

Jürgen Matzat und Friedhelm Meyer

## **Das Gesamttreffen: Ein Gießener Konzept zur Unterstützung von Gesprächsselbsthilfegruppen**

Das Konzept der Selbsthilfe-Kontaktstellen, wie wir es in Deutschland kennen und wie es im § 20h SGB V als von der gesetzlichen Krankenversicherung zu fördernde Einrichtung Erwähnung findet, hat sich historisch entwickelt aus den praktischen Aktivitäten zweier Forschungsprojekte: „Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen“ in Gießen (Prof. Michael Lukas Moeller) ab 1977 und „Gesundheitsselbsthilfegruppen“ (Prof. Alf Trojan) in Hamburg ab 1979. Beide Forschergruppen wollten nicht nur Erkenntnisse über Selbsthilfegruppen und deren Beziehung zum professionellen Versorgungssystem sammeln, sondern sie auch anregen und fördern. „Action research“ oder „Aktionsforschung“, wie man einen solchen Ansatz damals nannte.

Das Projekt in Gießen fand an der Universitätsklinik für Psychosomatik und Psychotherapie statt, die unter Leitung von Prof. Horst-Eberhard Richter stand. Dort herrschte eine unorthodoxe psychoanalytische Tradition mit einem ausgeprägten gruppen- und familientherapeutischen Schwerpunkt. Im Zentrum der klinischen Arbeit stand die Ambulanz, wo im wesentlichen Erstgespräche zur Klärung psychischer Beschwerden, zur Indikationsstellung mit entsprechender Weitervermittlung sowie Kurztherapien im Sinne von Kriseninterventionen stattfanden. Darüber hinaus gab es vielfältige Kooperations- und Supervisionsangebote für andere medizinische und psychosoziale Dienste der Region. Die damals noch recht kleine Bettenstation spielte eine untergeordnete Rolle. An der Klinik arbeiteten zwar lauter akademisch hoch qualifizierte Doktoren und Professoren, Fachärzte und Lehranalytiker, aber eben nicht in einem Elfenbeinturm, sondern man war exzellent vernetzt und „gemeindenah“ orientiert. Dementsprechend war die Klinik in der Bevölkerung wohl bekannt und wurde gern als erste Anlaufstelle bei „Psycho“-Problemen genutzt. Horst-Eberhard Richter wurde später die Ehrenbürgerschaft der Stadt Gießen verliehen.

In psychodynamisch orientierten Gruppen- und Familientherapien, aber auch bei der Kooperation mit selbstorganisierten Kinderläden und studentischen Randgruppeninitiativen hatten viele der in der Psychosomatik tätigen Experten beobachten können, welche Selbstheilungskräfte und wechselseitige Unterstützungspotenziale sich in Gruppen entfalteten. Auch Menschen, die für sich selber Hilfe und Heilung suchten (wir nennen sie, sobald sie „ins System“ kommen: Patienten), zeigten sich – jedenfalls manche, zumindest zeitweise oder auf lange Sicht – in der Lage, ihrerseits Mitmenschen / Mitpatienten Hilfe und Unterstützung zu geben.

Richters Buch „Die Gruppe: Hoffnung auf einen neuen Weg, sich selbst und andere zu befreien. Psychoanalyse in Kooperation mit Gruppeninitiativen“ (als

es 1972 erschien, ein Bestseller!) machte solche Erfahrungen und Überlegungen öffentlich bekannt und rief die Profis der psychosozialen Versorgung zur Überwindung ihrer Skepsis und zur Zusammenarbeit auf. „Gruppe“ war damals, kurz nach Beginn der Studentenrevolte des Jahres 1968, „in“. Moeller ging mit seinen grundlegenden Werken „Selbsthilfegruppen: Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen“ (1978, Neuauflage 1996) und „Anders helfen: Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen“ (1981, Neuauflage 2007) noch einen Schritt weiter: Können auch ganz normale Menschen *ohne* psychotherapeutische oder gruppendynamische Ausbildung solche konstruktive Gruppenselbsthilfe entfalten, ausgehend von ihrer Betroffenenkompetenz und getragen von Solidarität und tiefem wechselseitigen Verständnis? Welche Voraussetzung bräuchte es dafür und welche Unterstützung könnten Fachleute dabei leisten – *ohne* selber die Leitung der Gruppe zu übernehmen, was dem Selbsthilfegruppen-Prinzip widersprechen würde? Eine Antwort war die Idee der Gesamttreffen (vgl. Kap. 8 in Moeller 1978 / 1996). Dort sollten Fachleute ihr Wissen über Gruppen (und ihr Wissen über Selbsthilfegruppen!) beispielsweise zu Setting-Fragen (Gruppengröße, Sitzungsfrequenz), Neutralität der Räumlichkeiten, Gesprächsregeln, Leitungsfunktion und so weiter zur Verfügung stellen (*Fortbildungsfunktion*), die Möglichkeit schaffen, Probleme der Selbsthilfegruppen-Arbeit zur Sprache zu bringen, um von Erfahrungen paralleler Selbsthilfegruppen mit ähnlichen Situationen zu profitieren wie auch von Kommentaren aus fachlicher Sicht (*Interventions- und Supervisionsfunktion*), und den Beitritt neuer Interessenten in bestehende Selbsthilfegruppen so begleiten, dass eine bestmögliche „Passung“ die Arbeit der Gruppen erleichtert (*Vermittlungsfunktion*).

