

**selbsthilfegruppenjahrbuch**  
**2000**

**DAG SHG**

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2000**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

### *Redaktion:*

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in  
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),  
Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,  
Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612  
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung  
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),  
Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

### *Satz und Layout:*

Focus Verlag GmbH, Gießen

### *Druck:*

Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »Selbsthilfegruppenjahrbuchs«  
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und  
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:  
Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten  
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder Ersatz-  
kasse, Techniker Krankenkasse.  
Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der  
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

## **Supervision für Selbsthilfegruppen**

### **Weiterbildungszyklen zur Lösung bei Problemen von Selbsthilfegruppen: Ein Angebot für Vertreter/innen und Leiter/innen von Selbsthilfegruppen**

#### **Einleitung**

Seit 1996 biete ich im Paritätischen Bildungswerk, Landesverband Bremen, für Selbsthilfegruppen Supervision an. Im Rahmen eines gesonderten Weiterbildungsangebots speziell für Selbsthilfegruppen ist diese Veranstaltung ein fester Bestandteil geworden und wird regelmäßig wahrgenommen.

Zweimal im Jahr – im Frühjahr und Herbst – finden im vierzehntägigen Abstand fünf Abendtermine à zwei Stunden statt. Dieser Block über zehn Wochen wird von den angemeldeten Teilnehmer/innen besucht und kann auf Wunsch durch weitere Termine gemeinsam ergänzt werden – was bisher einmal passierte. Ort der Supervisionen waren Gruppenräume beim Paritätischen Bildungswerk oder jetzt in der Selbsthilfekontaktstelle. Mindestzahl der Teilnehmer/innen ist fünf und maximal acht. Wenn jedoch mehrere aus einer Selbsthilfegruppe kommen (siehe Tabelle), muß die Mindestgröße bzw. Maximalgröße erhöht werden.

Supervision für Selbsthilfegruppen ist das einzige Weiterbildungsangebot, das über die Jahre von den Gruppen ständig wahrgenommen wurde.

In diesem Aufsatz möchte ich dieses Seminar vorstellen.

#### **Teilnehmer/innen**

In den sieben Zyklen à fünf Sitzungen der letzten drei Jahre nahmen mit deutlicher Mehrheit Angehörige aus Sucht-Selbsthilfegruppen teil; Gesundheitsgruppen nutzen das Angebot weniger.

Häufig nehmen mehrere Mitglieder der selben Selbsthilfegruppe an einem Supervisionszyklus teil. Gut ein Drittel der Supervisor/innen «kommen nicht allein». Die anderen knapp zwei Drittel sind die einzigen ihrer Gruppe.

Wer meldet sich zur Supervision an? Es sind die Gruppenleiter/innen, die Gründer/innen der jeweiligen Selbsthilfegruppe, Mitglieder, die sehr lange dabei sind, oder einfach Leute, die in den einzelnen Gruppen zentrale Positionen einnehmen, die sich eben besonders verantwortlich für ihre Gruppe fühlen.

Sie kommen aus eigener Motivation und sind nicht von der Selbsthilfegruppe benannt worden – also keine Delegierte. Die Teilnahme an der Supervision wurde des öfteren in der jeweiligen Gruppe thematisiert, aber immer als Initiative derjenigen, die dann auch zum Seminar erscheinen.

Genau zwei Drittel waren Frauen, und ein Drittel der Teilnehmer/innen waren

Männer. Diese Werte decken sich im übrigen mit der Beratungsstatistik unserer Selbsthilfekontaktstelle.

**Tabelle: 7 Supervisionszyklen**

à 5 Sitzungen (je 2 Stunden) in 4 Jahren (Herbst 1996 - Herbst 1999)

Themenbereich	Anzahl der Teilnehmer/innen	in Prozent	Anzahl der Gruppen	in Prozent
Sucht	15	35 %	8	28 %
Gesundheit/Krankheit	8	19 %	4	14 %
Angehörige	6	14 %	3	11 %
unspezifisch	4	9 %	4	14 %
Soziales	3	7 %	2	7 %
Psychosoziales	3	7 %	3	11 %
Behinderung	2	5 %	2	7 %
Ökologie	1	2 %	1	4 %
Frauen	1	2 %	1	4 %
insgesamt	43	100 %	28	100 %

Zehnmal nahmen mehrere (2 - 4) Gruppenmitglieder gleichzeitig an einer Supervision teil (18 x nur jeweils eine/r).

