

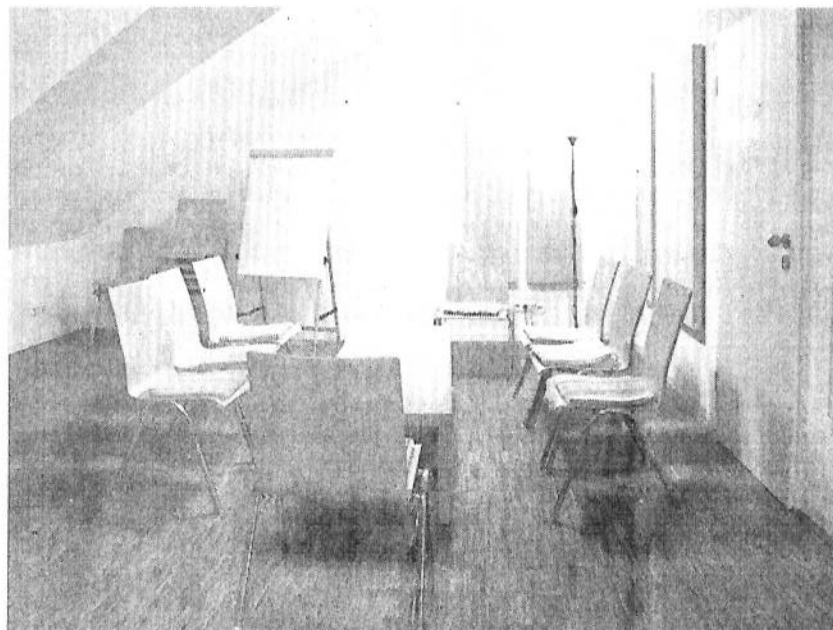
# Achtsamkeit und Robustheit gefragt

In Hamburg gibt es mehr als 1200 Selbsthilfegruppen, die überwiegend selbstständig agieren – Doch was passiert, wenn es dort Konflikte oder Krisen gibt? Der EPPENDORFER fragte nach

**Selbsthilfegruppen lenken sich selbst. Umso mehr ist Gruppenachtsamkeit gefragt, um sich im Konfliktfall rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen, wie ein Einzelfall und ein Blick auf die Dynamik und Problemfallen derartiger Hilfsangebote zeigen.**

HAMBURG. Jan Wehrmann, 53-jähriger Bibliothekar aus Hamburg-Otensen, leidet seit seinem 18. Lebensjahr an Multipler Sklerose (MS). Als über die Zeitschrift der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Interessenten für eine neue Selbsthilfegruppe gesucht wurden, meldete er sich, denn die Gruppe passte zu seinem Krankheitsbild. Seit Anfang vergangenen Jahres trafen sich die Mitglieder alle vier Wochen. Wehrmann geht seit dem Sommer jedoch nicht mehr hin, denn er wurde, wie er sagt, „per Anruf von der Gruppe ausgeschlossen“.

Wehrmann ärgert sich über die Art und Weise seines Ausschlusses. Inhaltlich könne er ihn sogar verstehen. Man habe ihm vorgeworfen, bei ihm sei keine Vertrautheit entstanden, und er habe zu wenig Interesse an den Problemen der anderen Gruppenmitglieder gezeigt. „Angeblich stand die gesamte



Gruppenraum für eine Selbsthilfegruppe. Foto: Richard Huber

der von der Selbsthilfe-Beratungsstelle KISS vorgesehen. Darüber hinaus könne man sich auch jederzeit an die Sozialpädagogen der DMSG wenden.

