

Grenzwertig – Über den Umgang mit Verantwortung und Überforderung in Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen arbeiten ehrenamtlich und in der Regel ohne professionelle Begleitung. Betroffene unterstützen Betroffene in einem selbstorganisierten Kreis von Menschen, die zu ganz unterschiedlichen Problemen und Fragestellungen Hilfe und Unterstützung suchen.

Eigentlich sollte das gar nicht passieren – dass es in Selbsthilfegruppen zu Überforderung und Überlastung kommt, sind diese Gruppen doch in ihrer Essenz basisdemokratische Zusammenschlüsse von Menschen, die unabhängig vom professionellen Sozial- und Gesundheitssystem den gemeinsamen **Austausch** und gegenseitige **Unterstützung** unter „Gleichgesinnten“ ermöglichen. Somit könnte auch die Verantwortung für die Struktur und die „Arbeitsverteilung“ in der idealen Selbsthilfegruppe gleichmäßig auf alle Gruppenmitglieder verteilt sein. Damit wäre eine Grundlage für gemeinsame **Verantwortung** und positive **Identifikation** aller gewährleistet.

Dieses ideale **Modell von Selbsthilfe** stößt aber immer wieder an seine Grenzen, besonders wenn es mit den kulturellen Lernerfahrungen unserer Gesellschaft in Berührung kommt. Die meisten engagierten Menschen in Selbsthilfegruppen haben in ihrer persönlichen Sozialisation nur selten mit freien und auf Eigenverantwortung basierenden Formen von Gruppenleben Erfahrungen sammeln können. Angefangen von der Familie, über die Schule, das Arbeitsleben sind die meisten Menschen geprägt durch Erfahrungen mit hierarchischen und z. T. autoritären Strukturen. Selbst im Freizeitbereich in Vereinen und Organisationen sind diese Strukturen vorherrschend.

Es wundert also nicht, dass diese tief verwurzelten Erfahrungen auch die **Strukturen** und das **Gruppenleben** von Selbsthilfegruppen prägen. Auch hier entwickeln sich häufig Hierarchien und ungleiche Verteilungen von Verantwortung und Zuständigkeiten. Diese Strukturen entstehen häufig unreflektiert, ohne bewusste Auseinandersetzung über die Wünsche und Erwartungen der einzelnen Gruppenmitglieder. Es etablieren sich Strukturen, die die wirklichen Kräfte und Ressourcen von Selbsthilfegruppenarbeit nur in geringem Maße nutzen. Haben sich solche Traditionen erst einmal etabliert, so prägen sie die Atmosphäre und die Beziehungen in der Gruppe. Unterschiedliche **Probleme** und **Konflikte** können auftauchen:

- Gruppenleiter fühlen sich von der Fülle der Aufgaben und Verantwortung überfordert.
- Das Engagement vieler Gruppenmitglieder schwindet, da der Kreativität der gesamten Gruppe zu wenig Raum gegeben wird.

„Wir sind für Sie da“

Ein weiterer wesentlicher Grund für Gefühle von Überforderung und Überlastung ist der Anspruch und Wunsch von Selbsthilfegruppen, möglichst allen hilfesuchenden Menschen helfen zu können. Das sogenannte **Helfersyndrom** ist hier häufig zu finden. Aus der Erfahrung der eigenen Lebens- und oft auch Leidensgeschichte entsteht eine Haltung und ein Anspruch an die eigene Person und auch an die Selbsthilfegruppe, möglichst niemandem Hilfe und Unterstützung zu versagen.

Insbesondere Gruppenmitglieder mit speziellen Funktionen in der Gruppe fühlen sich hier oft sehr verantwortlich. Sie übernehmen umfangreiche und anspruchsvolle **Aufgaben**, die sie nicht selten an ihre persönlichen Grenzen bringen und die emotional sehr belastend sein können:

- Beratungsgespräche am Telefon, in denen es oft um schwerwiegende Probleme und persönliche Schicksale geht.
- Umgang mit Gruppenmitgliedern, die sich in schwierigen Lebenskrisen befinden.
- Beratungsgespräche mit hilfesuchenden Angehörigen.

