

Jürgen Beushausen

## **Der Umgang mit Risiken und Nebenwirkungen in der Selbsthilfe**

### **Einleitung**

In meiner Tätigkeit als Dozent an einer Hochschule für Soziale Arbeit und Gesundheit biete ich gemeinsam mit Studierenden Fortbildungen für Selbsthilfegruppenmitglieder und andere ehrenamtliche Helfer – und als solche betrachten wir hier die Mitwirkenden in einer Selbsthilfegruppe zu einander – an. Dadurch und durch die langjährige Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen in der Suchtkrankenhilfe wurde mir immer wieder deutlich, dass auch die Selbsthilfe sich mit dem Thema von Risiken und Nebenwirkungen auseinandersetzen sollte, auch wenn sie kein professionelles Hilfesystem darstellt. Referiert wird in diesem Beitrag also die subjektive Sicht eines professionellen Helfers.

Selbsthilfe ist, dies ist unbestritten, wirksam (Beushausen 2014a, 2014b; Haller / Gräser 2012; Müller-Kohlenberg 1996). Gleichwohl wirken alle Hilfeformen für einen Teil ihrer Adressaten schädigend und dies kann auch für eine Selbsthilfegruppe gelten. Daher sollte auch die Selbsthilfegruppenbewegung dieses Thema mehr fokussieren, Standards einer Beurteilung von Fehlentwicklungen und Schäden entwickeln und für die alltägliche Praxis in einem offenen, selbstkritischen und fehlerfreundlichen Miteinander verankern.

Probleme und Defizite im psychosozialen Handeln resultieren oftmals aus einer Kombination aus persönlichem problematischem Verhalten, mangelnder Reflexion und problematischen Strukturen. Sie treten in verschiedenen Schweregraden und unterschiedlichen zeitlichen Perspektiven von kurz- bis langfristig auf. Ein Beispiel einer sehr schweren Nebenwirkung wäre eine Retraumatisierung, eine leichte Nebenwirkung wäre Verzweiflung oder Unsicherheit oder eine vorübergehende Beunruhigung während eines Gruppenabends. Solche letztgenannten (oftmals sogar hilfreichen) Nebenwirkungen lassen sich nur begrenzt vermeiden. Zudem sind positive (und manchmal auch negative) Emotionen notwendig, um Veränderungen zu bewirken.

### **Beispiele für typische Nebenwirkungen und Risiken**

Einige Beispiele für Fehler, Risiken, Nebenwirkungen und Schäden in psychosozialen Situationen in der Selbsthilfe werden im Folgenden tabellarisch zusammengefasst. Die Nebenwirkungen und Risiken können aufgrund eines problematischen Miteinanders der Selbsthilfegruppenmitglieder oder durch Probleme, die auf der Ebene der Struktur der Gruppe oder der Rahmenbedingungen liegen, entstehen. Die Tabelle 1 stellt aus Platzgründen aus der Vielfalt möglicher Nebenwirkungen lediglich einen Ausschnitt dar.

Kategorie	Inhalt	Beispiel
Fehler, die in der Person und „Fachlichkeit“ begründet sind	Mangelnde Empathie, Akzeptanz und Wertschätzung, Abwertungen und Diskriminierungen, falsche Nähe und Distanz	Ein Gruppenmitglied wird z.B. fortwährend aufgrund seines hohen Körpergewichts abgewertet.
Verstoß gegen die Schweigepflicht	Verletzung der Schweigepflicht durch Informationsweitergabe an Dritte	Der Gruppenleiter berichtet den Eltern eines Mitgliedes vom letzten Gruppenabend.
Mangelndes oder falsches Krisenscreening	Fehleinschätzungen von Risiken, eine Krise wird übersehen	Die Suizidabsicht eines Gruppenmitglieds wird übersehen.
Kommunikationsprobleme	Der Kommunikationsstil ist nicht angemessen.	In der Gruppe wird nicht so gesprochen, dass alle Gruppenmitglieder folgen können.
Interessenkollision, Interessen der Organisation	Konkurrenzen zwischen Selbsthilfegruppen: eigene Interessen oder die der Organisation werden höher bewertet als die Interessen des einzelnen Gruppenmitgliedes.	Obwohl eine andere Selbsthilfegruppe geeigneter wäre, wird nicht auf diese verwiesen, sondern das Gruppenmitglied in der eigenen Gruppe gehalten.
Problematische Regeln	Sinnvolle Gruppenregeln werden nicht benannt und / oder durchgesetzt. Durchsetzung von Regeln, die im Einzelfall nicht sinnvoll sind.	Die Klärung von Konflikten wird vermieden. Die vereinbarte Leitungsform einer Gruppe wird nicht durchgesetzt.
Tabelle 1 Fehler und Risiken		

