

Selbsthilfe-Kennenlernkurse & Co.

Ein Plädoyer für Gruppengründungen auf Initiative von Selbsthilfekontaktstellen

Die „klassische“ Gründung einer Selbsthilfegruppe sieht eine Initiatorin oder einen Initiator vor, der oder die von sich aus den Anstoß zur Gründung der Gruppe gibt – in der Regel aus eigener Betroffenheit und auf der Suche nach Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation. In der Folge erweist sich dann, ob ein Bedarf besteht beziehungsweise ob zu diesem Zeitpunkt eine stabile Gruppe entstehen kann. Vielfach ist dabei der Initiator / die Initiatorin einer der stabilisierenden Faktoren, weil hier eine besondere Motivation vorliegt oder aber auch eine Bereitschaft besteht, die Moderation in der Gruppe zu übernehmen. Dies ist aber nicht immer der Fall. Manchmal wird die bloße Nachfrage nach einem Thema, zu dem es zurzeit in der jeweiligen Region keine Gruppe gibt, zur Initialzündung für eine Gründungsinitiative. Das heißt aber nicht unbedingt, dass der / die Nachfragende auch einen besonderen Part übernehmen möchte. Hier geht es manchmal sogar eher darum, diese Person davor zu schützen, eine Position einzunehmen, die sie gar nicht übernehmen möchte, sich aber in einer entstehenden Gruppe schnell dazu gedrängt fühlen könnte. Eine Gruppengründung aufgrund einer wie auch immer gearteten Initiative von Betroffenen bedeutet also nicht per se mehr Stabilität und Struktur für die Gruppe.

Gleichzeitig gibt es die Situation, dass sich zu bestimmten Themen zahlreiche Betroffene in der Kontaktstelle melden und diese dann auch in der Regel in die bestehenden Gruppen vermittelt werden. Dazu zählen insbesondere die zahlreichen Anfragen zu Angststörungen und Depression. Diese grundsätzliche Vermittlung in bestehende Gruppen halte ich jedoch in Bezug auf die Anfragenden und die Gruppen selbst nicht immer für sinnvoll und erfolgversprechend. Meine Beobachtung in Krefeld war und ist, dass es häufig mehr Anfragen zu diesen Themen gibt, als unmittelbar freie Plätze in bestehenden Gruppen. Gleichzeitig kommt nur ein Teil der in bestehende Gruppen Vermittelten wirklich dort an und bleibt auf Dauer. Eine Belastung für beide Seiten. Die Schwierigkeit, an eine bestehende Gruppe anzudocken, hat sicherlich unterschiedliche Gründe. Eine Ursache liegt vermutlich darin, dass für manche Menschen das Hineinkommen in eine bestehende Gruppe eine höhere Hemmschwelle bedeutet als der gemeinsame Beginn mit anderen Betroffenen in einer neuen Gruppe.

Aus diesen Gründen plädiere ich dafür, als Selbsthilfekontaktstelle die Initiative zu ergreifen und zusätzlich zur Vermittlung in bestehende Gruppen neue Gruppen, vor allem zu psychosozialen Themen, zu gründen. Vielleicht trage

ich damit „Eulen nach Athen“, aber im kollegialen Erfahrungsaustausch stoße ich immer wieder auf diesbezügliche Vorbehalte und Befürchtungen. Diesen möchte ich sowohl die obigen Argumente als auch unsere Erfahrungen in puncto Gruppengründungen durch die Selbsthilfekontaktstelle entgegenhalten. Aus unserer Sicht ist bei Gruppengründungen auf Kontaktstelleninitiative die Möglichkeit, dass eine Gruppe zahlenmäßig zustande kommt, als auch, dass sie stabile Strukturen entwickelt und Teilnehmer/innen verantwortliche Aufgaben in der Gruppe übernehmen, grundsätzlich genauso gegeben wie in Gruppen, die auf Betroffeneninitiative zustande kommen. Einzelne Gründungsverläufe sind sicherlich unterschiedlich, aber unter'm Strich lässt sich aus unserer Erfahrung kein wirklicher Unterschied feststellen. Betroffene Initiator/innen können sich als unzuverlässig erweisen oder sie stellen schnell fest, dass eine Selbsthilfegruppe für sie doch nicht das Richtige ist. Initiatorinnen und Initiatoren können daher, aber sie müssen eben nicht für die Entstehung einer Gruppe zwingend eine besondere Rolle spielen.