Einmal pro Jahr werde bei der DMSG ein Wochenend-Seminar angeboten, bei dem es auch darum geht, wie mit schwierigen Situationen in Selbst-

Betroffenheit in einer Gruppe. Zudem sei es problematisch, wenn ein Mitglied sehr dominant sei, viel Zeit für sich beanspruche und anderen keinen Raum gebe. Solche zwischenmenschlichen Probleme lösten die Gruppen jedoch meist selbst. Sozialpädagogin Lappöhn sieht Selbsthilfegruppen nicht als Er-

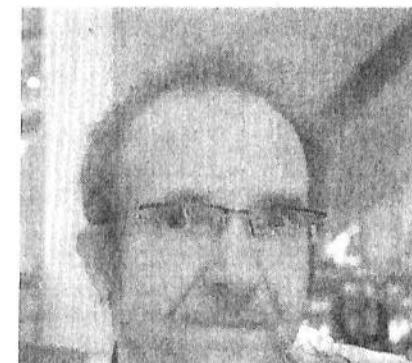
fegruppen zählt er: Freiwilligkeit, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Gleichberechtigung, Demokratieprinzip, Verschwiegenheit und Kontinuität.

„Die Gruppen geben sich ihre Regeln selbst“, so Omland, wobei es um sinnvolle Regeln gehen sollte. Eine Art „Regel-TÜV“ fände er gut. Manche Gruppen bestünden schon seit Jahrzehnten: „Bei den einen bleibt das Thema gleich, und die Leute wechseln, in anderen Gruppen bleiben die gleichen Leute ewig zusammen.“ KISS-Beraterin und Psychologin Ulla Borchert: „Eine gewisse Robustheit ist in Selbsthilfegruppen manchmal nötig.“ Es gebe zuweilen Konflikte wie etwa Dominanzprobleme oder Schwierigkeiten bei besonderer Verletzlichkeit.

Zum Ziel der Selbsthilfegruppen sagt Omland: „Ihre Mitglieder sollen gesünder rausgehen als sie reingegangen sind. Zumindest soll die Entlastung durch die Gruppe höher sein als eine etwaige Belastung.“ Man komme wegen eines Themas und bleibe wegen der Gruppe. Bei Problemen bietet KISS Hamburg Konfliktmoderation durch eigene Psychologen und Sozialpädagogen oder auch spezielle Hilfe wie etwa Unterstützung für Trauergruppen an. Man müsse jedoch reaktiv sein. Bei

zu einer Therapie oder zur Nachsorge gegründet. Im Vorfeld werde ein intensives Gründungsgespräch geführt, in dem Gruppeninhalt und Vorgehen geklärt und modellhaft die Gruppensituation reflektiert und durchgespielt werde. Es gehe zumeist um alltagsnahe Themen wie Beziehungen, Familie, Freizeit oder Arbeit.

„Ich empfehle aber auch mal, eine Gruppe nicht zu gründen“, so Borchert – etwa bei posttraumatischen Belastungsstörungen oder akuter Suizidalität. In diesen Fällen empfiehlt sie, über die Gründungsberatung hinaus den zusätzlichen Rat von speziellen Fachleuten einzuholen, denn: „Selbsthilfegruppen sind keine akuten Krisenbewältigungsgruppen.“ Es gebe aller-

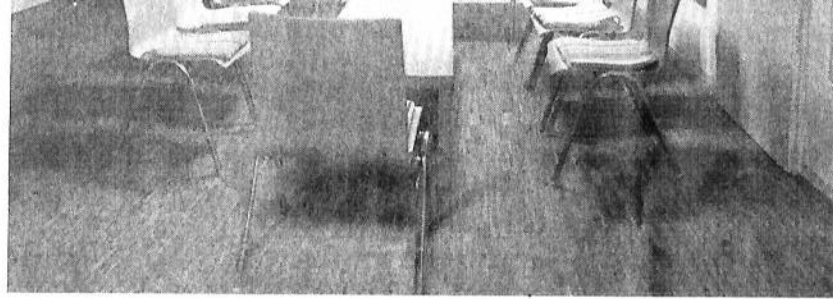


ensen, leidet seit seinem 18. Lebensjahr an Multipler Sklerose (MS). Als über die Zeitschrift der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Interessenten für eine neue Selbsthilfegruppe gesucht wurden, meldete er sich, denn die Gruppe passte zu seinem Krankheitsbild. Seit Anfang vergangenen Jahres trafen sich die Mitglieder alle vier Wochen. Wehrmann geht seit dem Sommer jedoch nicht mehr hin, denn er wurde, wie er sagt, „per Anruf von der Gruppe ausgeschlossen“.

