

**BekoS**

Beratungs- und  
Koordinationsstelle für  
Selbsthilfegruppen e.V.

# Wege entstehen beim Gehen!



Tipps und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Herausgeber:



Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.  
Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg

Telefon 0441-88 48 48  
Telefax 0441-88 34 44  
[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)  
[info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)

Sprechzeiten:      Mo + Mi      15.00 – 19.00  
                             Di – Fr      9.00 – 12.00

Bankverbindung:    Landesparkasse zu Oldenburg  
                             BLZ 280 501 00 Konto 014-404958

Nachdruck nur mit Genehmigung der BekoS

Gestaltung:            G. Domininghaus, formsache

Ausgabe:              5. überarbeitete Auflage, November 2009

Mit freundlicher  
Unterstützung durch die



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden ausschließlich die männliche Anredeform verwandt, gemeint sind jedoch prinzipiell beide Geschlechter.

## Inhaltsverzeichnis

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe? . . . . .	S. 2
2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? . . . . .	S. 2
3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?.. . . . .	S. 3
4. Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen? . . . . .	S. 4
5. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten? . . . . .	S. 4
Organisatorische Aspekte – Rahmenbedingungen . . . . .	S. 6
Gruppendynamische Aspekte – Kommunikationshilfen . . . . .	S. 11
6. Das erste Treffen. . . . .	S. 24
7. Selbsthilfegruppen brauchen Ausdauer und Zeit . . . . .	S. 24
8. Schwierigkeiten und Konflikte in Gruppen.. . . . .	S. 25
9. Ausscheiden aus der Gruppe . . . . .	S. 28
10. Unterstützungsangebote der BeKoS . . . . .	S. 28



## 1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

---

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychischen oder sozialen Problemen oder schwierigen Lebenssituationen richtet, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.

In Selbsthilfegruppen geht es vor allem darum in regelmäßigen Treffen die eigenen Erfahrungen, das Erfahrungswissen (Betroffenenkompetenz) mit denen anderer Teilnehmerinnen und Teilnehmer auszutauschen, um die persönlichen Lebensumstände zu verbessern. Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt, die Mitarbeit ist freiwillig und kostenfrei.

Selbsthilfearbeit ist deutlich abzugrenzen von professioneller Hilfe, z.B. psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie: Im Mittelpunkt einer Selbsthilfegruppe steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichbetroffenen. Jeder weiß über seine Probleme oder seine Krankheit am besten Bescheid und ist somit erst einmal Experte für sich. Durch das Zusammenkommen vieler Betroffener in einer Gruppe entsteht eine große und vielfältige Sammlung von Erfahrungen und Wissen, aus der jeder Teilnehmer schöpfen kann.

## 2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

---

Bei der BeKoS erhalten Sie eine aktuelle Übersicht über die zur Zeit bestehenden Selbsthilfegruppen in Oldenburg. Sie erhalten Auskunft darüber, wann und wo sich die Gruppen treffen und eine Kontaktmöglichkeit.

Sollten Sie zu dem von Ihnen gesuchten Thema keine passende Gruppe finden, können Sie eine neue Gruppe gründen. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie dafür Ermutigung und Anregungen.



### 3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich gilt: Jeder kann jederzeit eine Selbsthilfegruppe gründen! Der erste Schritt ist die Suche nach Gleichbetroffenen. Dafür können Sie zum Beispiel

- in Ihrem Bekanntenkreis fragen,
- Informationszettel an Orten aushängen, an denen Betroffene sich möglicherweise aufhalten. Das können Apotheken sein, Arztpraxen, Beratungsstellen oder auch Büchereien, Kulturzentren etc.
- Ärzte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Anwälte oder andere Fachleute über Ihr Vorhaben informieren.

Wenn Sie möchten, informiert die BeKoS die lokale Presse (b. Bed. auch die überregionale Presse) und andere Medien über die geplante Gruppengründung mit einer Kurzmitteilung. Auf Wunsch versenden wir an in Frage kommende Einrichtungen Handzettel.

Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, organisiert die BeKoS in Absprache mit dem Initiator einen Zeitpunkt und Raum und lädt alle Interessierten zu einem ersten Informationstreffen ein. Wenn Sie möchten, können Sie dieses Treffen mit Hilfe der BeKoS vorbereiten. Nun steht Ihrer Gruppengründung nichts mehr im Weg!