## Themen

Was bewegt Selbsthilfegruppen-Mitglieder dazu, an einer Supervision teilzunehmen? Welche Schwierigkeiten führen dazu, sich Rat und Hilfe zu holen? Die Themen lassen sich in fünf Komplexe einteilen:

1. Beratungen (10 Nennungen / 28 %<sup>1</sup> der Supervisand/innen nennen dieses Thema)  
Eine Reihe von Selbsthilfegruppen leisten Beratungsarbeit für andere Betroffene. Hierbei stoßen die Laienberater/innen schnell an ihre Grenzen.
2. Gruppenorganisation (9 / 25 %)  
Das sind in der Hauptsache Fragen zur Gruppenleitung und zum Ablauf einer Sitzung.
3. Hierarchie (8 / 22 %)  
Thematisierung von Machtverhältnissen innerhalb der Selbsthilfegruppe.
4. Arbeitsorganisation (8 / 22 %)  
Wie können anfallende Arbeiten in der Gruppe verteilt werden?
5. Gruppenintegration (6 / 17 %)  
Wie können neue oder schwierige Mitglieder besser in die Selbsthilfegruppe eingebaut werden?

### Themen-Hitliste

Es gibt drei Themen, die sehr häufig in die Supervision mitgebracht werden:

– Abgabe von Arbeit bzw. Verantwortung an andere (6 x)

Teilnehmer/innen der Supervision sind die Aktivist/innen ihrer Gruppe. Das

Thema, wie können andere Gruppenmitglieder motiviert werden mehr zu tun und mehr Verantwortung zu übernehmen, liegt somit auf der Hand.

– Gruppenleitung (6 x)

Die Frage, wie leite ich eine Selbsthilfegruppe am besten, stellt sich vielen, die selber in der Gruppe eine herausgehobene Position innehaben. Dieses Thema ist also eine selbstkritische Reflexion.

– Beratungen – Grenzziehungen beim Beraten (4 x)

Gruppenmitglieder müssen immer wieder Beratungsaufgaben übernehmen, wenn Betroffene den Kontakt zur Selbsthilfegruppe aufnehmen. Wie schwierig das ist, wird den Ansprechpartner/innen der Gruppen schnell bewußt, schließlich haben sie fast alle keine Beratungsausbildung. Im Rahmen der Supervision kann das ein wenig geübt und reflektiert werden, wobei das Sich-Abgrenzen ein zentrales Thema ist.

## **Methodik**

Der Arbeitsstil der Supervision gleicht dem einer angeleiteten Selbsthilfegruppe. Als ausgebildeter personenzentrierter Psychotherapeut (Gesprächstherapie) leite ich die Supervisionsgruppe nach den Prinzipien der personenzentrierten Gesprächsführung. Im Mittelpunkt steht nicht Stoffvermittlung, sondern das Gespräch über das Problem und dessen mögliche Lösung. Wie in einer Selbsthilfegruppe führen das Schildern eines Problems und der Erfahrungsaustausch mit den anderen darüber schon zu Lösungsansätzen – nicht selten sogar zu Lösungswegen.

### **Ablauf der Sitzung**

Alle Teilnehmer/innen plus Leiter setzen sich in eine Runde und bilden das Milieu und Setting einer Selbsthilfegruppensitzung. Der Ablauf eines Abends orientiert sich an dem einer Selbsthilfegruppe zu einem psychosozialen Thema. Es gibt ein Eingangs- und Abschlußblitzlicht, dabei werden aktuelle Themen für das Treffen gesammelt, mögliche Befindlichkeitsstörungen einzelner haben während der Sitzung Vorrang, und eine Schweigeverpflichtung wird untereinander vereinbart.

In der ersten Sitzung werden alle Themen und Probleme, die die Mitglieder bewegten, an der Supervision teilzunehmen, gesammelt, und zum Leitfaden für die gesamte Periode gemacht.

Der Ablauf eines Abends gestaltet sich demnach in etwa nach folgendem Schema:

- Blitzlicht,
- Themensammlung,
- Frage nach Resten vom letzten Mal, ggf. Behandlung deren,
- Gruppenentscheidung, welche Themen am Abend behandelt werden sollen,
- Problemschilderung, -erörterung und -lösungsdiskussion und
- Abschlußblitzlicht.