Wehrmann ärgert sich über die Art und Weise seines Ausschlusses. Inhaltlich könne er ihn sogar verstehen. Man habe ihm vorgeworfen, bei ihm sei keine Vertrautheit entstanden, und er habe zu wenig Interesse an den Problemen der anderen Gruppenmitglieder gezeigt. „Angeblich stand die gesamte Gruppe hinter der Entscheidung, mich auszuschließen“, so Wehrmann. Doch im Vorfeld sei er nie darauf angesprochen worden, dass es Probleme mit ihm gebe.

„Die Gruppe hat mir nichts gebracht“, gibt Wehrmann unumwunden zu. Der Ausschluss war für ihn jedoch das sprichwörtliche „I-Tüpfelchen“. Nach dieser Erfahrung würde er nicht wieder in eine Selbsthilfegruppe gehen. Er findet es problematisch, dass Gruppen durch Laien gegründet werden können, die auf freiwilliger Basis Schulungen zum Thema Gruppenleitung besuchen können – aber nicht müssen. Er findet zudem, dass die Selbsthilfegruppen zu wenig beobachtet werden.

Die Trennung eines Mitglieds von seiner Selbsthilfegruppe könne schon mal nötig sein, so DMSG-Sprecherin Stefanie Bethge, doch: „So geht das nicht.“ Es sei keinesfalls üblich, jemanden ohne Vorwarnung telefonisch von der Gruppe auszuschließen. Im Idealfall werde bei Problemen, die die Gruppe nicht selbst durch eine Auseinandersetzung mit dem Thema lösen kann, jemand von außen eingeschaltet – ein Mediator. Dafür seien auch Gel-



Gruppenraum für eine Selbsthilfegruppe. Foto: Richard Huber

der von der Selbsthilfe-Beratungsstelle KISS vorgesehen. Darüber hinaus könne man sich auch jederzeit an die Sozialpädagogen der DMSG wenden.

Einmal pro Jahr werde bei der DMSG ein Wochenend-Seminar angeboten, bei dem es auch darum geht, wie mit schwierigen Situationen in Selbsthilfegruppen umgegangen werden sollte. Dieses Angebot sei freiwillig, und die Gründung einer Gruppe nicht abhängig davon. Es gebe auch Gruppen, die vorübergehend von Sozialpädagogen angeleitet werden. Insgesamt würden jedoch nur selten Probleme in den etwa 50 Hamburger Selbsthilfegruppen auftreten.

Die DMSG biete seit gut anderthalb Jahren auch Workshops für Neubetroffene an, so DMSG-Sozialpädagogin Christa Lappöhn. Darin würden etwa alle drei Monate verschiedene Themen behandelt – wie etwa Ernährung oder Arbeitsrecht. „Daraus entstehen bei Interesse auch neue Selbsthilfegruppen“, so Lappöhn. Jede Gruppe verstehe sich als autonome und eigenverantwortliche Einheit. Für die DMSG gebe es lediglich einen Ansprechpartner, der auch den Schlüssel für die Räume erhalte. Nur bei Problemen werde ein Psychologe kontaktiert. So könne jede Gruppe ihr eigenes Konzept verfolgen. Lappöhn: „Manche holen sich regelmäßig Referenten, andere tauschen sich beim Kaffeetrinken aus.“

Häufigste Probleme seien die Unverbindlichkeit, aber auch unterschiedliche

Betroffenheit in einer Gruppe. Zudem sei es problematisch, wenn ein Mitglied sehr dominant sei, viel Zeit für sich beanspruche und anderen keinen Raum gebe. Solche zwischenmenschlichen Probleme lösten die Gruppen jedoch meist selbst. Sozialpädagogin Lappöhn sieht Selbsthilfegruppen nicht als Ersatz, sondern als sinnvolle Ergänzung zu anderen von Fachleuten geleiteten