Da machen wir mit!





#### **4. Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen?**

Die wichtigste Voraussetzung zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist der Wille des Einzelnen, etwas für sich zu tun. Menschen gehen in eine Selbsthilfegruppe, weil sie mit den eigenen Schwierigkeiten oder mit speziellen Belastungssituationen nicht mehr alleine sein möchten.

Jeder Teilnehmer bringt Stärken/Schwächen und Hoffnungen/Ängste mit. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander, es besteht ein Wechsel zwischen Hilfe geben und Hilfe nehmen. Zwar fällt diese Entscheidung nicht immer leicht, doch generell gilt: Jeder kann sich einer Gruppe anschließen und jeder kann die Initiative ergreifen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Teilnehmer wollen von den Erfahrungen der anderen lernen. So entsteht häufig ein Zusammengehörigkeitsgefühl, in dem z.B. Ängste, Hoffnungen und Trauer angesprochen werden können.

#### **5. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?**

Die Gruppenarbeit (das Gruppenhaus) setzt sich zusammen aus organisatorischen Aspekten, Rahmenbedingungen (den Außenmauern) und gruppendynamischen Aspekten (den Innenräumen). Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche der nachfolgenden Aspekte Sie für eine gute Gruppenarbeit als wichtig erachten und für Ihre Gruppe nutzen wollen.

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen Sie Ihre Arbeitsweisen selbst. Die folgenden Hinweise sind aus den Erfahrungen von Selbsthilfegruppen entstanden. Sie können je nach Bedarf der eigenen Gruppe geändert werden.



SHG

Verbindlichkeit

Moderation

Themen

Telefonliste

Kaffee-Pausen  
Zigaretten

Wieviele  
Teilnehmer?

Wie lange?

Wie oft?

Wo?

Schweigepflicht

Tisch  
Stühle

Kontaktperson

offene  
oder geschlossene  
Gruppe

Störungen haben  
Vorrang.

Ich spreche von  
mir und  
nicht von  
„man“ oder  
„wir“.

Es redet  
immer  
nur einer!

Ich  
übernehme  
die Verantwortung  
für mich selbst.

Ich spreche  
meine  
Bedürfnisse  
aus.

Aktionen

Öffentlichkeitsarbeit ...



## ORGANISATORISCHE ASPEKTE / RAHMENBEDINGUNGEN

Der Rahmen einer Gruppensitzung muss von den Mitgliedern entwickelt und von allen getragen werden. Es empfiehlt sich, Gespräche über Rahmenbedingungen regelmäßig zu wiederholen, denn gerade das Bedürfnis nach Struktur verändert sich von Zeit zu Zeit. Alle Mitglieder sind gefragt, gemeinsam die Ziele der Gruppe zu formulieren und sich um eine gleichberechtigte Zusammenarbeit zu bemühen.

### *1. Wo will sich die Gruppe treffen?*

Am geeignetsten ist ein neutraler Raum, weil hier keiner die Gastgeberrolle übernehmen muss und Menschen oft Hemmungen haben, zu fremden Leuten in die Wohnung zu gehen.

Der Raum sollte

- gut erreichbar sein,
- die richtige Größe haben,
- eine angenehme Atmosphäre haben sowie
- barrierefrei sein

Für das offene Gruppengespräch ist es hilfreich, die Stühle kreisförmig aufzustellen. So können alle untereinander Blickkontakt halten und sehen, wer gerade spricht und an wen sich jemand wendet.

### *2. Wie viele Teilnehmer soll die Gruppe haben?*

Viele Gruppen haben zwischen 6 und 12 Teilnehmer. Die Erfahrung zeigt, dass in der ersten Zeit noch einige Teilnehmer aussteigen, deswegen kann mit einer größeren Teilnehmerzahl begonnen werden.

Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl kann die Angst vor einem Gruppenzerfall entstehen und eventuell fehlt es an Vielfalt. Bei einer zu großen Teilnehmerzahl kann das Gruppengeschehen unübersichtlich werden und es wird schwer, vertrauensvolle Bindung zwischen den Teilnehmern aufzubauen. Es entsteht keine/wenig persönliche Atmosphäre.