Die Veränderung und Auflösung von Überbelastung und „Verantwortungsstress“ erfordert zu aller erst die Fähigkeit, die eigenen Situation wahrzunehmen und bereit zu sein, sich damit bewusst auseinander zu setzen. Sind Strukturen und Abläufe erst einmal zu Traditionen und alten Gewohnheiten geworden, erfordert es Mut und Entschlossenheit, **Prozesse von Veränderung** und neuer Orientierung in der Gruppe umzusetzen. An dieser Stelle ist es notwendig, einen gemeinsamen Austausch in Gang zu setzen, in dem Raum geschaffen wird für einen ehrlichen und klaren Dialog aller Beteiligten.

Stärken und Ressourcen

Die Stärken und Ressourcen aller Gruppenmitglieder wertschätzen und in einen konstruktiven Prozess von Auseinandersetzung und Klärung zu treten, ist eine positive **Perspektive für Selbsthilfegruppen**. In diesem Seminar werden wir anhand konkreter Beispiele nach wirkungsvollen Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten Ausschau halten. Im Seminar werden wir uns damit beschäftigen, welche Möglichkeiten es gibt, Überlastungs- und Stresssituationen zu bewältigen und zu verhindern:

- Wie gehe ich persönlich mit Verantwortung, Überforderung und Überlastung um?
- Wie bewusst spüre ich meine persönlichen Grenzen und wie mache ich sie deutlich?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen und Forderungen anderer in der Gruppe um?
- Welche Strukturen und Arbeitsweisen führen zu mehr gemeinsamer Verantwortung?

Lebendiges Lernen

Das Seminar öffnet spannende und humorvolle Räume für neue bereichernde **Erfahrungen**, unterstützende **Kontakte** und neue alltagstaugliche **Ideen**. Immer stehen die Teilnehmer mit ihren persönlichen Erfahrungen, Fragen und Konflikten im Mittelpunkt des Workshops. Die Teilnehmer sind eingeladen, ihre eigenen Möglichkeiten und Ressourcen und die persönliche Verantwortlichkeit für Veränderung und Weiterentwicklung der alltäglichen Gruppenarbeit wahrzunehmen.

Getreu der Lebensweisheit „Es gibt nichts gutes, außer man / frau tut es!“ ermutigen sie dazu, die eigene **Rolle in der Selbsthilfegruppe** deutlicher zu spüren und neue konkrete Ideen und Visionen ins alltäglichen Gruppenleben zu integrieren. Die Seminare bieten die Möglichkeit für gegenseitigen Austausch und erfahrungsnahes Lernen. Die persönlichen Erfahrungen aus dem Alltag des Selbsthilfegruppenlebens bilden die Grundlage für eine erlebnisreiche, spannende und auch humorvolle Fortbildungsveranstaltung. Es ist ein Lernen, das Spaß macht und gleichzeitig die Möglichkeit für ernsthafte und intensive Begegnungen und Auseinandersetzungen bietet.

Methoden

So werden wir im Seminar arbeiten:

- **Kleingruppenarbeit** zum intensiven Austausch. Dies bedeutet, die Kompetenzen, Erfahrungen und Ressourcen der Teilnehmer wertzuschätzen und nutzbar zu machen, und auf diesem Weg alltagstaugliche Ergebnisse und Lösungen zu entwickeln.
- **Spielerische Übungen**, in denen die Seminargruppe in Bewegung kommt und alle Ebenen der Wahrnehmung ins Seminar einbezogen und eingeladen werden.
- Elemente aus der **systemischen Beratung und Therapie**, um gruppenspezifische Zusammenhänge deutlicher reflektieren zu können.
- Offene **Gesprächs- und Austauschrunden** in der Gesamtgruppe zur Bearbeitung spezieller Themenschwerpunkte und gemeinsamen Erarbeitung und Entwicklung von wirkungsvollen Handlungsmöglichkeiten.
- Erfahrungsorientierte **Lernmethoden**, die die konkreten Erfahrungen der Teilnehmer in den Mittelpunkt stellen.

Wir nutzen im Seminar die methodischen Anregungen aus verschiedenen Ausbildungen und Erfahrungen aus vielen Jahren praktischer **Fortbildungsarbeit**. Der direkte und persönliche Austausch zwischen den TeilnehmerInnen in Kleingruppen gehört ebenso dazu, wie die Arbeit mit Elementen aus der Kunsttherapie, Theaterpädagogik und systemischen Beratung.

