

Frank Omland

Zu viel? Zu wenig? Nie genug?

15 Jahre Erfahrungsaustauschtreffen der Suchtselbsthilfegruppen in Hamburg

Einführung

Im Folgenden erfolgt eine Mischung aus Nacherzählung, Reflexion und Analyse der 57 Erfahrungsaustauschtreffen der Selbsthilfegruppen Sucht bei KISS Hamburg. Ziel ist es dabei sowohl meine Sichtweise als Selbsthilfberater als auch in einem zweiten Teil die Sichtweise der beteiligten Gruppen darzustellen. Letztere wurden zum einen mit einem kleinen Fragebogen um Rückmeldung gebeten, zum Teil telefonisch interviewt und kommen zudem durch die protokollierten, anonymisierten Beiträge von den Treffen zu Wort.

Teil 1: Die Sichtweise eines Selbsthilfberaters

Im September 2002 startete ich als neuer Mitarbeiter und einziger Mann im Team von KISS Hamburg in der Kontaktstelle Altona. Als Sozialpädagoge ohne Vorerfahrung in der Selbsthilfeunterstützung folgte ein „Sprung ins kalte Wasser“, denn in meine Zuständigkeit fielen die damals knapp 450 Gruppen und 12 Verbände aus dem Bereich Suchtselbsthilfe. Und hier stand am 21. Mai 2003 die Organisation eines ersten Erfahrungsaustauschtreffens (EA) mit 17 Betroffenen aus neun Gruppen an (wie zu erwarten fast ausschließlich Männer, nur sehr wenige Frauen). Es folgten bis Ende 2017 noch weitere 56 Termine, die insgesamt von drei bis 15 verschiedenen Gruppen mit je vier bis 26 Teilnehmenden pro Abend genutzt wurden. Insgesamt waren es sogar über 50 verschiedene Gruppen aus 20 Stadtteilen Hamburgs, die dieses Angebot der KISS Hamburg irgendwann einmal besuchten.

Zur Struktur des Erfahrungsaustauschtreffens Sucht in Hamburg

Anfangs richtete sich das Treffen ausschließlich an die freien Alkoholselbsthilfegruppen, die keinem Verband angeschlossen waren (damals knapp 40-50 Gruppen). Ziel war es, diesen ein neutrales Forum des Austausches zu bieten, denn die eigene Unabhängigkeit von Verbandsstrukturen ging in der Regel gleichzeitig mit einem Mangel an Vernetzung innerhalb der Suchtselbsthilfeszene einher. Mit Hilfe der hauptamtlichen Unterstützung durch KISS beschlossen die Gruppen auf dem ersten Treffen die folgende Struktur, die jährlich immer wieder bestätigt wurde: ein vierteljährlicher Rhythmus, Festlegung der Inhalte eines jeden Treffens im Vorwege oder auf dem Abend selbst, gegebenenfalls ein Wechsel von Themenabenden mit Referenten/innen und Erfahrungsaustausch zu mitgebrachten Fragestellungen. Zudem gab es Phasen,

wo der Erfahrungsaustausch sich kurzzeitig zu einem Arbeitsgruppentreffen entwickelte, das sich beispielsweise der Erstellung eines gemeinsamen Flyers, eines Banners für Infostände oder eines eigenständigen Suchtselbsthilfemagazins widmete.

Über allem stand das Demokratieprinzip, sprich die Anwesenden bestimmten Inhalt und Verlauf selbst – entweder im Konsens oder mit Mehrheitsentscheidung. Aufgabe von mir als Berater aus der Selbsthilfekontaktstelle war einerseits für den organisatorischen Rahmen zu sorgen, andererseits den Abend zu moderieren und gegebenenfalls Informationen aus der Sucht(selbst)hilfeszene weiterzugeben. Dies dürfte sich vom Selbstverständnis und der Praxis nicht sehr von den Tätigkeiten in anderen Kontaktstellen unterscheiden. Die Häufigkeit der Treffen sowie die Erstellung von Inhaltsprotokollen, in denen anonymisierte, nicht den Personen zugeordnete Zitate und sinngemäße Aussagen zu den aufgetretenen Fragestellungen festgehalten wurden, stärkten den Zusammenhalt der Teilnehmenden. Der „Steinbruch“ von O-Tönen und Statements aus der Suchtselbsthilfe hat im Laufe der Jahre einen Umfang von zwei Dutzend Seiten angenommen und hat sich sowohl quantitativ als auch qualitativ für die Unterstützungsarbeit und die Fortbildungen für mich als Berater als hilfreich erwiesen.