### **Drei Lösungsebenen**

Wie finden die Teilnehmer/innen zur Lösung ihres Problems? In meiner Praxis sind dabei drei Wege dazu aufgefallen:

1. durch Selbstexploration, d. h. durch selbst gewonnene Erkenntnisse im geleiteten Dialog mit dem Supervisor;
2. durch Resonanz in der Supervisionsgruppe, d. h. durch Beiträge der anderen Supervisand/innen;
3. durch fachliche Eingaben des Supervisors, d. h. Tips und Ratschläge vom Leiter.

Diese drei Lösungswege stehen nicht isoliert zueinander, sondern überschneiden sich sehr häufig, widersprechen sich mitunter oder ergänzen sich.

### **Inhalt**

#### **Warum Selbsthilfgruppen-Simulation?**

Wichtigstes Wesensmerkmal von Selbsthilfgruppen ist die entwickelte Laienkompetenz – mitunter in scharfer Abgrenzung zur Expertenkompetenz. Das Verständnis und die Erfahrung zur Gewinnung der Betroffenenkompetenz müssen für eine Supervision für Selbsthilfgruppen genutzt werden. Das Spiel »Patient/innen fragen und Experten/innen wissen für alles eine Lösung« ist gerade hier falsch.

Die Teilnehmer/innen des Seminars müssen »da abgeholt werden, wo sie sind. In der Runde sitzen nicht Therapeut/innen, Sozialarbeiter/innen, Lehrer/innen (also Vertreter/innen aus Sozialberufen), sondern Mitglieder von Selbsthilfgruppen, die zumeist den Begriff Supervision zum ersten Mal gehört haben. Der Supervisor muß sich also den Gewohnheiten seiner Supervisand/innen anpassen und eine an die Selbsthilfgruppen-Atmosphäre angelehnte Atmosphäre erzeugen, um einen (Selbst-)Reflexionsprozeß zu erzeugen – so, wie in den Selbsthilfgruppen. Er ist hier Moderator, Wegweiser und nicht Führer. Die anderen Teilnehmer/innen der Supervision steuern ein gewichtiges Stück zur Problemlösung bei. Wie in einer Selbsthilfgruppe trifft auch hier zu, daß erfahrungsorientierte Ratschläge von Gleich-Betroffenen leichter angenommen werden können als von Nicht-Betroffenen. Größte Evidenz entsteht, wenn die Erfahrungen der Teilnehmer/innen sich mit den Hinweisen des Leiters decken.

#### **Drei Lösungsebenen**

In der Darstellung der Methodik beschrieb ich die drei Lösungswege. Präziser ist es von drei Lösungsebenen zu sprechen: Selbstexploration, Gruppenresonanz und Leitereingabe.

In einem Weiterbildungsseminar steht in der Regel an erster Stelle der fachliche Impuls des Veranstaltungsleiters in Form eines Referats oder Vortrags. Meistens werden dann diese inhaltlichen Vorgaben in der Gruppe diskutiert und durch Erfahrungen der Teilnehmer/innen ergänzt und verifiziert. Manchmal löst das alles Erkenntnisprozesse bei den einzelnen aus mit noch neuen, anderen Inhalten.

Bei der Supervision arbeite ich umgekehrt. Nach der Problembeschreibung eines Mitglieds führe ich einen Dialog mit ihm, um ein Nachdenken über das Problem zu vertiefen und Hintergründe dazu aufzudecken. Nicht selten entspringen daraus Lösungsideen. Erst wenn diese Ebene beschritten wurde, öffne ich das Gespräch für die ganze Runde. Alle Teilnehmer/innen haben die Gelegenheit, ihre Erfahrungen dazu beizusteuern, häufig mit eigenen Lösungserfahrungen. Erst dann flechte ich fachliche Ratschläge mit ein und steuere meine Erfahrungen als Experte dazu.

Im Idealfall decken sich die selbstgewonnenen Erkenntnisse mit den Erfahrungen der kommentierenden anderen Teilnehmer/innen und den Expertentips vom Leiter. Wichtig dabei ist die Reihenfolge: Erst die eigene Erfahrung, dann die der anderen und erst dann besteht die Empfänglichkeit für die fachlichen Tips und Ratschläge.