## **Das spezialisierte Gesamttreffen**

Psychologisch orientierten Gesprächsselbsthilfegruppen darf man unter verschiedenen Aspekten besondere Unterstützungsbedarfe unterstellen. Die Mitglieder solcher Gruppen (sofern vorhanden auch deren Kontakt- bzw. Leitungspersonen) können trotz all ihrer Betroffenenkompetenz aufgrund ihrer psychischen Störungen unter Einschränkungen leiden, was die Organisation von beziehungsweise die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen angeht. Ängste vor Gruppen, Scheu, sich überhaupt zu öffnen und über sehr persönliche Dinge, die oft angst- oder schambesetzt sind, zu sprechen, oder die gesellschaftliche Stigmatisierung psychischer „Schwächen“ mögen als Beispiele dienen. Womöglich fühlt man sich auch „selber schuld“ – was bei körperlichen Erkrankungen oder Behinderungen nur selten der Fall ist. Auch haben Fragen des Settings bei „Psycho“-Selbsthilfegruppen eine ganz spezielle Bedeutung für ihre Funktionsfähigkeit. Während sogenannte 12-Schritte-Gruppen wie zum Beispiel die Anonymen Alkoholiker im Prinzip ihrem Programm folgen können, egal ob fünf, 15 oder 25 Betroffene in der Runde sitzen, und organmedizinische Selbsthilfegruppen sich über jede zusätzliche Person im Auditorium freuen, wenn sie Fachleute zu Vorträgen einladen, gelten für Gesprächsselbsthilfe-

gruppen in besonderer Weise die Gesetze der Gruppendynamik. Bei weniger als fünf Mitgliedern droht Langeweile und Wiederholung, Angst vor Zerfall kommt (zumindest unbewusst) auf. Bei mehr als zehn wird die Sache schnell unübersichtlich. Da hier jede mit jedem in Kontakt steht (deswegen der oft zu Unrecht lächerlich gemachte Stuhlkreis!), steigt die Anzahl der interpersonellen Beziehungen nicht nur additiv, sondern exponentiell. Mehr als in anderen Selbsthilfegruppen ist hier jedes Mitglied für sich selber, aber auch für die Gruppe als Ganzes verantwortlich. Wie die alte Seefahrer-Regel so schön lautet: eine Hand für den Mann, eine Hand für das Schiff! Funktionen, die in professionell geleiteten Gruppen (z. B. Gruppentherapie oder Patientenschulung) von einem qualifizierten Leiter erwartet werden können, müssen hier von den Betroffenen selber wahrgenommen werden. Auch die Gefahr der Selbstermächtigung eines Laien (z. B. des Gruppen Gründers) als Mini-Therapeut ist hier als eine mögliche Fehlentwicklung relevant. Dieser Typus von Gesprächsselbsthilfegruppen ließe sich kurz gefasst beschreiben als eine Art „Gruppentherapie ohne Therapeut“.

## **Gesamttreffen als Baustein der Kontaktstellen-Arbeit**

Schon seit langer Zeit beobachten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfe-Kontaktstellen, dass der Anteil jener Anfragen, die sich auf „Psycho“-Themen beziehen, stetig wächst. Es geht um Depressionen und Angststörungen, um Borderline und Essstörungen, manchmal weniger technisch um Burn-out, Trauer, Beziehungsprobleme oder Familienkonflikte, gelegentlich auch um die seelische Verarbeitung körperlicher Erkrankungen, zum Beispiel Krebs. In dieser gesteigerten Nachfrage spiegelt sich einerseits das gesellschaftliche Phänomen wider, dass solche Störungen heutzutage eher ärztlich diagnostiziert, aber von Patienten auch eher akzeptiert werden als zu früheren Zeiten, und andererseits die Tatsache, dass dieser Selbsthilfe-Bereich nicht so stark verbandlich organisiert und leicht im Internet zu finden ist wie der organmedizinische oder der Suchtbereich, wo man über die bundesweiten Selbsthilfeorganisationen lokale Selbsthilfegruppen suchen kann, ohne sich an eine Selbsthilfe-Kontaktstelle zu wenden. „Psycho“-Selbsthilfegruppen blühen demgegenüber eher im Verborgenen, sie sind oft autonom, also lediglich vor Ort aktiv, und stärker an Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen interessiert. Mitunter sind sie auch wegen ihres Namens schwer zu identifizieren, wenn sie nämlich auf diagnostische Etiketten verzichten und sich „Harmonie“, „Neue Balance“, „Montagsgruppe“ oder gar – voller Selbstironie – „Chaoten“ nennen. Der Verzicht auf einzelne medizinisch-psychotherapeutische Diagnosen erscheint hier durchaus sinnvoll, da mehrere Diagnosen pro Patient in diesem Bereich eher das Übliche als die Ausnahme darstellt (Komorbidität). In Gießen sind all diese Gesprächsselbsthilfegruppen „diagnosefrei“; wir sprechen am liebsten von Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit, in lockerer Umgangssprache auch schon mal von „Psycho“-Gruppen, was keineswegs abwertend gemeint ist, sondern als

Oberbegriff die verschiedenen Diagnosegruppen umfassen soll. Es gibt in Gießen mehr als ein Dutzend davon.

