

Regula Kupper und Silvia Nigg Morger

## **Empowerment konkret! Geschichten aus dem Alltag von Selbsthilfegruppen.**

Seit zehn Jahren werden Selbsthilfegruppen in der Region Winterthur (Schweiz) professionell gefördert. Dieses Jubiläum nahmen wir zum Anlass, Fachleuten aus der Region Arbeits- und Wirkungsweisen von Selbsthilfegruppen wieder einmal näher zu bringen. Am 23. September 2004 veranstaltete das SelbsthilfeZentrum Winterthur dazu eine Tagung mit dem Titel »Empowerment konkret. Selbsthilfegruppen – wie sie arbeiten – was sie bewirken – welche Aufgaben sie für das Gemeinwesen übernehmen.«

Rund 60 Personen aus den Bereichen Sozialarbeit, Psychiatrie, Politik und Medizin folgten der Einladung und nahmen an der Tagung teil.

Neben verschiedenen Fachreferaten wollten wir ein Bild vermitteln, wie Mitglieder von Selbsthilfegruppen »Empowerment konkret« in ihrem Alltag erleben. Diese Erfahrungen wollen wir als Erlebnisberichte, ohne jeglichen wissenschaftlichen Anspruch weitergeben.

Wie kommt es dazu, dass Menschen sich entschliessen, in einen gemeinsamen Empowermentprozess einzusteigen? Ein einschneidendes Erlebnis oder eine stark belastende Lebenssituation steht am Anfang. Oft tragen Menschen diese Last lange mit sich alleine herum. Wenn der Leidensdruck zu hoch wird, werden sie aktiv und melden sich in der Kontaktstelle. Dies hört sich dann vielleicht so an: »Der Text der Gruppengründung hängt schon seit Wochen an meiner Külschranktür. Immer wieder bin ich daran vorbeigegangen. So kann es aber nicht weitergehen, darum habe ich all meinen Mut zusammengenommen und angerufen.«

Wenn dann der Stein ins Rollen kommt, entstehen Geschichten. Hier einige davon:

### **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Gegenseitige Hilfe und Unterstützung pflegen**

Ein Mitglied der Gruppe »Depressionen« bringt es auf den Punkt: »Es ist eine Riesenleistung, dass sich eine Gruppe zum Thema Depressionen überhaupt formieren kann. Mit Depressionen ist es zum Teil ja schon schwierig, am Morgen aufzustehen.« Dass Menschen mit Depressionen ein Gruppenprojekt mit minimaler fachlicher Unterstützung planen, durchführen und abwechselnd die Verantwortung für die Treffen übernehmen, zeugt von heilendem Engagement. Die Frau erklärt, warum ihr die Gruppe so gut tut: »Schon seit Jahren lebe ich mit Depressionen. Meiner Familie erzähle ich nicht mehr viel davon, weil ich merke, dass es sie belastet und unseren Beziehungen schadet. Am Freitag Abend trifft sich unsere Gruppe. Bis dahin behalte ich meine Sorgen für mich

und weiss, dass ich sie dort loswerden kann. Die Gruppe wirkt wie ein Ventil für mich. Ich kann dort Druck ablassen und wieder frei werden für den Alltag.« Ein Mann aus derselben Gruppe kam im Januar zu uns und erzählte: »Am Weihnachtsabend war ich alleine zu Hause. Die Festtage sind für mich die schwersten Tage im Jahr. Plötzlich läutete das Telefon in die Einsamkeit hinein. Ein Mitglied unserer Gruppe war am anderen Ende und sagte, ich hätte einen Weihnachtslied-Wunsch offen. Dann sang ihre ganze Familie mein Lieblingslied für mich. Die Freude spürte ich noch Tage später in mir. Die Festtage waren für mich gerettet!«

### **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Aus gemeinsamer Betroffenheit, zusammen Kräfte entwickeln.**

In der Gruppe Angst/Panik-Attacken kommen Menschen zusammen, die von verschiedenen Ängsten überwältigt wurden. Viele von ihnen leiden an einer Form von Soziophobie und geraten schon beim Gedanken, sich vor fremden Menschen exponieren zu müssen, in Panik. Die Gruppe hat sich vorgenommen, schwierige Situationen zu trainieren. Wir boten ihnen an, ihre Gruppe beim Jahrestreffen der Selbsthilfegruppen vorzustellen. Sie nahmen die Herausforderungen an, wagten sich in die Höhle des Löwen und taten, was sie früher um jeden Preis vermieden hätten: Vor gefülltem Saal gaben sie eine Präsentation zum Thema Angst und stellten ihr Gruppenprojekt vor. Das Publikum war begeistert von der eindrücklichen Darbietung. Die Gruppe bekam viel Applaus und die Rückmeldung von den anderen, dass sie sich selbst kaum getraut hätten, da vorne zu referieren. Für die ganze Gruppe war dies ein grosser Schritt.

### **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Selbstvertrauen und Mut entwickeln**

Wir erinnern uns an einen Mann, der sich auf die Ausschreibung der Gruppe »Hemmungen abbauen« telefonisch meldete: «Ich kann nur an der Gruppe teilnehmen, wenn ich beim ersten Treffen nichts sagen muss. In der Therapie habe ich alles besprochen, was es zu besprechen gibt. Und weil ich immer noch Schweissausbrüche bekomme beim Gedanken, vor anderen Menschen sprechen zu müssen, hat mir der Therapeut eine Selbsthilfegruppe empfohlen.»