Ziel und Zielgruppe des Erfahrungsaustauschtreffens

Ziel der Treffen war und ist, die eigenen Erfahrungen aus der Gruppe zu reflektieren, „brennende“ Fragen zu klären und Ideen dafür zu entwickeln, wie mit bestimmten Situationen in der Gruppe umgegangen werden könnte. Sie sind damit formal eine Mischung aus dem Modell „Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen“ und „Interventionsgruppen“ für diejenigen, die größere Verantwortung in der Gruppe übernommen haben.¹ Denn obwohl die Treffen offen für alle Gruppenmitglieder sind, kommen in der Regel mehrheitlich die Männer und Frauen, die sich selbst als Kontaktperson verstehen, „normale“ Gruppenmitglieder hingegen nur dann, wenn sie ein Themenabend mit Referat besonders interessiert. Faktisch ist damit das Erfahrungsaustauschtreffen Sucht in Hamburg eine Mischung aus gleichberechtigtem Gespräch über das Gruppengeschehen, Überprüfung der eigenen Arbeit und Reflexion der eigenen Rolle. Alles mit dem Ziel, konkrete Handlungsalternativen und Ideen für die Lösung von möglichen und tatsächlichen Problemen in der Gruppenarbeit beziehungsweise dem Umgang miteinander zu finden.

Nach einiger Zeit sprachen sich die freien Suchtselbsthilfegruppen für eine Einladung an die „Verbandsgruppen“ aus. In der Praxis führte das zur vereinzelt Teilnahme von Guttemplern, Kreuzbundlern oder auch Menschen von der ELAS Suchtselbsthilfe (evangelisch orientierte Gruppen), wobei sich aber die grundsätzlichen Diskussionsinhalte nicht veränderten.

Ablauf und Methode

Im Sinne des Demokratieprinzips muss sich der Erfahrungsaustausch als Angebot der Selbsthilfeunterstützung daran messen lassen, ob die Wünsche, Er-

wartungen und Bedürfnisse der Beteiligten den Inhalt und die Form des Treffens bestimmen. Deshalb war es für mich unstrittig, dass die anwesenden Gruppen die Entscheidung über Themen und Formen treffen. Im Laufe der Zeit ergab sich daraus ein typischer Ablauf: kurze Vorstellungsrunde (selbstgewählter Name, Hinweis auf die Gruppe und den Stadtteil), Infos und Rückmeldungen (zu Veranstaltungen) aus der Suchtselbsthilfeszene (alle Anwesenden, KISS), Sammlung möglicher Fragen, Austausch zu diesen Fragen, Abschluss, Abstimmung über einen Themenabend und organisatorische Hinweise. Sowohl am Abend selbst als auch im Protokoll wurde auf Vertraulichkeit, Verschwiegenheit und Anonymisierung Wert gelegt.

In den ersten Jahren entschieden die Gruppen durch Punktvorgaben, ob ein Themenabend mit Referat ansteht oder eine Aktivität vorzubereiten sei. In der Regel wechselten sich freier Erfahrungsaustausch und Themenabend ab. Im Laufe der Zeit wurde sich dann eher konsensual den Vorschlägen Einzelner angeschlossen. Hintergrund war, dass die direkte Entlastung durch den freien Austausch einen schnelleren, größeren Effekt hatte als der Impuls durch Referenten/innen zu einem Zeitpunkt, an dem ein Thema in der Gruppe vielleicht keine Rolle mehr spielte.