## **Schleusen- und „Clearing“-Funktion der Kontaktstelle**

In der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen wird folgendes Verfahren praktiziert: Ratsuchende zu „Psycho“-Themen werden auf jeden Fall vom Leiter der Kontaktstelle persönlich (in der Regel telefonisch) beraten. Wer sich zunächst per E-Mail meldet oder wer außerhalb seiner Sprechzeiten anruft, bekommt diese genannt mit der Bitte, sich dann (wieder) telefonisch zu melden. Das tun natürlich nicht alle, was man bedauern kann, was aber vielleicht auch ein Zeichen dafür ist, dass der Leidensdruck beziehungsweise die Motivation zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nicht allzu ausgeprägt war. Man denke daran, dass auch in der Ärzteschaft zunehmend darüber geklagt wird, dass Patienten vereinbarte Termine nicht wahrnehmen, ohne abzusagen.

Kommt die telefonische Beratung zustande, wird u. a. geklärt, welche Vorinformationen der Anrufer oder die Anruferin bereits hat (ist z. B. die Leiterlosigkeit von Selbsthilfegruppen, also das Fehlen einer Fachkraft, bereits klar?), welche Vorerfahrungen er oder sie mitbringt (z. B. eine frühere Selbsthilfegruppe, eine professionelle Gruppentherapie oder hilfreiche Kontakte zu Mitpatienten während der Behandlung in einem psychotherapeutischen Krankenhaus bzw. einer Reha-Klinik), welche Erwartungen oder Befürchtungen bezüglich der Selbsthilfegruppen-Arbeit bestehen (z. B. eher unverbindliche Kontakte zur Freizeitgestaltung, Therapieersatz oder -ergänzung, Erfahrungsaustausch unter Betroffenen). Dem gegenüber gestellt wird die tatsächliche Arbeitsweise der „Psycho“-Selbsthilfegruppen in Gießen: wöchentliche Sitzungen von 90 bis 120 Minuten, angestrebte Gruppengröße etwa sechs Teilnehmer, leiterlose Selbstorganisation und Selbstverantwortung, freies Gruppengespräch ohne festes Programm oder Tagesordnung, meist „Blitzlicht“-Runde zu Beginn, manchmal auch am Ende jeder Sitzung, Erwartung an regelmäßige mittel- bis langfristige Teilnahme aller Mitglieder (Team-Metapher: nur gemeinsam kann das Vorhaben gelingen), Betonung der Wechselseitigkeit der Unterstützung (es gibt nicht Köche und Esser, sondern alle kochen gemeinsam, damit alle gemeinsam essen können – jedenfalls auf längere Sicht). So wird im Telefonat schon ein erster Abgleich möglich und eine *Ambivalenzklärung* ähnlich einem „shared decision making“ bei medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen, ob dieses Selbsthilfegruppen-Konzept nach Einschätzung des Anrufers / der Anruferin und des Selbsthilfegruppen-Beraters „passt“. Der Begriff der „Passung“ wird zum Beispiel auch verwendet bei der Frage, welches Psychotherapieverfahren vermutlich für einen Patienten mit seinen individuellen Erwartungen, Vorerfahrungen und Präferenzen am ehesten zuträglich sein könnte. Bei „Nicht-Passung“ in Bezug auf Selbsthilfegruppen (z. B. zu viel Angst vor der Leiterlosigkeit oder dem Grad der Selbstverpflichtung) wird über Alternativen (z. B. professionelle Einzel- oder Gruppentherapie, örtliche Beratungsstellen, stationäre Behandlungs-

möglichkeiten) beraten. Bei „Passung“ wird auf das Gesamttreffen verwiesen, dessen verschiedene Funktionen erläutert werden. Betont wird dabei, dass das Gesamttreffen eine Vorstufe, eine Schleuse zur Selbsthilfegruppen-Teilnahme ist, ein Schritt zur Annäherung, noch nicht verpflichtend und noch unter professioneller Leitung (s. u.) und daher weniger Angst machend, wo man sowohl bereits erfahrenen Selbsthilfegruppen-Mitgliedern als auch anderen neuen Interessenten begegnen kann, um erneut ein Gefühl dafür zu kriegen, ob die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe das Richtige für einen ist (Selbstindikation), ob man sich die verlässliche konstruktive Teilnahme auf Dauer zutraut, man andererseits auf die Nützlichkeit des Selbsthilfegruppenbesuchs für die eigene Situation vertraut. Bei letzterem mag man sich daran erinnern, dass *Hoffnung* aus der Psychotherapieforschung als ein entscheidender therapeutischer Faktor bekannt ist. Das telefonische Beratungsgespräch wird sowohl zur Überprüfung der Motivation wie zu deren Stärkung genutzt.