Nach einem halben Jahr erhielten wir erneut einen Anruf von ihm. Er meldete, dass er aus der Gruppe austreten werde, weil das Sprechen vor Publikum nun keine Bedrohung mehr für ihn sei. Er hat jetzt endlich die Führungsposition in seiner Firma angenommen, die er bis dahin ausgeschlagen hatte, aus Angst, dann Sitzungen leiten zu müssen. Mit einem Lachen fügte er hinzu: »Nun muss ich aufpassen, dass ich nicht zu viel rede, weil mir das Sprechen plötzlich Spass macht!«

## **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Wissen sammeln und weitergeben**

Sich Wissen zum eigenen Thema anzueignen, ist in fast jeder Gruppe fester Bestandteil der Aktivitäten. In besonderer Weise hat sich die Gruppe »Winkelfehlsichtigkeit« dem Wissensaufbau und -Transfer verschrieben. Winkelfehlsichtigkeit ist eine besondere, noch wenig erforschte Form von Seh- und Wahrnehmungsstörung und führt insbesondere bei Kindern zu Lerneinschränkungen. Die Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, ihr Wissen und ihre Erfahrung Interessierten zur Verfügung zu stellen. Ihr Hauptfokus liegt auf der Wissensvermittlung. Mit einer Homepage, Informationsveranstaltungen und telefonischer Beratung möchte sie Betroffene, Eltern von Kindern mit Lernschwierigkeiten und Lehrpersonen ansprechen.

Das eigene Wissen auszubauen und zu vertiefen, ist Basis und Voraussetzung für das Verbreiten der Informationen. Dieses Sammeln und Aufbereiten von Wissen organisiert die Gruppe gemeinsam. Sie haben einen Zirkel von Fachleuten ins Leben gerufen, der ihnen bei Veranstaltungen und Fragen zur Verfügung steht.

## **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Durch Erfahrungsaustausch Verständnis für sich und andere entwickeln**

Oft entsteht so etwas wie ein »Aha-Effekt«, wenn jemand die eigene Geschichte ganz ähnlich auch von anderen Gruppenmitgliedern hört. »Jetzt, da ich die anderen erzählen höre, beginne ich zu verstehen, was bei mir passiert. Es ist, wie wenn ich die eigene Situation aus der Vogelperspektive betrachte. Durch den neuen Blickwinkel kann ich das System und die Wirkungsweise hinter meinen Schwierigkeiten erkennen. Dies stärkt mein Selbstvertrauen und hilft mir, neue Vorgehensmöglichkeiten zu erkennen«. Dazu ein Beispiel:

Die Gruppe »Eltern, die ein Kind bei der Geburt oder kurz danach verloren haben« formierte sich aus sechs Elternpaaren. Die Art und Weise, wie Väter und Mütter um den Verlust ihres Kindes trauerten, war sehr unterschiedlich. Bei fast allen Paaren führte dies zu Konflikten. Die Mütter empfanden, dass die Väter zu schnell zur Tagesordnung zurück kehrten. Die Väter dagegen waren gekränkt, dass die Mütter ihren Schmerz nicht wahrnehmen konnten, auch wenn sie keine Worte dafür fanden. Erst in der Gruppe wurde allen klar, dass es offensichtlich grosse Unterschiede in der Verarbeitung von Trauer gibt. Die Frauen konnten so den Männern erzählen, was sie sich für den Trauerprozess wünschten. Und die Männer konnten den Frauen erzählen, wie sie mit der Trauer umgehen, und warum es manchmal so schwierig sei, die Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Diese Erkenntnisse verhalfen den Paaren zu mehr Verständnis und gegenseitiger Wertschätzung.

## **Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst: Durch die Gruppe die eigene Würde wieder erlangen**

In der Gruppe Bulimie (Ess- und Brechsucht) ist Scham ein zentrales Thema. Die Frauen schämen sich dafür, dass sie sich nicht unter Kontrolle haben und Unmengen an Essen in sich hineinstopfen, um es nachher wieder zu erbrechen. Oft weiss niemandem von ihrer Sucht. Sie leiden im Stillen und fühlen sich als Versagerinnen. »In der Gruppe merkte ich, dass andere ebenso leiden und kämpfen. Dieses Bild von den anderen, die gleichzeitig nach aussen stark und gesund wirken und spannende Frauen sind, obwohl sie erbrechen, hat meine Sichtweise verändert. Von den andern habe ich erfahren, dass sie mich auch selbstbewusst und stark erleben. Die Einschätzung der andern und die Auseinandersetzung mit unseren Stärken hat mir Stück für Stück meine Würde zurückgegeben. Auf dieser Basis von Vertrauen ist es nicht mehr ganz so schwierig, die eigenen Probleme zu bearbeiten.«

*Empowerment in Selbsthilfegruppen heisst:  
Teilhaben ist mehr als Teilnehmen*

Regula Kupper und Silvia Nigg Morger arbeiten im SelbsthilfeZentrum der Region Winterthur in der Schweiz. Dieser Beitrag geht zurück auf einen Vortrag, den sie »im Duett« gehalten haben auf ihrer Fachtagung über »Empowerment konkret! Selbsthilfegruppen – wie sie arbeiten – was sie bewirken – welche Aufgaben sie im Gemeinwesen übernehmen« am 23. September 2004.