### „Gut funktionierende Gruppen erkennen Probleme und suchen sich Hilfe“

Angeboten. Um Probleme von vornherein zu vermeiden, rät sie zur Achtsamkeit: „Gut funktionierende Gruppen erkennen Probleme und suchen sich Hilfe. Jeder soll sich in der Gruppe wohlfühlen.“

Auch Sozialpädagogin Frank Omland von der Beratungsstelle KISS Altona bestätigt, dass grundsätzlich jeder eine Selbsthilfegruppe gründen kann, sowohl Betroffene als auch Angehörige. Der Vorteil nicht angeleiteter Gruppen bestehe darin, dass sich alle Mitglieder auf gleicher Ebene befinden. „Man hat dann eine andere Erwartungshaltung“, so Omland. In Selbsthilfegruppen seien die Mitglieder „Experten ihrer selbst“. Zu den Grundprinzipien von Selbsthil-

fen – etwa bei posttraumatischen Belastungsstörungen oder akuter Suizidalität. In diesen Fällen empfiehlt sie, über die Gründungsberatung hinaus den zusätzlichen Rat von speziellen Fachleuten einzuholen, denn: „Selbsthilfegruppen sind keine akuten Krisenbewältigungsgruppen.“ Es gebe alle

Zum Ziel der Selbsthilfegruppen sagt Omland: „Ihre Mitglieder sollen gesünder rausgehen als sie reingegangen sind. Zumindest soll die Entlastung durch die Gruppe höher sein als eine etwaige Belastung.“ Man komme wegen eines Themas und bleibe wegen der Gruppe. Bei Problemen bietet KISS Hamburg Konfliktmoderation durch eigene Psychologen und Sozialpädagogen oder auch spezielle Hilfe wie etwa Unterstützung für Trauergruppen an. Man müsse jedoch reaktiv sein. Bei Konflikten solle miteinander geredet werden, wobei KISS niemals den Schiedsrichter spiele, sondern moderiere. Es komme auch vor, dass die Minderheit einer Gruppe aussteigt und ihre eigene Gruppe gründet.

Bei KISS gehe jeder Gruppengründung ein längeres Gespräch voraus, in dem es auch um die fachspezifische Gruppenarbeit geht, so Borchert. Hierzu gebe KISS auch Informationsmaterial und Hilfsadressen für Anlaufstellen bei persönlichen Krisen von Gruppenmitgliedern aus. In dringenden Fällen von Gruppenunterstützung könne auch eine Kontakttelefonnummer zu KISS angerufen werden. In Hamburg seien allein in der KISS-Kartei rund 1250 Selbsthilfegruppen registriert, die mindestens einmal pro Jahr kontaktiert würden. Zudem biete KISS diverse Fortbildungsangebote an.

Auch Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen werden als autonome Gebilde angesehen, die bei Bedarf Hilfe bei den Selbsthilfeberatern anfordern können, so Ulla Borchert. In Hamburg gebe es etwa 100 Selbsthilfegruppen im psychischen Bereich. Die meisten würden begleitend



Problematisiert, dass Gruppen durch Laien gegründet werden können und Schulungen auf freiwilliger Basis angeboten werden: Jan Wehrmann. Foto: g

dings Gruppen zu vielen speziellen Themen, darunter Ängste, Depressionen, Zwänge, Borderline- oder bipolare Störungen.

KISS biete ein- bis zweimal pro Jahr Treffen zum thematischen Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen zu Gruppenberatung an. Darüber hinaus gibt es auch über den Selbsthilfetop Gelder für Beratungen und Supervisionen durch Kollegen außerhalb von KISS. Weitere Informationen zu den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg unter [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

Gesa Lampe