Auch auf der Strecke zwischen Telefonat mit dem Kontaktstellen-Leiter und Teilnahme am Gesamttreffen gehen manche Interessierte (oder interessiert Erscheinende) verloren. Nicht jeder realisiert auch, was am Ende des Telefonats eigentlich fest verabredet wurde; im Durchschnitt ist es etwa gut die Hälfte, die tatsächlich auch im Gesamttreffen erscheinen. Vielleicht hat sie oder ihn der Mut verlassen, vielleicht hat sich inzwischen eine andere Lösung gefunden, vielleicht war der Anruf doch gar nicht so ernst gemeint oder einfach noch zu früh. Aus der Motivationspsychologie sind Phasen bekannt, die schrittweise von einer zunächst noch vagen Absicht zum tatsächlichen Verhalten führen. Auch bei der fachlichen Empfehlung an Menschen, sich einer psychotherapeutischen Behandlung zu unterziehen, was als ein ähnlicher Fall gelten kann, ist bekannt, dass viele Betroffene dem nicht folgen oder zum vereinbarten Erstgespräch nicht erscheinen. Auch hier ist es natürlich zu bedauern, wenn scheinbar an Selbsthilfegruppen interessierte Menschen nicht mehr am Ball bleiben. Andererseits kann man froh sein, dass dieser Verlust nicht von den Selbsthilfegruppen verkraftet werden muss, wenn direkt bei ihnen angemeldete Neue nicht ankommen. Diese Enttäuschung liegt dann nicht bei den Kontaktpersonen oder Leitern, wie es bei vielen sonstigen Selbsthilfegruppen, insbesondere im organmedizinischen Bereich der Fall ist. Es bleibt ihnen auch erspart, dass schon beim ersten Telefonat mit der Kontaktperson der Gruppe die persönliche Problematik des Anrufers ausgebreitet und der schnelle Ratschlag eines erfahrenen, womöglich geschulten Gruppenleiters gesucht wird. Einer solchen Verwicklung kann ein Profi in der Kontaktstelle eher entgehen („*Das kann jetzt nicht Gegenstand unseres Gesprächs sein. Darüber könnten Sie sich dann ja in der Selbsthilfegruppe mit den anderen Betroffenen austauschen.*“).

## Organisation und Ablauf des Gesamtreffens

Das Gesamttreffen für „Psycho“-Selbsthilfegruppen wird in Gießen einmal im Monat an einem festen Termin (immer am zweiten Donnerstag des Monats) zu einer festen Uhrzeit in einem der Räume durchgeführt, die sonst auch von den Selbsthilfegruppen für ihre wöchentlichen Treffen genutzt werden. Durch die *Regelmäßigkeit* möchten wir den Teilnehmern der Selbsthilfegruppen eine *Verlässlichkeit* vermitteln und eine Gesprächsatmosphäre schaffen, in der die Gruppen über sich nachdenken und Anregungen erhalten können. Man weiß, im nächsten Monat kann man wieder kommen. In diesem Sinne steht es auch beispielgebend für das *Kontinuitätsprinzip* in der Gruppenarbeit.

In der Zeit zwischen den Gesamttreffen empfiehlt es sich, in der Kontaktstelle eine Liste mit stichwortartigen Notizen aus den Telefonaten mit den Interessenten zu führen, um sich im Gesamttreffen schneller an diese erinnern und gegebenenfalls leichter anknüpfen zu können.

Die Eröffnung des Gesamtreffens erfolgt durch den Moderator, der sich zunächst selbst kurz vorstellt und die Funktionen und den Ablauf des Gesamtreffens skizziert (Vorstellung der erschienenen Selbsthilfegruppen, ggf. Austausch der Gruppen untereinander, Klärung allgemeiner Fragen zur Selbsthilfegruppen-Arbeit, Informationen für Interessierte, schließlich Vermittlung neuer Interessenten in Selbsthilfegruppen). Daran anschließend folgt eine Vorstellungsrunde, in deren Verlauf kurz mitgeteilt wird, warum die Anwesenden heute gekommen sind, welches Anliegen in Bezug auf Selbsthilfegruppen sie haben. Bei neuen Interessenten hat es sich bewährt, kurze Nachfragen zu stellen: Wie ist jemand überhaupt auf Selbsthilfegruppen aufmerksam geworden, welche Informationen hat er oder sie bereits und welche Vorerfahrungen gibt es mit psychotherapeutischer Arbeit (Einzel oder Gruppe, ambulant oder stationär). So können mitunter Menschen, die trotz der Aufklärung im Telefonat mit der Kontaktstelle mit unpassenden Erwartungen ins Gesamttreffen gekommen sind, herausgefiltert werden. Aus den vorgebrachten Anliegen und der aktuellen Zusammensetzung der Runde ergibt sich dann der weitere Ablauf des Gesamtreffens. Dies ähnelt dem Vorgehen vieler Gesprächsselbsthilfegruppen, die ihre Treffen mit einem „Blitzlicht“ eröffnen, aus dessen Beiträgen sich dann quasi wie von selbst die Themen des weiteren Gruppengesprächs ergeben. Üblicherweise sollte zunächst auf die Gruppen und deren Arbeitsweise eingegangen werden, so dass für alle ein möglichst lebendiger Eindruck davon entsteht, der ggf. durch Anmerkungen, Fragen oder einen Austausch ergänzt wird (*Supervisions- bzw. Intervisionsfunktion*). Dabei auftauchende Fragen von generellem Interesse werden aufgegriffen und diskutiert (*Fortbildungsfunktion*), zum Beispiel günstige Gruppengröße, Häufigkeit und Dauer der Sitzungen, Frage der Schweigepflicht, private Kontakte außerhalb der Gruppensitzungen, „Blitzlicht“, Umgang mit Langeweile oder Streit, Integration neuer Mitglieder, möglicherweise Ausschluss von störenden Mitgliedern, aktives Zuhören, Verzicht auf vorschnelle oder unerbetene Ratschläge.