Ganz wichtig: die eigene Haltung als Selbsthilfeunterstützer/in

Wie in der Suchtselbsthilfe üblich sprachen sich alle Anwesenden eher direkt und deutlich in ihren Aussagen an, was Konflikte beziehungsweise Meinungsunterschiede einschloss. Sehr selten musste ich als Selbsthilfeberater klärend eingreifen. Hilfreich war für mich eine grundsätzliche Haltung, die von Gelassenheit und Vertrauen geprägt ist und etwas, das im Laufe der Jahre zu einem Credo in der Arbeit wurde: es ist weniger die Methode und mehr die Haltung, die gute Selbsthilfeunterstützung ausmacht, und dasselbe gilt für die Gruppenarbeit. Am hilfreichsten ist es, wenn das eigene Herz für die Gruppen und ihre Arbeit zu schlagen beginnt, wenn also deren Arbeit so wertgeschätzt wird, dass ein grundsätzliches Vertrauen und Zutrauen besteht, dass die Gruppe Herausforderungen in einer Art und Weise meistern wird, die für sie sinnvoll ist. Dabei geht es nicht darum, alles was in den Gruppen passiert, gut zu heißen, sondern zu ertragen, dass nicht jede Gruppe so handelt, wie wir es uns als Hauptamtliche vorstellen. Da in Gruppen das Prinzip „Abstimmung mit den Füßen“ herrscht, bedeutet dies umgekehrt: „Man kommt wegen des Themas und bleibt wegen der Gruppe (bzw. geht wegen der Gruppe)“. Als Selbsthilfeunterstützer hat mir diese emanzipatorische Haltung geholfen, paternalistische Sichtweisen weitestgehend zu vermeiden.

Mit dieser Haltung stellten sich nur selten Probleme ein, zum Beispiel als sich nach Jahren eine gewisse „Müdigkeit“ im Umgang miteinander breit machte, die faktisch darauf basierte, dass zeitweilig nur noch ganz bestimmte Gruppen und Personen am Treffen teilnahmen. Die Gruppe erarbeitete aber eine Lösung miteinander. Sie beschloss, auch die Verbandsgruppen einzuladen. Und es kam die Idee auf, Fortbildungselemente ins Treffen zu integrieren, die sich aus dem Pool meiner Erfahrungen als Selbsthilfeunterstützer ergaben. Ziel

war es, Elemente miteinander auszuprobieren, die sich eventuell auch in der eigenen Gruppenarbeit anwenden ließen („Klassiker“ wie Partnerinterviews statt des üblichen Blitzlichts; Assoziationskarten ziehen im Hauptteil als Anregung für Gespräche; praktische Übungen zur Reflexion der Gruppenarbeit, siehe Kasten).

Fragen zur Selbstreflexion und als Anregung für das Gruppengespräch

Alternativ zu einem Eingangsblitzlicht wird jedem Gruppenmitglied eine Karte mit einer Frage auf den Stuhl gelegt. Eine Person beginnt, liest die Frage vor und gibt sie an jemand anderen zur Antwort weiter. Die Antworten sollten kurz und spontan sein, wenn möglich sollten keine Rückfragen zugelassen werden, um Diskussionen zu unterbinden. Der Antwortende liest dann seine Frage vor, gibt sie an jemanden weiter und so weiter. Die letzte mit einer Fragekarte fragt zum Schluss dann die Person, die mit ihrer Frage begonnen hat, sonst geht es nicht auf.

Die Fragekarten können sich aus aktuellen Themen der Gruppe ergeben und damit von Gruppe zu Gruppe variieren. Ziel ist es, ohne Bewertung zu hören, was die jeweilige Person zur Frage denkt und ein Unterziel ist es, die Frage an jemanden weiterzugeben, dessen Antwort ich selbst gerne hören würde (ohne jemanden „über's Ohr hauen“ zu wollen).