Ist die Gruppe zu klein, können Sie noch weitere Mitglieder werben. Ist die Anzahl zu groß, kann sich die Gruppe teilen oder eine zeitlang keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen.

### ***3. Wie oft und wie lange will sich die Gruppe treffen?***

---

Erfahrungen zeigen, dass in der Anfangsphase die Treffen nicht zu weit auseinanderliegen sollten, damit das Kennenlernen gefördert wird, sich Vertrauen zwischen den Mitgliedern entwickeln kann und die Gruppe einen stabilen Zusammenhalt erhält.

Ein Gruppentreffen sollte zwei Stunden nicht überschreiten, da eine konzentrierte Aufmerksamkeit füreinander danach kaum noch möglich ist.

### ***4. Wie reden sich die Mitglieder an?***

---

Oft wird von den Teilnehmern die Anrede mit Vornamen und ‚Du‘ als erleichternd und ungezwungener empfunden.

Wichtig ist, dass jede Gruppe selbst die Anredeform wählt und alle Teilnehmer damit einverstanden sind. Hilfreich ist eine einheitliche Anrede, d.h. keine Mischung von ‚Sie‘ und ‚Du‘.

### ***5. Verbindlichkeit***

---

Für viele Gruppen ist eine verbindliche Teilnahme an den Treffen wichtig, weil dadurch Vertrauen und Sicherheit entsteht und die Gruppe nicht auf Fehlende warten muss.

Vertrauen ist die Voraussetzung, sich zu öffnen. Zu diesem Zweck kann eine Telefonliste angelegt werden, damit sich Teilnehmer ggf. abmelden können und sich die anderen Mitglieder keine Gedanken machen müssen, warum eine Person wegbleibt. Wenn der Wunsch nach Anonymität besteht, können die Teilnehmer nur ihren Vornamen eintragen.



Besonders in der Anfangsphase kann viel Verunsicherung darüber entstehen, wer in der Gruppe weiter macht und wer nicht. Es empfiehlt sich, zu vereinbaren, dass z.B. nach dem 4. Treffen jeder verbindlich entscheiden muss, ob er an der Gruppe teilnehmen will.

Es gibt jedoch auch Gruppen (z.B. die nach dem Anonymen-Konzept arbeitenden), zu deren Konzept es gehört, dass Interessierte jederzeit ohne Ankündigung kommen bzw. wegbleiben können.

## **6. Räumliche Gestaltung**

---

Die Gruppe kann je nach Wunsch einen Stuhlkreis bilden oder auch an Tischen sitzen. Bei einem Stuhlkreis kann in der Regel mehr Kontakt zwischen den Teilnehmern entstehen und die Gruppenmitte kann mit Blumen, Kerzen, Duftlampen etc. gestaltet werden. Jede Gruppe kann sich eine eigene Atmosphäre schaffen, in der sie sich wohl fühlt.

## **7. Essen, Trinken, Rauchen**

---

Tassengeklapper und Zigarettenqualm können eine konzentrierte Atmosphäre beeinträchtigen oder Einzelnen lästig sein. Besser Kaffee- bzw. Zigarettenpausen machen oder extra gemütliche Treffen mit Kaffee, Kuchen etc. veranstalten.

## **8. Offene oder geschlossene Gruppe**

---

Früher oder später muss die Gruppe entscheiden, ob sie für weitere Teilnehmer offen ist oder als geschlossene Gruppe arbeiten will. Diese Entscheidung kann sehr vom Thema der Gruppe und den Bedürfnissen der Teilnehmer abhängig sein. Wenn z.B. in einer Gruppe eine starke Bindung zwischen den Teilnehmern entstanden ist und intensiv an einem Thema gearbeitet wird, kann es störend sein, sich immer wieder auf neue Teilnehmer einzulassen.



Andere Gruppen sehen ihre Aufgabe darin, möglichst vielen Betroffenen Unterstützung zu ermöglichen und erleben die Inspiration neuer Teilnehmer als Bereicherung.

Es ist auch möglich eine Mischform zu wählen, z.B. dass neue Interessierte gesammelt werden und alle paar Monate ein offenes Gruppentreffen veranstaltet wird, bei dem Interessierte die Möglichkeit haben, sich über die Gruppenarbeit zu informieren und ggf. in die Gruppe einzusteigen.