Als zeitlich letzter Aspekt wird über die Teilnahme beziehungsweise Aufnahme von neuen Interessierten in bestehende Selbsthilfegruppen, gegebenenfalls auch über die Gründung einer neuen Gruppe gesprochen (*Vermittlungsfunktion*).

## Haltung und Moderation

Für wesentlich halten wir es, ein *Klima des Austausches* zu schaffen. Damit stellt das Gesamttreffen auch ein Modell für die Selbsthilfegruppen-Arbeit dar, mit anderen Worten: im Gesamttreffen sollten die Teilnehmer eine Selbsthilfegruppen-ähnliche Erfahrung machen können – wenn auch mit dem Unterschied, dass hier professionell geleitet / moderiert wird. Es bedarf dazu einer aktiven Moderation im Sinne einer wohlwollenden Einladung, am Gespräch teilzunehmen, da die ungewohnte Situation mit fremden Personen für manche Gesamttreffen-Teilnehmer insbesondere beim ersten Besuch erhebliche Ängste erzeugen kann. Dabei ist eine wertschätzende Haltung gegenüber allen Teilnehmern einzunehmen. Diese ist natürlich auch in Bezug auf die Arbeit der einzelnen Selbsthilfegruppen von hoher Bedeutung, was jedoch eine ausreichend kritische Selbstreflexionsfähigkeit auf Seiten des Moderators voraussetzt, die nach unserer Erfahrung durchaus schnell verloren gehen kann. Daher empfehlen wir, die Gesamttreffen-Moderation mit einem außenstehenden Kollegen nachzubesprechen.

Neben der Ermunterung einzelner Teilnehmer, sich aktiv mit ihren Anliegen und Fragen zu beteiligen, gilt es natürlich genauso, das Gespräch der Teilnehmer untereinander zu fördern. Eine Frage aus der Runde sollte vom Moderator nicht gleich beantwortet werden, auch wenn er womöglich eine gute Antwort parat hätte, sondern in dieselbe zurückgegeben werden. Zum Beispiel *„Das ist eine interessante Frage. Wir können ja mal hören, was die Anderen dazu meinen. Gibt es Erfahrungen damit in den Gruppen?“* oder *„Wie würden Sie das vielleicht in Ihrer Gruppe in einem solchen Fall handhaben?“* Eine solche Grundhaltung kann auch als Modell verstanden werden für die Arbeit in Selbsthilfegruppen, wo vorschnelle unerbetene Ratschläge und Besserwisseri gegenüber anderen Mitgliedern nicht angebracht sind. Erst später könnte der Moderator aus seinem professionellen Wissen ergänzen (*„Aus der Literatur ist bekannt, ...“* oder *„Von anderen Selbsthilfegruppen habe ich mal gehört, ...“* oder *„In der professionellen Gruppentherapie würde man vielleicht ...“*). Vorschnelles Antworten des Moderators könnte als Hinweis darauf erlebt werden, dass die Profis es halt doch besser wissen und dass man der Betroffenenkompetenz doch nicht allzu viel zutraut. Das sollte vermieden werden. Ganz im Gegenteil: Es ist immer wieder beeindruckend, wie sich Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen gegenseitig in Bezug auf ihre Arbeit unterstützen oder wie auch neue Interessierte mit einfachen Fragen den Austauschprozess anregen können (*„Wie läuft das eigentlich in den Gruppen?“*). Das sollte hervorgehoben werden (*„Das sind doch gute Hinweise aus der Runde; dem ist nicht viel hinzuzufügen ...“*). Allerdings kommt es auch immer wieder zu Situatio-

nen, in denen einzelne Teilnehmer das Gesamttreffen durch lange oder sehr emotionale Beiträge belasten. Das Schicksal oder die Krankheitsgeschichte des Einzelnen soll ja im Gesamttreffen gerade *nicht* besprochen werden, sondern gegebenenfalls später in der Selbsthilfegruppe. Hier ist es – durchaus im Sinne eines guten Austausches – nötig, diese Personen zu begrenzen. Solche Frustration hier und jetzt soll gerade Appetit machen auf die Gespräche später in Selbsthilfegruppen.