## Folgen aus schädigenden Erlebnissen oder Entwicklungen in einer Selbsthilfegruppe

In vielfältigen Wechselwirkungen können die genannten Risiken und Nebenwirkungen zu Schädigungen – wie zum Beispiel einem Burnout – der Selbsthilfegruppenmitglieder führen. Auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen sollten daher zur Erhaltung ihrer Gesundheit und der Zufriedenheit mit ihrem Selbsthilfeengagement ihre Psychohygiene (Self-Care) beachten. Bereits 1991 nannte Fenger Beispiele beruflicher *Deformationen* in psychosozialen profes-

sionellen Arbeitsfeldern, die auch für die Laienhilfe bedeutsam und noch aktuell sind. Unter Deformation werden hier Schädigungen, Verformungen, Fehlentwicklungen, Abnutzungen, Verschleißerscheinungen, Erstarrungen, Fehlorientierungen, Entfremdungen, Realitäts- und Wahrheitsverluste ebenso verstanden, wie eine Verkennung im Erleben, Verhalten, Denken, die im Laufe der unterstützenden Tätigkeit und durch diese bedingt auftreten. Einige typische Deformationen nach Fengler (1991) können auf die Situation von Selbsthilfegruppenmitgliedern übertragen werden. Drei Beispiele seien an dieser Stelle genannt.

*Dauerbelastung:* manche Selbsthilfegruppenmitglieder sind durch ihre umfangreiche Tätigkeit, die niemals ganz beendet ist, dauerbelastet.

*Überidentifikation:* ein Selbsthilfegruppenmitglied identifiziert sich weit über seine Kraft mit andern Gruppenmitgliedern oder mit Begriffen und Werten, die er als zentral in seinem Leben erkannt hat, wie Helfen, Solidarität, Pflicht, Unterstützung und so weiter.

*Wahrnehmungsselektion:* von der Fülle des Lebens werden nur die Aspekte zur Kenntnis genommen und gelebt, die zum Beispiel mit den Aktivitäten der Selbsthilfegruppe in Verbindung stehen. Zugleich verliert der Kontakt mit anderen Menschen den Charakter einer Begegnung mit der eigenen „ganzen Person“. Dies kann zu einer Interessenverarmung führen.

## **Psychohygiene und präventive Haltungen**

Folgen dieser Deformationen sind zum Beispiel der Verlust der Einfühlung oder stereotypisiertes Verhalten.

In den Seminaren mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen stellten sich verschiedene Strategien und gemeinsame Fragestellungen als hilfreich heraus, um die gesundheitsfördernden Faktoren für betroffene Personen zu stärken oder in Selbsthilfegruppen an der Vermeidung von Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen zu arbeiten.

- Generell sind alle möglichen hilfreichen inneren und äußeren Kraftquellen zu nutzen.
- Supervision oder eine gemeinsame Reflexion sollten genutzt werden, um zu entlasten und andere Sichtweisen und Perspektivenvielfalt zu erzeugen. Erste Ansprechstellen für eine qualifizierte Unterstützung sind hier die Selbsthilfekontaktstellen.

Selbsthilfegruppenmitglieder sollten sich in Abständen gezielte Fragen stellen:

- Wie schalte ich ab? Hilfreich ist die Implementierung eines inneren „Siebs“, mit dem nach eigenen Kriterien entschieden werden kann, was gemäß dieser Metapher aufgenommen werden soll und was auszusortieren ist.
- Wie belastbar bin ich aktuell? Wie viele Krisen verkrafte ich? Welche Belastungen bedürfen einer Korrektur? Welche Bewältigungsmöglichkeiten sind förderlich oder hinderlich? Setze ich ausreichend Grenzen? Erlaube ich mir,

- nein zu sagen und Abstand zu nehmen? Sind die Ziele, die ich mir als Selbsthilfegruppenmitglied gesetzt habe, angemessen?
- Wie verbringe ich meine Freizeit (z.B. Auswahl der Bücher, der Filme, zu viele belastende Sendungen im Fernsehen)? Sorge ich gut für meinen Körper, bewege ich mich genug? Treibe ich Sport? Schlafe ich gut und ausreichend?
  - Wie stabil ist mein soziales Netzwerk?