Unabhängig von einem/r möglichen Initiator/in geht es bei jeder Gruppengründung darum, die Herausbildung von stabilen Gruppenstrukturen zu unterstützen. Diese sind abhängig von verschiedenen Faktoren: vom Thema der Gruppe, der Persönlichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, der konkreten Konstellation in der Gruppe, der Beständigkeit oder Fluktuation während der ersten Treffen und so weiter. Die Unterstützung von Gruppengründungen zu psychosozialen Themen ist erfahrungsgemäß aufwändiger. Wenn also Selbsthilfekontaktstellen hier mehr Initiative ergreifen, um neue Gruppen auf den Weg zu bringen, ist damit ein größerer Arbeitsaufwand verbunden. Da die allgemeine Arbeitsbelastung der Kontaktstellen aufgrund der gestiegenen Anzahl von Anfragen und der Erschließung unterschiedlicher Zielgruppen wie zum Beispiel junge Menschen oder Migrant/innen sowieso schon sehr hoch ist, gibt es diesbezüglich sicherlich begründete Einwände gegen Eigeninitiative bei Gruppengründungen oder die Tendenz, solche Gruppengründungen „nach hinten“ zu verschieben – auch wenn ein Bedarf durchaus vorstellbar ist. Dies wäre vermutlich anders, wenn ein konkreter Gruppengründungsimpuls von einem Betroffenen kommen würde.

In dieser Situation können ehrenamtlich tätige „In-Gang-Setzer®“ (vgl. www.in-gang-setzer.de) einen Part übernehmen. Dies sind geschulte Laien, die neue Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten und die Kontaktstelle in dieser Hinsicht entlasten. Damit könnten grundsätzlich mehr Selbsthilfegruppen auf Initiative der Selbsthilfekontaktstelle „auf den Weg gebracht“ werden. Eine weitere Hilfestellung kann darin bestehen, die Gründung von neuen Selbsthilfegruppen in Bereichen hoher Anfragezahlen wie Angststörungen und Depression zeitweilig an andere Strukturen wie zum Beispiel die örtliche Volkshochschule (VHS) oder andere Bildungsträger zu koppeln und in Kursform anzubieten. Wir haben in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld gute Erfahrungen damit gemacht. Im Rahmen eines Modellvorhabens haben wir in den Jahren 2013 und 2014 erprobt, ob in jedem Semester neu startende,

sogenannte „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ an der VHS von Menschen mit Angststörungen und Depressionen angenommen werden und zur Bildung von mehr dauerhaften Selbsthilfegruppen in diesem Bereich führen. Mittlerweile schreiben wir das Jahr 2018 und „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ sind immer noch Bestandteil unserer Arbeit.

Die Betroffenen werden dabei durch das VHS-Programm, unsere eigene Beratungstätigkeit und insbesondere durch Information und Empfehlung von Seiten der Psychiater/innen und Psychotherapeut/innen auf dieses Angebot aufmerksam gemacht. Im Rahmen einer Rundmail informieren wir entsprechende Praxen und Facheinrichtungen in regelmäßigen Abständen über neue Initiativen im Bereich der psychosozialen Selbsthilfe und haben in diesem Zusammenhang auch einige positive Rückmeldungen zu dem Angebot der „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ bekommen. Diese richten sich gleichermaßen an Betroffene mit einer (primären) Angststörung, als auch an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Diese Mischung hat sich aus unserer Sicht bewährt, da auf diese Weise eine zu starke Fokussierung auf *ein* Krankheits-erleben vermieden wird. Gleichzeitig ist aber auch genügend Verständnis gegeben, zumal immer auch einige Teilnehmende beide Seiten aus eigener Betroffenheit kennen.

Die Anmeldung kann bei der VHS, genauso aber auch bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle erfolgen. Die Treffen finden in einem örtlichen Begegnungszentrum statt, dessen Räume auch ansonsten von Selbsthilfegruppen genutzt werden, die Teilnahme ist kostenfrei. Die „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ beinhalten sechs bis sieben vierzehntägige Treffen, die bis auf ein „Ausprobier-treffen“ von einer Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle beziehungsweise von einer In-Gang-Setzerin oder einem In-Gang-Setzer begleitet werden. Diese sind im Programmheft der VHS auch als „mit Kursleitung“ ausgewiesen. Die Form der Leitung entspricht der üblichen Unterstützung im Rahmen einer Gruppengründung. Durch die höhere Anzahl der begleiteten Treffen können die zu vermittelnden Inhalte auf mehr Termine verteilt werden. Die Moderation der Treffen ist an die Erfordernisse im Rahmen der Gruppenentwicklung und -dynamik angepasst. Im Mittelpunkt steht vor allem der Austausch unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Am Ende des „Selbsthilfe-Kennenlernkurses“ gibt es ein längeres „Auswertungstreffen“. Darin ziehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Resümee ihrer Erfahrungen während der Kurstreffen und besprechen dann, ob und wie es weitergehen soll. Ganz überwiegend entscheiden sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Fortsetzung der Treffen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe, die dann selbstorganisiert weiterarbeitet.