Letztlich besteht die Kunst der Moderation darin, einen Balanceakt zu wagen, der zwischen Anregung der Teilnehmer, Ergänzungen oder Vermitteln von Hintergrundinformationen und Begrenzungen des problembezogenen Gesprächs pendelt.

In Bezug auf die inhaltlichen Themen gilt es, als Moderator ebenfalls ein Gleichgewicht zu finden, die die Möglichkeiten und Chancen von Selbsthilfegruppen ebenso im Blick behält, wie die Probleme und Risiken. Wir halten es für sinnvoll, im Rahmen eines Gesamttreffens, in dem zum Beispiel die Vorteile von Selbsthilfegruppen durch deren Mitglieder besonders hervor gehoben werden, auch einmal eine Frage nach aufgetretenen Schwierigkeiten und Herausforderungen zu stellen (unerwünschte Nebenwirkungen). Das Ziel ist eine möglichst ausgewogene Information für alle Beteiligten. Dies schließt selbstverständlich Informationen und Hinweise auf andere Versorgungs- und Beratungsmöglichkeiten (z. B. Beratungsstellen, ambulante oder stationäre Psychotherapie, Ambulanzen an örtlichen Kliniken) ein. Die *Vermittlungsfunktion* des Gesamttreffens beschränkt sich daher keineswegs nur auf Selbsthilfegruppen. Hier besteht eine gewisse Parallele zur sogenannten Sprechstunde, wie sie von niedergelassenen Psychotherapeuten angeboten wird, um abzuklären, ob eine Psychotherapie in Frage kommt (ggf. welche) oder welche anderen Maßnahmen aus fachlicher Sicht empfohlen werden können.

## Typische Probleme

Da das Gesamttreffen nach dem Gießener Konzept ein freiwilliges Angebot ist, wird es von Gruppen beziehungsweise deren Vertretern und von Interessierten bei Bedarf beziehungsweise je nach Interesse in Anspruch genommen. Üblicherweise liegt die Teilnehmerzahl in der Kleinstadt Gießen mit rund 85.000 Einwohnern (allerdings einer Universitätsstadt) zwischen fünf und zehn Personen, das entspricht in unserem Fall also selber wieder einer Kleingruppe. Es kommt aber auch vor, dass nur sehr wenige (ein oder zwei) oder relativ viele Personen (12 oder mehr) kommen. Auch in sehr kleinen Gesamttreffen können durchaus alle Funktionen erfüllt werden, wenn zum Beispiel nur ein Gruppenvertreter und nur ein Interessent anwesend sind. Dann bietet es sich an, dass der Moderator versucht, mit seinen Kenntnissen und Erfahrungen über Selbsthilfegruppen die fehlenden anderen Teilnehmer zu ersetzen. So könnte er im Falle, dass nur an Selbsthilfegruppen Interessierte erscheinen, aber kein Gruppenvertreter, stellvertretend beschreiben, wie Gruppen arbeiten, welche Typen von Gruppen er kennt (z. B. psychologische Gesprächs-



selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit i. S. dieses Textes im Unterschied zu EA-Gruppen), welchen Nutzen und welche Möglichkeiten, aber auch welche Schwierigkeiten und Konflikte ihm im Rahmen seiner bisherigen Tätigkeit bekannt geworden sind („*Aus den Selbsthilfegruppen wird häufig berichtet ...*“). Vielleicht hat er auch etwas Einschlägiges gelesen, zum Beispiel in einem der Selbsthilfegruppenjahrbücher der Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Ist das Gesamttreffen besonders gut besucht, steht man vor dem Problem, die Vielfalt und Fülle so zu begrenzen, dass möglichst alle in der Eingangsrunde genannten Anliegen Berücksichtigung finden. Üblicherweise kann dann weniger intensiv auf die Beiträge einzelner Interessenten, zum Beispiel auch auf mögliche Bedenken, eingegangen werden, was in einem kleineren Gesamttreffen hingegen leicht möglich ist. Trotzdem sollte versucht werden, die Anliegen aller und die Gesamtstimmung im Blick zu behalten. Dabei kann es hilfreich sein, genau dieses Problem anfangs anzusprechen und gegebenenfalls mit der gesamten Runde den Ablauf zu vereinbaren („*Ich denke, wir haben heute viele Neue hier, die wahrscheinlich viele Fragen stellen möchten, so dass ich vorschlage, die Berichte aus den Gruppen kurz zu halten, damit genug Zeit ...*“).