Wenn sich nach der Frage-Antwort-Runde ein Interesse an einer Diskussion ergibt, kann sich diese anschließen. Aber die Runde sollte möglichst zügig vonstattengehen, damit alle gleich viel Aufmerksamkeit erhalten.

Neben aktuellen Gruppenthemen und den Erfahrungen von KISS ist eine Quelle für die von uns gestellten Fragen das Handbuch „Chancen nahtlos nutzen – konkret!“.²

Hier einige Fragenbeispiele:

Welche Wünsche und Erwartungen habe ich an die Gruppe?

Welches Image hat unsere Gruppe bei den Profis aus der Suchthilfe?

Was macht unsere Gruppe aus? (Was wollen wir? Was wollen wir nicht?)

Was läuft in der Gruppe besonders gut? Woran merke ich das?

Was möchten wir gemeinsam für die Gruppe entwickeln?

Die Bandbreite der ausgetauschten Erfahrungen

Bemerkung vorweg: interessanterweise thematisierten die Suchtselbsthilfegruppen den Rückfall und den Umgang damit während der gemeinsamen Erfahrungsaustauschtreffen lediglich zweimal in 15 Jahren. Dies dürfte damit zusammenhängen, dass das Thema je nach Gruppe sowieso immer präsent ist und die meisten Gruppen einen für sie angemessenen Umgang damit gefunden haben. Zudem ist Rückfallprävention allen Betroffenen zumeist aus den ambulanten und stationären Einrichtungen vertraut.

Am häufigsten wurden während der gemeinsamen Treffen Themen besprochen, bei denen es entweder um Aspekte der Gruppenarbeit ging und / oder um die Frage Mitgliedergewinnung sowie der damit zusammenhängenden Öffentlichkeitsarbeit. Das Ranking der Jahre 2004 bis 2010 sieht beispielsweise so aus:

1. Sucht und seelische Erkrankungen
2. Gruppenleitung (Rolle)
3. Suchtverlagerung
4. Neues aus der Suchthilfe (Forschung, Trends, Entwicklungen)
5. „Wie tickt die Gruppe?“
6. Öffentlichkeitsarbeit
7. „Selbstarbeit“
8. Qualifizierter Entzug
9. „Wie kommen junge Menschen in die Gruppe?“
10. Motivieren der Passiven
11. Vertrauen / Vertrauensmissbrauch
12. Gruppenstrukturen / -regeln.

Die Themen wurden zumeist durch ein kurzes Impulsreferat von Professionellen – 15 Minuten – behandelt, um danach in die Diskussion zu gehen.

Drei Themencluster beim Erfahrungsaustausch

Die wichtigsten im freien Erfahrungsaustausch behandelten Fragestellungen lassen sich unter den drei Rubriken *Gruppe, (Junge) Menschen zum Bleiben bewegen* und *Öffentlichkeitsarbeit* zusammenfassen.

Nicht überraschend geht es bei *Öffentlichkeitsarbeit* immer darum, so in den Medien und bei den Beratungsstellen präsent zu sein, dass dadurch neue Mitglieder für die Gruppe gewonnen werden können. Inhaltlich standen im Austausch häufig rein formale Fragen an: „Wie machen andere Werbung? Welche Tipps gibt es?“ Es ging also um den Austausch darüber, wer, wo und wie möglicherweise dafür ansprechbar sein könnte. Am positivsten schnitt hier immer der direkte Kontakt mit Neubetroffenen ab (insbesondere durch qualitativ gute, unaufgeregte und nicht missionierende Vorstellung in Einrichtungen). Dagegen eher skeptisch wurden Websiteauftritte bewertet und Versuche, in die größeren Zeitungen vor Ort zu kommen, während die üblichen Anzeigenwochenblätter eher als Chance wahrgenommen wurden.

