzen Gruppe zu tun, nicht nur mit dem betreffenden Mitglied. In jeder Gruppe gibt es Missverständnisse und Unstimmigkeiten. Diese können die gemeinsame Arbeit erheblich erschweren. Je rascher in der Gruppe offen darüber geredet wird, desto grösser ist die Chance einer Konfliktklärung. Je länger geschwiegen oder „hinten herum“ geredet wird, desto grösser ist das Risiko, dass sich Unstimmigkeiten zu eigentlichen Gruppenkonflikten ausweiten können. Offenheit fördert ein gutes Gruppenklima und ist eine Grundbedingung für das Gelingen einer Selbsthilfegruppe.

Meinungsvielfalt

Die Gruppe lebt von der Vielfalt der geäusserten Meinungen. Verschiedene Ansichten beleben die Gruppe, regen an und unterstützen einen Perspektivenwechsel.

Die Gruppe zum Thema machen

Soll eine Selbsthilfegruppe Bestand haben, ist es wichtig, dass sie sich immer wieder Zeit einräumt, um die Gruppe selber zum Thema zu machen (Feedbackrunden, Ansprechen von Unstimmigkeiten, Standortbestimmung).

Austritt aus einer Gruppe

Wenn Mitglieder plötzlich und ohne Abmeldung fernbleiben, erweisen sie der Gruppe einen schlechten Dienst. Die Gruppe empfindet das als Kränkung und wird verunsichert. Wer aus der Gruppe austreten will, teilt dies am besten anlässlich eines Gruppentreffens allen mit. Ein klärendes Gespräch über die Austrittsgründe bringt oft Interessantes zutage – für das austretende Mitglied wie auch für die Gruppe.

Gemeinsame Verantwortung

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich.

Wir wünschen gutes Gelingen und stehen für Informationen und Beratung gerne zur Verfügung.

ZENTRUM SELBSTHILFE URI

Gesundheitsförderung Uri
Gotthardstrasse 14, 6460 Altdorf
Tel. 041 500 47 25
info@selbsthilfe-uri.ch / www.selbsthilfe-uri.ch