### **9. Gestaltung eines Gruppentreffens**

---

Das Gruppentreffen kann formlos oder strukturiert gestaltet werden. Eine mögliche Struktur ist z.B. das Treffen mit einem Blitzlicht (siehe auch S. 11) zu beginnen. Jeder Teilnehmer hat die Gelegenheit, kurz zu sagen, wie es ihm geht und ob er für das heutige Treffen ein Anliegen hat. Danach können aktuelle Probleme oder Themen besprochen werden.

Wichtig ist, dass alle Gruppenmitglieder für ein Klima sorgen, in dem offen miteinander umgegangen werden kann (siehe Gesprächsregeln nach TZI ab S. 12).

### **10. Moderation/Gesprächsleitung**

---

Die Gruppentreffen können abwechselnd von verschiedenen Teilnehmern geleitet bzw. moderiert werden. Die Gesprächsleitung können auch zwei Teilnehmer zusammen übernehmen. Es empfiehlt sich, die Gesprächsleitung zu wechseln (Rotationsprinzip), so übernimmt nicht nur ein Teilnehmer die alleinige Verantwortung für das Gruppengeschehen. Die Moderation kann je nach Bedarf der Gruppenmitglieder wöchentlich, monatlich oder in noch größeren Zeiträumen gewechselt werden.



**Die Gesprächsleiter sind keine Gruppenleiter! Sie bestimmen nicht den Inhalt, sondern organisieren das Treffen, z.B. dass**

- das Gruppentreffen (Begrüßungsworte und/oder Blitzlicht) eröffnet wird
- diejenigen zu Wort kommen, die sprechen wollen
- die Zeit eingehalten wird
- das Thema nicht aus den Augen verloren wird
- das Gruppentreffen zur vereinbarten Zeit beendet wird

### **11. Kontaktperson**

---

Die Gruppe kann eine Kontaktperson wählen. Diese ist das Bindeglied nach außen und dient als Ansprechpartner für Anfragen von neuen Teilnehmern sowie für öffentliche Einrichtungen, Fachleute, Medien und natürlich auch für die BeKoS. Bei Bedarf kann auch hier das Rotationsprinzip angewandt werden.



## GRUPPENDYNAMISCHE ASPEKTE / KOMMUNIKATIONSHILFEN

Auf den ersten Blick mögen Gesprächsregeln überflüssig wirken: „Wir reden so, wie uns der Schnabel gewachsen ist.“ Die Erfahrung zeigt jedoch, dass das Arbeiten in Selbsthilfegruppen geübt sein will. Es ist hilfreich, sich bei den ersten Treffen über Grundsätze und Regeln der Selbsthilfegruppenarbeit zu verständigen. Es kann sonst schnell zu Missstimmungen, Unzufriedenheit und schließlich zum Weggang von Mitgliedern kommen.

Gesprächsregeln – so mühsam sie vielleicht scheinen – erleichtern die Konzentration auf ein bestimmtes Thema und führen zu einem angenehmeren und gezielteren Austausch.

Nachfolgend finden Sie einige Anregungen für Ihre Gruppenarbeit, die eine konstruktive Kommunikation in Ihrer Gruppe unterstützen können.

### 1. Das Blitzlicht

Das Blitzlicht ist eine in Gruppen oft angewandte Kommunikationshilfe, bei der jeder Teilnehmer kurz zu Wort kommt. Jeder Teilnehmer kann so seine Gefühle, Fragen oder Aspekte einbringen und die Gruppe erhält so ein Bild von sich und den Anliegen ihrer einzelnen Teilnehmer.