Angesichts der Vielzahl der in Hamburg vorhandenen „Angebote“ an Suchtselbsthilfegruppen konkurrieren allerdings zu viele Gruppen miteinander um die Aufmerksamkeit derselben Multiplikator/innen. Ein vorgeschlagener Weg war deshalb, die Besonderheit bzw. das Alleinstellungsmerkmal der eigenen Gruppe in den Mittelpunkt der Werbung zu stellen, vorausgesetzt es gibt solche.

Anknüpfend an diesen Komplex lauteten die am zweithäufigsten bearbeiteten Fragestellungen *Wie erreichen wir jüngere Leute mit unserer Gruppe?* und anderwandem wie Mitgliedergewinnung, Integration neuer Mitglieder sowie „Was tun, wenn die Gruppe kleiner wird beziehungsweise keine Neuen dazukommen?“. Natürlich wurde hier betont, dass der persönliche Erstkontakt entscheidend wäre, sei es bei öffentlichen Infoständen oder auch der Vorstellung in Einrichtungen. Zudem machen Gruppen, die mit einem Peer-to-Peer-Ansatz arbeiten, gute Erfahrungen: Jüngere stoßen zur Gruppe, wenn sie von Jünge-

ren angesprochen werden. Und sie bleiben, wenn die Vernetzung unter den Jüngeren befördert wird (u.a. durch soziale Netzwerke) und auch Freizeitaktivitäten hinzukommen. Das deckt sich mit den Erfahrungen in anderen Kontaktstellen. Interessanter erscheint hingegen ein anderes Ergebnis aus den vielen Diskussionen: es geht eher weniger darum, dass Menschen zur Gruppe finden, sondern vielmehr, diese zum Bleiben zu bewegen! „Von zwanzig, die kommen, bleibt nur einer“. Dies löste durchaus kontroverse Beiträge aus und führte zu Fragen wie dieser: „Schrecken wir Neue dadurch ab, dass diese einen tatsächlichen ‚Stamm‘ / ‚geschlossenen Kreis der Langjährigen‘ wahrnehmen?“ Diesem Problem wird unterschiedlich begegnet, etwa dadurch, den „Neuen“ Platz zu lassen, wenn sie den denn haben wollen; eine Willkommenskultur im Sinne von „Neue vor“ / „Alte zurückhaltend“, die Neue nicht überfordert und ihnen Angebote zum Ankommen macht. Doch seitens der Gruppen blieb auch Skepsis zurück, denn „Es ist schwierig ‚Frische‘ und ‚Alte‘ auf Dauer gemeinsam in der Gruppe zu halten“, führt aber auch zu gelassener Selbstentlastung: „Leute bleiben oder sie bleiben nicht, das können wir nicht ändern“. Denn: die Verantwortung liegt beim Einzelnen, nicht bei der Gruppe. Ein nicht direkt geäußertes Grund neue Mitglieder aufnehmen zu wollen liegt für manche langjährige Selbsthilfegruppen darin, dass Neue mit aktuellen Suchtproblematiken die Gespräche (wieder)beleben, den Gruppenabend interessanter machen. Aber auch hier gehen die Neuen schneller, als sie integriert werden können, denn sie werden nicht um ihrer Selbst willen in die Gruppe aufgenommen. Eine andere Idee zur Integration lautete, nicht laufend Neue aufzunehmen, sondern diese gezielt zusammen an einem bestimmten Termin einzuladen. Dies gewährleistet, dass sie sich nicht wie auf dem „Präsentierteller“ fühlen und Anknüpfungspunkte aus der eigenen erst kurzen Abstinenz Erfahrung haben können.