Gerade spielerische und erlebnisorientierte Methoden ermöglichen den Teilnehmern, sich intensiv mit den Themen der Fortbildungen auseinander zu setzen, ohne sich in schwere und angestrengter Ernsthaftigkeit verstricken zu müssen. Den **Spaß an engagiertem Lernen** zu unterstützen bedeutet, dass es sehr wichtig ist, Humor und Lebendigkeit in den Seminaren konkret erleben zu können. Unerwartete Fragestellungen und die Verwendung paradoxer Methoden, wie z. B. Rollentauschübungen, sind eine spannende Herausforderung im Blick auf alte Gewohnheiten. Sie ermöglichen es, eigene **Wertvorstellungen** kritisch betrachten zu können, Altbekanntes zu reflektieren und auf dieser Grundlage zu neuen Ideen und Sichtweisen zu gelangen. Über sich selbst und die oftmals selbstinszenierten Dramen schmunzeln und staunen zu können, bietet die beste Voraussetzung, neue Wege zu entdecken. Die Fortbildungen bieten die Möglichkeit, die wahren Chancen und Ressourcen von Krisen- und Problemsituationen zu erkennen und zu nutzen.

Ziele

Die Teilnehmer entwickeln eine Wahrnehmung für ihre Ressourcen und Grenzen. Es werden verschiedene Möglichkeiten, Methoden und Strukturelemente für die Entwicklung einer Gruppenarbeit erarbeitet, bei der Aufgaben und Verantwortung auf möglichst viele Gruppenmitglieder verteilt werden.

Die Seminare vermitteln kreative Ansätze und Methoden zur Reflektion und Gestaltung der Gruppenarbeit im Sinne von kollegialen und vertrauensvollen Kommunikations- und Kooperationsformen.

Zum Referenten

Klaus Vogelsänger arbeitet seit 1997 in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle (miks). Er ist Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Kunsttherapie, Theaterpädagogik und Systemischer Therapie. Seit vielen Jahren ist er freiberuflich als Bildungsreferent und Seminarleiter tätig. Seit 1998 ist ein Schwerpunkt seiner freiberuflichen Arbeit die Fortbildung und Beratung von Initiativen, Verbänden und Beratungseinrichtungen im Selbsthilfebereich.

Literatur , Links:*1.) Themenbereich Selbsthilfegruppenarbeit*

Balke, Klaus / Thiel, Wolfgang (Hrsg.): Jenseits des Helfens. Professionelle unterstützen Selbsthilfegruppen, Freiburg 1991.

Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen, Reinbek 1978.

Moeller, Michael Lukas: Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen, Stuttgart 1981.

Petzold, Hilarion / Schobert, Ralf (Hrsg.): Selbsthilfe und Psychosomatik.

Anleitung zu wechselseitiger Hilfe, Paderborn 1991.

Röhrig, Peter (Hrsg.): Gesundheitsselbsthilfe. Praxishandbuch für die Unterstützung von Selbsthilfeszusammenschlüssen, Stuttgart / New York 1991.

2.) Methoden und Übungen für die Gruppenarbeit und Gruppenfortbildung

Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten – Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler, Frankfurt 1976.

Gudjons, Herbert / Pieper, Marianne / Wagener, Birgit: Auf meinen Spuren – Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung, Hamburg 1986.

Günther, Ullrich / Sperber, Wolfram: Handbuch für Kommunikations- und Verhaltenstrainer, München / Basel 1995.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen, Hamburg 1981.

Stevens, John O.: Die Kunst der Wahrnehmung – Übungen aus der Gestalttherapie, München 1975.

www.selbsthilfenetz.de (umfangreiche Informationen zum Thema Selbsthilfe in NRW)

www.koskon.de (Übersicht über Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfeinitiativen in NRW)

www.nakos.de (bundesweite Verzeichnisse von Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selbsthilfeverbänden, Informationsmaterialien, Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen)

Autor:

Klaus Vogelsänger

Redaktion:

Reinhild Hugenroth, Universität Duisburg-Essen

Gefördert von:

Projekt Ruhr GmbH, Ministerium für Wirtschaft und Arbeit in Nordrhein-Westfalen und dem Europäischen Sozialfonds

Kontakt:

Centrum für bürgerschaftliches Engagement (CBE)

Friedrichstraße 9 • 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 02 08 / 4 44 74 36 • E-mail: cbe-muelheim@t-online.de • www.cbe-muelheim.de

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach Referenten!