Wie bei anderen neu gegründeten Selbsthilfegruppen gibt es auch bei den „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“ meist einige Fluktuation. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Treffen bleiben weg und neue kommen hinzu. Im Verlauf der Treffen bilden sich dann in der Regel spontan erste stabile Gruppenstrukturen. Eine Hilfestellung für die Betroffenen stellt dabei sicherlich die

Form des Kurses dar, ein befristetes, überschaubares Angebot zum Ausprobieren. Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“ im Rahmen des Modellvorhabens haben uns dies bestätigt. Möglicherweise wird zudem die VHS als Bildungseinrichtung von manchen Betroffenen im Vergleich zur Selbsthilfegruppe als niederschwelligeres Angebot wahrgenommen. Eine Hilfestellung für uns als Selbsthilfekontaktstelle liegt darüber hinaus in der Anbindung an die zeitlichen Strukturen der VHS. So sind wir gezwungen, frühzeitig Termine festzulegen und damit Fakten zu schaffen.

Seit über fünf Jahren gehören „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ nun zu unserem methodischen Repertoire. Dabei haben wir auch im Rahmen der Kurse nochmals experimentiert, haben Kurse speziell für junge beziehungsweise für ältere Menschen mit Ängsten und Depressionen angeboten. Nicht alle „Selbsthilfe-Kennenlernkurse“ mündeten in eine Selbsthilfegruppe, es gab und gibt auch immer wieder mal Konstellationen, die nicht funktionieren oder andere Unwägbarkeiten. Auch waren und sind die Anmeldezahlen zu den „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“ sehr unterschiedlich. Wir haben auch schon mal mit einer sehr kleinen Gruppe begonnen und diese dann mit weiteren Interessentinnen und Interessenten „aufgefüllt“. Die Kooperation mit der örtlichen VHS ist unkompliziert und verlässlich. Ergänzend zu den „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“ bieten wir auch in jedem Semester eine Informationsveranstaltung zu konkreten Hilfsangeboten für Menschen mit Ängsten und Depressionen an. Darin stelle ich gemeinsam mit einem langjährigen Mitglied einer Selbsthilfegruppe die diesbezügliche Infrastruktur vor, von Beratungsstellen über ambulante und stationäre Therapiemöglichkeiten bis hin zu Selbsthilfegruppen. Hierbei verweise ich auch auf den bald beginnenden „Selbsthilfe-Kennenlernkurs“.

Im Ergebnis führte diese Vorgehensweise in den letzten Jahren zur Entstehung von mehreren neuen Selbsthilfegruppen im Bereich Angststörungen und Depression, in die wir auch aktuell Anfragende vermitteln, wenn es passt. Und sie brachte auch ein Stück weit mehr Planbarkeit und Struktur in unseren Arbeitsalltag. Letztendlich schafft sich wohl jede Kontaktstelle diejenigen Arbeitsformen, welche fachliche Erfordernisse berücksichtigen und gleichzeitig zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern passen. Spannende Vielfalt.

Quintessenz 1: Wir haben mittlerweile vielfach die Erfahrung gemacht, dass die Gründung von Selbsthilfegruppen auf Initiative der Selbsthilfekontaktstelle funktionieren kann. Dabei ist die Einbeziehung von befristeten Formaten wie zum Beispiel „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“ sowie der Einsatz von In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzern eine mögliche, hilfreiche Unterstützung. Es gibt eben mehrere Wege zu einer neuen Selbsthilfegruppe. Ausprobieren bringt Erfahrung.

Quintessenz 2: Eine stärkere Eigeninitiative der Selbsthilfekontaktstellen bei Gruppengründungen im psychosozialen Bereich, zum Beispiel durch das An-

gebot von „Selbsthilfe-Kennenlernkursen“, ist vor dem Hintergrund der stark gestiegenen und immer noch steigenden Anfragezahlen im Bereich psychischer Störungen aus meiner Sicht auf jeden Fall sinnvoll, bedeutet aber unbedingt auch einen höheren zeitlichen Aufwand. Und dieser geht entweder auf Kosten anderer Aufgabenbereiche oder ist nur mit einer höheren personellen Ausstattung zu leisten. Eigeninitiative macht Aufwand.

Anne Behnen ist Diplom-Sozialpädagogin und systemische Therapeutin. Seit 2001 arbeitet sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Krefeld und ist zudem auch Projektmitarbeiterin im Projekt „In-Gang-Setzer®“.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2018

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert von folgenden Krankenkassen:
AOK-Bundesverband GbR, BARMER, BKK Dachverband e.V.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



BARMER



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F*