Ergänzend zu dieser Auswahl an Statements und Meinungen aus den Gruppen entwickelte ich einen Arbeitsbogen, der die Frage „Was hilft, um Menschen zum Bleiben zu bewegen?“ in einer selbstreflexiven Art und Weise zu beantworten suchte. Der Bogen ist in zwei Abschnitte eingeteilt und soll für sich selbst ausgefüllt werden. Über dem ersten Abschnitt steht die Frage „Wie war die Situation bei mir?“ und es geht um die Unterfragen „Wie erinnere ich das erste Treffen?“, „Wollte ich danach bleiben?“, „Was hat mich zum Bleiben bewogen?“, „Was war für mich selbst hilfreich?“. Über dem zweiten Abschnitt steht die Frage „Wie ist die Situation in meiner Gruppe?“ mit den Unterfragen „Wie gehen wir in der Gruppe mit Neuen um?“, „Welche formalen Regeln (ausgesprochen / unausgesprochen) gibt es?“, „Wie läuft unser erstes Treffen mit Neuen ab?“, „Gibt es Vorgespräche? / Klärungen im Vorwege? Wenn ja, welche?“.

Der Arbeitsbogen ist sowohl im Erfahrungsaustauschtreffen Sucht als auch immer einmal wieder auf Fortbildungen mit Gruppen angewendet worden und hilft tatsächlich bei der Selbstreflexion und für die Diskussion zum Thema „Neue zum Bleiben bewegen“. Denn hier gilt der schon oben genannte Grund-

satz: Die Menschen kommen wegen des Themas und bleiben wegen der Gruppe!

Den größten und am häufigsten diskutierten Themenblock stellte die Reflexion über die innere Struktur der *Gruppenarbeit* einschließlich der (Umsetzung von) Regeln dar, der sich seit 2015 häufte, während anderes in den Hintergrund trat. Dabei lässt sich nach zwei Fragekomplexen trennen, zum einen der Übergang in der „Gruppenleitung“ beziehungsweise das „Anwerben“ von Vertretungen und zum anderen die Motivierung / Aktivierung der Gruppenmitglieder (mit dem Ziel, Aufgaben in der Gruppe „gerechter“ zu verteilen). Das schloss auch Fragen zu Entscheidungsprozessen ein.

Am häufigsten treibt die Suchtselbsthilfegruppen die Frage nach Verantwortung und Loslassen (können) um. Einerseits wird immer wieder konstatiert, dass niemand in der Gruppe – außer der sich als Gruppenleitung verstehenden Person – Verantwortung übernehmen will. Andererseits ist das Sozialprestige für den „Job“ so hoch, dass die Abgabe von Verantwortung nicht leicht fällt. Dies drückte sich in Diskussionsfragen aus wie: „Was hindert die Gruppenleitung daran, das Amt einfach aufzugeben?“. Oder aus einer anderen Gruppe: „Die Gruppe verändert sich, wenn der Gruppenleiter geht, dann gehen einige Mitglieder auch mit weg und die Gruppe erfindet sich neu unter der neuen Gruppenleitung.“ Diese Veränderung muss die sich verabschiedende Person ertragen können bis hin zur möglichen Auflösung der gesamten Gruppe nach dem eigenen Weggang! Dementsprechend „hart“ werden diese Veränderungsprozesse von den Beteiligten in der Gruppe erlebt.

Teil 2: Die Sicht der teilnehmenden Gruppen auf den Erfahrungsaustausch der Suchtselbsthilfegruppen

Um ein ergänzendes Bild der Sicht teilnehmender Gruppen auf die Erfahrungsaustauschtreffen zu gewinnen, wurden diese zum einen mit einem kleinen Fragebogen um Rückmeldung gebeten, zum Teil telefonisch interviewt. Im Folgenden wird eine Zusammenfassung typischer Aussagen der Teilnehmer/innen wiedergegeben.

Die Befragten nehmen unterschiedlich lange an den Treffen teil, manche seit vielen Jahren, andere sind noch neu dabei. Auch die Gruppenstrukturen sind sehr unterschiedlich – von freien Selbsthilfegruppen bis zu verbandlich organisierten Gruppen. Viele Gruppensprecher/innen betonten, für sie sei es selbstverständlich, regelmäßig am Erfahrungsaustausch teilzunehmen. Sie empfinden die kontinuierliche Möglichkeit des Austauschs über das Gruppengeschehen in seinen vielfältigen Ausprägungen als sehr hilfreich sowohl für sich persönlich als auch für die eigene Gruppe. Aber vereinzelt wurde der persönliche Nutzen der Erfahrungsaustauschtreffen auch als Hauptvorteil der Treffen gesehen.