Eine echte Herausforderung kann ein „Vielredner“ oder auch ein sehr schweigsamer, offenbar verunsicherter Gesamttreffen-Teilnehmer sein. Da die Begegnung im Rahmen des Gesamttreffens womöglich der einzige Kontakt des Moderators mit einem Teilnehmer ist, besteht die Schwierigkeit darin, in kürzester Zeit genug Fingerspitzengefühl zu entwickeln, um den Ängstlichen zu ermuntern, ohne ihn zu überreden, beziehungsweise den Vielredner zu bremsen, ohne ihn zu kränken. Gerade in einem gut besuchten Gesamttreffen ist dies manchmal kaum möglich. Neben den vielen Möglichkeiten, die es im Sinne einer konstruktiven Gesprächsführung im Hinblick auf Einzelne gibt, hat sich in solchen Situationen aus unserer Sicht der Hinweis und die Verbindung zu Situationen bewährt, die auch in einer Selbsthilfegruppe auftreten können. In Bezug auf den Ängstlichen könnte sich vielleicht diese Intervention anbieten: „*Ich merke, dass es für Sie schwierig ist, hier zu reden, aber – wie ggf. später in einer Gesprächsselbsthilfegruppe auch – natürlich darf und soll hier jeder selbst bestimmen, was er wann wie sagt.*“ Oft wird ein solches Thema dann von Anderen aufgegriffen („*Für mich war es am Anfang auch sehr schwer, hier etwas zu sagen.*“), und schon hat man ein modellhaftes Beispiel für „identifikatorische Resonanz“, ein wichtiger Mechanismus in Gesprächsgruppen – was der Moderator gegebenenfalls hervorheben sollte (*Fortbildungsfunktion*). Oder es bietet sich die Möglichkeit an, auf entsprechende *Gruppenregeln* zu verweisen („*Bei uns gilt: Jeder ist für sich selbst verantwortlich und für das, was er aus der Gruppe macht.*“).

In ähnlicher Weise kann mit einem Vielredner umgegangen werden: „*Ich habe den Eindruck, dass Sie sehr ausführlich berichten, während andere noch sehr wenig zu Wort gekommen sind.*“

Wenn auch sehr selten, so kann es im Gesamttreffen durchaus auch zu *konflikthaften Momenten* kommen. Beispielsweise trafen sich in einem Gesamt-

treffen eine Person, die im Streit aus einer Selbsthilfegruppe ausgeschieden war und nun eine neue suchte, und zwei Vertreter eben jener Gruppe, die ihrerseits ein neues Mitglied suchten. Das Gesamttreffen ist dann nicht der geeignete Ort, um einen solchen Konflikt zu besprechen, so dass zunächst zu klären ist, ob eine „friedliche Koexistenz“ für beide Parteien an dieser Stelle möglich ist, oder ob eine oder beide Parteien das Gesamttreffen verlassen möchten. Auch in solchen Momenten ist der Moderator gefragt, sehr rasch klärende Fragen zu stellen, um das Konfliktpotenzial einordnen zu können und möglichst zu entschärfen. Manchmal werden auch Konflikte innerhalb einer Selbsthilfegruppe deutlich, die nicht im Gesamttreffen geklärt werden können, zum Beispiel weil (was üblich ist) nur einzelne Vertreter der Gruppen und nicht alle Teilnehmer anwesend sind und also nur *eine* Sichtweise vorgestellt wird. Dann kann es von großem Nutzen sein, anzubieten, eine gemeinsame Sitzung mit der Gruppe und dem Gesamttreffen-Moderator, mit dem Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle oder einer anderen geeigneten Fachkraft zu vereinbaren, um (im Sinne einer Supervision oder einer Gruppenberatung) zielgerichtet an dem Konflikt zu arbeiten. Sofern man es anbieten kann, sollte man generell an die Option denken, für Probleme oder Fragen, für die das Gesamttreffen kein geeigneter Raum ist, mit einzelnen oder mehreren Teilnehmern einen Termin im Anschluss an das Gesamttreffen oder zu einem späteren Zeitpunkt zu vereinbaren. Hier können zum Beispiel sehr spezielle Anliegen (nach-)besprochen werden, etwa die Empfehlung sich in ambulante oder stationäre psychiatrische Behandlung zu begeben („*Können Sie vielleicht nach dem Gesamttreffen noch einen Moment dableiben? Ich würde gerne noch etwas mit Ihnen besprechen.*“).

Auch der einzige Suizidfall, der uns in über 40 Jahren Selbsthilfegruppen-Unterstützung in Gießen bekannt geworden ist, wurde mit der betroffenen Selbsthilfegruppe außerhalb des Gesamttreffens bei einem regulären Gruppentermin besprochen, wobei sich übrigens herausstellte, dass der Suizid wohl nichts mit dem Gruppengeschehen zu tun hatte, und Schuldphantasien so entgegengewirkt werden konnte.

Erfahrungsgemäß ist die Vermittlung zwischen Interessierten und Gruppen (*Vermittlungsfunktion*) mitunter ein heikler Abschnitt des Gesamttreffens. Sich überhaupt an psychosozialen Selbsthilfegruppen interessiert zu zeigen, stellt für manche Menschen schon eine Herausforderung dar. Dies in einer etwas größeren Runde zu tun und dann möglicherweise eine Absage zu erhalten, kann das Selbstwertgefühl, welches bei Menschen mit psychosozialen Schwierigkeiten üblicherweise eher gering ist, bedrohen.