## **Hilfreiche Haltungen zu einander innerhalb einer Selbsthilfegruppe**

Bei allen Interventionen stehen Helferinnen und Helfer in der Ambivalenz, Wissende und Nichtwissende zu sein. Wissen meint beispielsweise Kenntnisse über rechtliche, soziale und politische Rahmenbedingungen oder auch Erfahrungen in bestimmten Alltagssituationen. Der oder die Nichtwissende erkennt die Ungewissheit des Lebens an und geht davon aus, dass Menschen gute Gründe für ihr Verhalten haben. Häufig ist es sinnvoll und hilfreich, die Position des oder der Nichtwissenden einzunehmen. Diese Haltung wirkt außerdem hierarchischen Gefällen entgegen. Sie unterstützt die oder den Helfenden, andere Personen so zu betrachten, dass deren Ressourcen, Selbsteilungskräfte und Veränderungskräfte im Mittelpunkt stehen. Schmid-Lellek (2006) nennt vier Dimensionen des Nichtwissens, die von Bedeutung sind:

1. *Irrtumsvorbehalt*: es ist anzuerkennen, dass ich mich immer mit meinen Wahrnehmungen und Deutungen täuschen kann oder dass ich Anteile eigener Projektion nicht erfassen kann und damit meinem Gegenüber nicht oder nicht hinreichend gerecht werde.
2. *Ganzheitsvorbehalt*: eine unterstützende Person kann immer nur einzelne Aspekte und nicht die Person in ihrer Ganzheit wahrnehmen.
3. *Kulturvorbehalt*: unsere Bilder von Beziehungen, Normalität, Gesundheit, Krankheit und Subjektivität wandeln sich. Es ist daher zu fragen, inwieweit, angesichts der rasanten Veränderungen der Lebenswelt, der Familienstrukturen und der globalen Vernetzungen, unsere Konzepte noch angemessen sind.
4. *Verzicht oder besondere Vorsicht in Bezug auf die Verwendung diagnostischer Kategorien*: die Verwendung diagnostischer Kategorien kann den Blick verstellen. Häufig ermöglicht erst die Haltung des Nichtwissens, Freiraum für eine dialogische Konversation zu gewinnen.

Zusätzlich zu diesen vier Dimensionen können noch folgende Strategien oder Haltungen für Selbsthilfegruppen hilfreich sein:

### *Die exzentrische Position*

Generell ist allen helfenden Personen zu empfehlen sich immer wieder in eine ‚exzentrische Position‘ zu begeben. Exzentrizität bezieht sich auf die Fähigkeit, sich selbst und den anderen (seine Situation, seine Symptomatik und seinen Lebensraum) von „außen“, „von oben“, „zweifelnd“ zu betrachten. Der

Mensch ist in einer solchen Perspektive eher in der Lage sich selbst und seine Umwelt (auch seine Situation) zu reflektieren, zu relativieren und Alternativen zu entwickeln, ohne den Realitäts- und Gegenwartsbezug zu verlieren. Die Einnahme einer exzentrischen Position beinhaltet auch eine Analyse von möglichen Interessen. Zu reflektieren sind die Interessen der jeweiligen Beteiligten, der Betroffenen, der Unterstützer, der Angehörigen, der eigenen Organisation und die der kooperierenden Institutionen und weiter gefasst die Interessen der Akteure aus Verwaltung, Politik und Wirtschaft.

#### *Das positive Zweifeln*

Bestandteil einer solchen exzentrischen Position ist unter anderem ein ‚positives Zweifeln‘, das die Suche nach Gründen für ein bestimmtes Verhalten oder nach Lösungen für eine vermeintlich ausweglose Situation initiieren soll. Mit diesem notwendigen Zweifeln ist jedoch kein ständig alarmierender Zweifel mit seinen Affekten der Besorgnis, Angst und Verzweiflung gemeint. Stattdessen sollen Affekte wie Neugier, Interesse und Hoffnung gefördert werden, um neue Erkenntnisse und Lösungen hervorzubringen.

#### *Fehlerfreundlichkeit*

Mögliche Fehler sollten angemessen und offen thematisiert werden. Ziel ist es, eine Balance zu erreichen zwischen *innovativer Fehlerbereitschaft und der Achtsamkeit schädigende Fehler zu vermeiden*. Treten Fehler auf, sind diese einerseits klar zu benennen und Konsequenzen zu ziehen. Andererseits ist es wichtig, diesen freundlich zu begegnen, da Fehler sich nicht immer vermeiden lassen und aus ihnen gelernt werden kann.