Einzelne Aspekte aus den Befragungen

Als persönlichen Nutzen nannten die Befragten besonders, dass sie während der Austauschtreffen immer wieder mit Problemen und Schicksalen anderer konfrontiert werden, die sie vorher nicht kannten und unterschiedliche Sichtweisen kennen lernen. „Der Austausch mit anderen Gruppen, zu erfahren, wie die mit bestimmten Themen umgehen, ist sehr hilfreich. Ich erhalte dort Denkanstöße für die eigene Gruppenarbeit, auch wenn ich persönlich nicht immer alles richtig finde.“

Speziell der persönliche Austausch mit anderen Gruppenleiterinnen und -leitern und deren Erfahrungen wird geschätzt auch über die Grenzen des eigenen Selbsthilfeverbandes hinweg. „So bekomme ich Einblicke, wie die Menschen in anderen Gruppen ticken, wo die Gemeinsamkeiten liegen und wo es auch andere Vorgehensweisen und Gruppenrituale gibt.“

„Die Diskussionen darüber brachte oftmals Klarheit über eine mögliche Herangehensweise zur Problemlösung. Auch wenn das durch die unterschiedliche Zusammensetzung der einzelnen Gruppen nicht immer einfach war.“

In den einzelnen Selbsthilfegruppen werden die Themen aus dem Erfahrungsaustausch oft weiter diskutiert und sind in der eigenen Gruppe von großem Nutzen. „Wir bekommen also einen Input, wir erarbeiten uns gemeinsam eine Haltung dazu und das wiederum stärkt die Gruppe.“

„Die Rollenspiele fand ich für unsere Gruppe gut, weil wir auch dadurch neue Impulse erhalten haben.“

Zu sehen, dass die unterschiedlichen Gruppen sehr ähnliche Aufgaben und Themen bewegen, dass man also als Gruppenleiter mit seinen Problemen nicht alleine ist, ist eine wichtige Erfahrung.

Aber auch die Mischung aus Austausch und Aktivitäten findet Anklang sowie die Themenmischung des Austausches mit thematischen Inputs von Referentinnen und Referenten und Meldungen aus der ehrenamtlichen und der professionellen Szene. „Den größten Benefit bringen die Erfahrungsaustauschtreffen für meine Gruppe aber durch den Informationsteil. Was aktuell los ist in der professionellen Suchtszene in Hamburg, ist für mich ein wichtiger Bestandteil.“

Mindestens genauso wichtig ist manchen, dass nicht nur geredet wird, sondern auch Aktionen stattfinden, sei es die gemeinsame Gestaltung eines Flyers oder die Vorbereitung eines Suchttages. „Die Teilnahme unserer Gruppe hat zu einer intensiveren Gruppenzugehörigkeit geführt“.

Alle Befragten sind überzeugt, dass zu einem gelungen Erfahrungsaustausch eine professionelle Begleitung gehört. „Der Profi ist Gruppenleitung und Kümmerer, so viel Selbstverwaltung hat die Selbsthilfe dann doch nicht, das würde uns überfordern“. Außerdem ist wichtig, dass der „Profi“ die Diskussionen gut moderiert, die Herangehensweise des Selbsthilfeberaters wurde hier als sehr hilfreich beschrieben. Außerdem hole der Moderator manchen „durch kühles Betrachten aus anderer Sicht wieder in die Spur, bzw. regt mich zu anderen Überlegungen an.“ Und es sei bei der Moderation wichtig, dass „jeder Teil-

nehmer seine Ansichten und Erfahrungen darlegen kann und auf seine Fragen eine Antwort erhält.“

Was gehört zu einem gelungenen Erfahrungsaustausch dazu?