### **Neuerungen erproben**

Die in der Supervision entwickelten Neuerungen für die / den einzelnen können in der jeweiligen Selbsthilfegruppe angewendet und erprobt werden und in einem folgenden Supervisionstermin innerhalb des Zyklus mit den alten Teilnehmer/innen plus Supervisor reflektiert werden.

*Beispiel:* Frau K. berichtet, daß sie Probleme mit der Mitbegründerin ihrer Selbsthilfegruppe hat. Im Laufe des Abends stellt sich heraus, daß die Gruppenpartnerin wahrscheinlich Konkurrenzgefühle gegen Frau K. hegt. Neben der genauso überraschenden wie evidenten Erkenntnis für Frau K., die daraufhin sensibilisierter mit ihrer Kollegin umgehen wird, hat sie sich vorgenommen, mit ihr ein Gespräch zu führen, mit dem Ziel, eine genauere Aufgabenverteilung zwischen ihnen in der Gruppe zu verabreden. Zwei Sitzungen später bestätigte Frau K., daß es ein schwieriges, aber auch befreiendes Gespräch war, und eine Rollenverteilung innerhalb der Gruppe vollzogen werden muß. Dabei konnte die Supervision wieder dienliche Anregungen geben.

### **Reflexion**

Kritiker mögen einwenden, daß eine kompetente, gezielte Beratung durch Expert/innen Selbsthilfegruppen-Mitglieder schneller und präziser zum Ziel führt als eine lange Gruppendiskussion. Das trifft sicherlich für organisatorisch-technische und finanzielle Fragestellungen zu. In der Supervision werden aber ausschließlich gruppenspezifische und interaktionelle Probleme behandelt (siehe Themen-Hitliste), und dafür gibt es keine eindimensionalen Lösungswege.

Auch Divergenzen unter Selbsthilfegruppen-Mitgliedern haben aus psychologischer Sicht sehr häufig standardisierbare Ursachen. Die Aufgabe des Supervisors ist es dann auch, diese Analyse für die Teilnehmer/innen nutzbar zu machen. Falsch ist es aber, alle Problemäußerungen fachlich in ein Schema zu pressen und die einzelnen an Ursachenstandards zu binden, also individuelle Nuancen auszugrenzen. Gerade bei den persönlichen Eigenheiten liegt die große Chance des Verstehens durch die Betroffenen selbst.

## **Die Schwierigkeit mit dem Begriff Supervision**

Schwierigkeiten bereitet immer wieder die Erwartungshaltung der Teilnehmer/innen. Der Begriff Supervision ist zu fachlich für Menschen, die nicht in einem psychosozialen Beruf ausgebildet sind. Deshalb verwenden wir diesen Ausdruck nur noch als Erklärung, und als Titel für den Kursus nehmen wir »Hilfe bei Gruppenschwierigkeiten«.

## **Erwartungen der Teilnehmer/innen**

Diese Überschrift ist allerdings auch nicht ideal, weil sie die Teilnehmer/innen zu »Hilfe-Objekten« erklärt. Das zeigt sich auch immer wieder in der Erwartungshaltung. Die Supervisand/innen erreichen die Veranstaltung mit dem Glauben, daß ihnen Lehren vom Leiter vermittelt werden. Diese »Enttäuschung« wird von mir zwar ganz am Anfang thematisiert und die Selbstbestimmung der Teilnehmer/innen gefordert, aber ein Rest davon bleibt. Bei der Auswertung der Kontrollfragebögen am Ende der Zyklen tauchen vereinzelt diese Irritationen auf. Allerdings wird ausnahmslos positiv zurückgemeldet, daß sich alle Supervisand/innen verstanden fühlten und *ihre* Themen behandelt wurden.

## **Erkenntnisse für Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstelle**

Schließlich muß vermerkt werden, daß gewonnene Erkenntnisse in der Supervision wichtig für die tägliche Beratungsarbeit in einer Kontaktstelle sind. Auch der Supervisor lernt immer wieder in diesen Sitzungen dazu. Zum Beispiel lassen sich diese Erfahrungen bei Gruppenneugründungen sehr gut umsetzen.

## **Anmerkung**

1 Durch Mehrfachnennungen der Supervisand/innen ergibt sich eine Prozentsumme von über 100.

Jobst Pagel ist Diplom-Psychologe und Mitarbeiter der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle des Netzwerks Selbsthilfe Bremen – Nordniedersachsen e. V.