#### *Jeder Mensch wählt die Hilfe, die zu ihr oder ihm passt*

Abschließend möchte ich ein Passungsmodell vorstellen, das hilfreich sein kann, um zu erklären, wieso manchmal Beratung oder Selbsthilfe oder Therapie (oder eine Kombination dessen) wirksam und angemessen sind, manchmal nicht (vgl. Beushausen 2014a). Ausgangspunkt dieses Modells ist die Vorstellung, dass entscheidend für die Wirksamkeit von Interventionen ist, ob verschiedene Systeme zueinander passen. Grundlegend sollten Helfer/innen beachten, dass Menschen nie direkt beeinflussbar sind. Dies bedeutet: wir wissen nie, wie eine Intervention wirkt. Zudem lässt sich hieraus folgern, dass eine Person immer die Anstöße aufnimmt, die „passen“, das heißt den Bedürfnissen und Erfahrungen entsprechen. Dies kann ein Medikament, eine ergotherapeutische Maßnahme, das Lauftraining, ein Hinweis eines Selbsthilfegruppenmitgliedes oder ein Gespräch sein. Die betroffene Person entscheidet somit nach ihren inneren Vorgaben und ihrer Geschichte, welche „Schlüssel passen“, welche Methode und welche Person wirken. Wir gehen daher davon aus, dass Menschen entsprechend ihren Bedürfnisse und Vorerfahrungen eine für sich passende Unterstützung, Setting oder Interventionsmethode wählen. Geht eine Person zum Beispiel davon aus, dass nur Einzelgespräche helfen, wird sie eher nicht vom Besuch einer Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppe profitieren. Geht sie hingegen davon aus, dass ein „Selbstbetroffene-

ner“ sie am besten verstehen kann, sind möglicherweise dessen Interventionen besonderes wirksam und hilfreich. Diese Annahme wird durch die Analyse der Wirkungsfaktoren (Beushausen 2014a) gestützt, nach denen die Erwartungen der Menschen ein bedeutsamer Faktor sind.

Für ein Selbsthilfegruppenmitglied in der Rolle der Unterstützerin/ des Unterstützers bedeuten diese Ausführungen: Es ist immer notwendig selbstkritisch einzuschätzen, wo man hilfreich sein kann. Als Helfer oder Helferin sollte ich wissen, über welche Probleme ich ausreichend Kenntnisse besitze, in welches Verhalten und welche Gefühle ich mich einfühlen kann. Ich helfe dem oder der anderen dabei, herauszufinden, was für ihn oder sie der richtige Weg ist. Ich sollte mich anders herum bemühen, mögliche Risiken oder gar Schäden wahrzunehmen, versuchen diese anzusprechen, mir und / oder den anderen in der Gruppe möglicherweise Hilfen wie zum Beispiel durch Selbsthilfekontaktstellen suchen oder auf einem anderen Weg für das eigene Wohlergehen sorgen.

### **Literatur**

- Beushausen, Jürgen: Sind Laienhelfer, Berater und Therapeuten gleich wirksam? Anmerkungen zu einer bedeutsamen und ungeklärten Frage. 2014a. Im Internet unter <http://www.socialnet.de/materialien/205.php> (veröffentlicht am 12.12.2014) und unter <http://systemmagazin.com/sind-laienhelfer-berater-und-therapeuten-gleich-wirksam-anmerkungen-zu-einer-bedeutsamen-und-ungeklaerten-frage/> (veröffentlicht am 4.2.2015) ; Zugriff jeweils am 10.4.2016
- Beushausen, Jürgen: Risiken und Nebenwirkungen (k)ein Thema für die Soziale Arbeit? Onlineveröffentlichung im ZKS-Verlag, Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit. Weitramsdorf 2014b. Im Internet unter [http://www.zks-verlag.de/wp-content/uploads/88591-Orkungen\\_der\\_psychosozialen\\_Beratung.pdf](http://www.zks-verlag.de/wp-content/uploads/88591-Orkungen_der_psychosozialen_Beratung.pdf) (veröffentlicht am 21.5.2014) ; Zugriff am 10.4.2016
- Fengler, Jörg: Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation. 3. wesentlich erweiterte Auflage. München 1991
- Haller, Fabian; Gräser, Horst: Selbsthilfegruppen. Weinheim und Basel 2012
- Müller-Kohlenberg, Hildegard: Laienkompetenz im psychosozialen Bereich. Beratung – Erziehung – Therapie. Opladen 1996
- Schmidt-Lellek, Christoph J.: Ressourcen der helfenden Beziehung. Modelle dialogischer Praxis und ihre Deformationen. Bergisch Gladbach 2006

Dr. Jürgen Beushausen, geb. 1955, Studium der Sozialarbeit und der Erziehungswissenschaft, Dozent an der Hochschule Emden, Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit. Langjährige Tätigkeit zudem als Supervisor, als Lehrtherapeut und in der Suchtkrankenhilfe, dort vielfältige Kontakte mit Selbsthilfegruppen. Kontakt: [juergen.beushausen@hs-empden-leer.de](mailto:juergen.beushausen@hs-empden-leer.de)