Oft gibt es Gesamttreffen, in denen sich eine quasi natürliche Zuweisung ergibt: ein Interessierter ist im Verlauf der Sitzung mehrfach mit dem Vertreter einer bestimmten Selbsthilfegruppe ins Gespräch gekommen; der Anschluss an diese Gruppe erscheint gewissermaßen zwangsläufig – die „Chemie stimmt“ einfach. Bei Treffen, in denen es weniger „wie von selbst“ läuft, empfehlen wir mehrere Hinweise: A) sollte darauf verwiesen werden, dass dieser Abschnitt eben ein Risiko für das Selbstwertgefühl beinhaltet und somit (für

manche) eine besondere Schwierigkeit darstellt. Dementsprechend kann man B) erwähnen, dass sich weder Interessierte noch die Gruppen in dieser Situation direkt äußern müssen, sondern sich entweder vorsichtig vortasten können („*Ich könnte mir schon vorstellen, an eurer Gruppe teilzunehmen ...*“) oder die Entscheidung sogar auf das nächste Gesamttreffen vertagen können. Außerdem bietet es sich an, darauf zu verweisen, dass es C) nicht um die persönliche Zurückweisung eines Menschen geht, sondern darum, ob und wie jemand in eine bestehende Gruppe passen könnte. Die Funktionsfähigkeit einer Selbsthilfegruppe muss ja allein von ihren Mitgliedern aufrechterhalten werden – ganz ohne Fachkraft. Auch in einer Fußballmannschaft kann der netteste Mensch nicht mitspielen, wenn er die nötigen Voraussetzungen nicht mitbringt. Auch Gruppentherapeuten nehmen ja nicht jeden Patienten, der sich bei ihnen meldet. Daran schließt der letzte Aspekt an: es geht D) darum, miteinander arbeiten zu können, und davon müssen beide Seiten ausreichend überzeugt sein. Im Grunde geht es um den „ersten Eindruck“, der menschliche Begegnungen bekanntlich stark dominiert, hier aber eben auf moderierte Art und Weise genutzt wird. Wenn es zur Vermittlung in diesem Kontext kommt, hat das für die Neuen den Vorteil, dass sie zumindest *ein* Gesicht aus ihrer zukünftigen Selbsthilfegruppe schon mal gesehen haben, und dass sie eingeladen werden, dazuzustoßen. Das fällt dann leichter als auf eine Party zu gehen, wo man niemanden kennt. Sollte es – aus welchen Gründen auch immer – nicht zum Angebot aus einer Selbsthilfegruppen zum Beitritt kommen, oder wenn dieses nicht angenommen wird, wird der Interessent auf die nächsten Gesamttreffen verwiesen, wo die Konstellation eine ganz andere sein kann.

Zuletzt sei darauf hingewiesen, dass ein kurzes, rein internes Protokoll für den Moderator beziehungsweise als Rückmeldung für die Kontaktstelle, in dem anonymisiert die Teilnehmer, die jeweiligen Gruppen, die besprochenen Themen, der Ablauf und die Vereinbarungen festgehalten werden, eine wertvolle Hilfe ist, um in folgenden Gesamttreffen Bezüge herstellen zu können und um vielleicht sogar eine „Geschichte“, einen roten Faden des Gesamttreffens und der teilnehmenden Gruppen zu erhalten. Schließlich stellt das Gesamttreffen auch eine wichtige Quelle für das Selbsthilfegruppen-Wissen des Gesamttreffen-Moderators wie der Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt dar. Hier bekommen Selbsthilfegruppen-Unterstützer Einblicke in das Gruppenleben mit seiner Dynamik und seinen Problemen – wovon sie ansonsten ja ausgeschlossen sind.

Jürgen Matzat, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut; seit 1977 an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen; Mitarbeiter in dem Forschungsprojekt „Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen“ (Leitung Prof. M. L. Moeller) ab 1977; Leitung des Forschungsprojekts „Selbsthilfegruppen für psychisch und psychosomatisch Kranke“ zusammen mit Prof. M. Beutel von 2002 bis 2005; 1981 einer der Gründer und später langjähriges Vorstandsmitglied der Fachorganisation Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.; seit 1987 Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen; Autor zahlreicher Publikationen zu Selbsthilfegruppen und Patientenbeteiligung im Deutschen Gesundheitswesen; Moderator der oben beschriebenen Gesamttreffen über drei Jahrzehnte.

Dr. Friedhelm Meyer, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Einzel- und Gruppenanalytiker in eigener Praxis; erste Kontakte zu Selbsthilfegruppen schon während des Zivildienstes 1986 an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen; Mitarbeit an dem Forschungsprojekt „Selbsthilfegruppen für psychisch und psychosomatisch Kranke“ (s. o.); Moderation der oben beschriebenen Gesamttreffen von 2008 bis 2018.

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2020**

### **Herausgeber:**

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

### **Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:**

Karl Deiritz, André Beermann, 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 aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



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