Auf diese Frage wurden genannt

„Kontinuität, die Vielfalt der Themen auch trotz Wiederholungen und ein über die Jahre hinweg gewachsenes Vertrauen“, „Vertrauen untereinander, das auch dadurch entsteht, dass doch so etwas wie ein ‚harter Kern‘ immer an den Treffen teilnimmt.“,

„...die Verschiedenheit der Teilnehmenden! Wichtig ist dabei auch, dass nicht nur die ‚alten Hasen‘ unter sich sind, sondern auch Menschen mitmachen, die ganz neu im Thema Gruppenleitung sind.“

Aber auch die lockere, ungezwungene Atmosphäre: „Ich habe das Gefühl, ich treffe mich mit guten Bekannten.“ Dementsprechend wäre für manche sogar ein häufigerer Treffrhythmus eine sinnvolle Idee für die Zukunft.

Fazit

Das Erfahrungsaustauschtreffen der Suchtselbsthilfe in Hamburg ist laut Definition der Methode eine Mischung aus Gesamttreffen und Intervisionsgruppe. Gesamttreffen, weil es als „Selbsthilfegruppe der Selbsthilfegruppen“ (Michael Lukas Moeller) angelegt ist, sich also formal an alle Suchtselbsthilfegruppen und deren Mitglieder wendet. Da das so genannte „Gießener Modell“ für Gesamttreffen aber faktisch einen dialogischen Ansatz unter Einschluss der Neu-Interessierten vorsieht, ist der oben geschilderte Erfahrungsaustausch deutlich mehr Intervisionsgruppe, das heißt Reflexionsgruppe für die aktiveren Gruppenmitglieder, als bei einem Gesamttreffen.

Mein subjektiver Eindruck nach 15 Jahren der Durchführung dieser Treffen ist ein positiver: mit einer den Gruppen zugewandten emanzipatorischen Grundhaltung, die offen und direkt auch Kritik an einzelnen Positionen einschloss, und die Beteiligten in ihrem Handeln ernst nahm, konnten Veränderungsprozesse angestoßen werden, die vermutlich hilfreich für die jeweiligen Gruppenmitglieder ausgefallen sind. Und genauso gab es umgekehrt einen Lernprozess bei mir als Selbsthilfeberater, der im Sinne einer kommunizierenden Röhre wiederum positive Veränderungen anschoß, die sich auf das eigene Arbeiten auswirkten.

In Abwägung zwischen den Vor- und Nachteilen von personeller Kontinuität in der Durchführung von Erfahrungsaustauschtreffen überwiegen die Vorteile, da es sich faktisch um Beziehungsarbeit mit den beteiligten Gruppen handelt. Gleichzeitig wäre es aber hilfreich, wenn eine weitere Kollegin beteiligt würde. Dies könnte die Reflexion des Formats befördern helfen oder auch mögliche Verstrickungen und blinde Flecken vermeiden helfen. Personell dürfte ein solches System aber von den wenigsten Kontaktstellen leistbar sein.

Mein Fazit nach 15 Jahren Selbsthilfeunterstützung lautet aber nichtsdestotrotz, dass es grundsätzlich auch heute noch sehr sinnvoll ist, Erfahrungsaustauschtreffen (im Sinne von Intervisionsgruppen) durchzuführen.

Anmerkungen und Literatur

1 Vgl. NAKOS: Selbsthilfe unterstützen. Konzepte und Praxis 1, S. 75-79

2 Chancen nahtlos nutzen – konkret! Anhang 4, Seite 60 und Anhang 7, Seite 63. Download unter anderem auf der Internetseite <https://www.guttempler.de/home/projekte/cnn-chancen-nahtlos-nutzen>

Frank Omland arbeitet seit über 15 Jahren bei KISS Hamburg in der Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Unter anderem organisierte, moderierte und protokollierte er begleitend von September 2002 bis Dezember 2017 den Erfahrungsaustausch Sucht.

Katja Gwosdz führte zusätzlich Telefoninterviews mit beteiligten Gruppen durch, die in Teil 2 dieses Beitrags einfließen.

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*