#### Ein Blitzlicht sollte

- reihum durchgeführt werden
- die persönliche Sicht des Teilnehmers darstellen
- kurz sein
- unkommentiert bleiben

Ein festgelegtes Ritual zur Eröffnung des Gruppentreffens kann erleichtern, vom Alltag abzuschalten und sich auf die Gruppenteilnehmer einzulassen. Das Blitzlicht kann zu Beginn des Treffens durchgeführt werden, z.B. mit der Frage „Wie geht es mir heute, habe ich ein Anliegen für das heutige Treffen?“



Ein Blitzlicht kann aber auch beliebig oft an anderen Stellen durchgeführt werden. Im Falle eines Streites kann mit einem Blitzlicht unterbrochen werden, welches dann lauten könnte: „Wie geht es den anderen Teilnehmern mit dem Streit – welche Lösungsmöglichkeiten wären denkbar?“

Oder bei Zweiergesprächen: „Wie fühle ich mich, wie geht es den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern damit, wenn alle durcheinander reden oder nur vom Nachbarn etwas erfahren – wie wünsche ich mir den Austausch?“

Und das Blitzlicht kann ein Gruppentreffen abschließen mit der Frage „Was war heute wichtig für mich? Was möchte ich beim nächsten Treffen noch weiter besprechen?“

## **2. Aktives Zuhören**

---

Aktives Zuhören ist eine Methode, um die Qualität von Gruppengesprächen zu verbessern. Beim Aktiven Zuhören konzentrieren sich die Teilnehmer ganz auf ihr Gegenüber: Ich höre nicht nur das, was mein Gegenüber sagt, sondern achte auch darauf, wie der andere spricht und sich verhält (Körpersprache). Beim Aktiven Zuhören fragen Sie sich im Stillen: Was empfindet mein Gegenüber? Was ist ihm an dem, was er gerade äußert so wichtig? Was beschäftigt ihn daran so genau? Welches Interesse will er damit verfolgen? Wie ist ihm zumute?

Aktives Zuhören hilft, sich bewusst auf die Teilnehmenden zu konzentrieren, sie zu beobachten und ihnen durch nonverbale Reaktionen zu zeigen, dass man auf sie eingeht. Aktives Zuhören schafft eine Ebene des Vertrauens und der Verbundenheit und hilft, Missverständnissen vorzubeugen, denn der Zuhörende kann sich durch Rückfragen vergewissern, ob er alles richtig verstanden hat.

## **3. Gesprächsregeln nach TZI**

---

Die folgenden Regeln sind dem Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) entnommen. Wesentlicher Ansatz dieses von Ruth C. Cohn entwickelten Konzeptes ist es, therapeutische Arbeitsmethoden für den täglichen Umgang mit Menschen zu nutzen und somit ein Lebendiges-Miteinander-Lernen zu erreichen. Insbeson-



dere in der Gruppenarbeit von Erwachsenen findet dieses Modell immer häufiger Anwendung.

Sie sollen als Anregung oder Hilfestellung für die Gruppenarbeit dienen. Die Gruppe entscheidet jedoch selbst, ob und mit welchen Regeln und Methoden sie arbeiten möchte.

### **„Ich gebe nichts an Außenstehende weiter“**

Ich möchte sicher sein, dass das, was in der Gruppe geschieht und gesagt wird, nicht nach außen dringt. Vertrauen ist die Basis für Offenheit und eine gute Zusammenarbeit. Alles, was in der Gruppe geäußert wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben.






## „Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst“

Bei den Gruppentreffen bin ich für mich selbst verantwortlich. Ich entscheide, wieviel Engagement ich in die Gruppe einbringe. Mein Engagement kann möglicherweise bei jedem Gruppentreffen unterschiedlich sein.

Ich bestimme, wann und ob ich reden oder schweigen will.

Ich Sorge für mich selbst.



Heute möchte ich  
Euch etwas aus einem  
interessanten  
Buch vorlesen!







## „Ich spreche von mir selbst und nicht von ‚man‘ oder ‚wir‘“

Ich spreche in der „Ich-Form“ und nicht per „Man“ oder „Wir“. Der Kern von Ich-Botschaften ist das eigene Erleben und hebt den Blickwinkel des Betrachters hervor.

Ich kann nie für andere sprechen. Bei der „man“ - oder „wir“ - Form vermeide ich, meinen persönlichen Eindruck zu vermitteln, und meine Aussage bleibt allgemein und unkonkret.

Ich-Botschaften sind immer zielführender, wenn ich störende Aspekte im Gespräch ansprechen und Verhalten ändern möchte. Ich-Botschaften können von anderen Teilnehmern besser akzeptiert werden.

... man fühlt  
und wir könnten ...

Von wem  
spricht er?????



## **„Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort“**

Es kann immer nur einer reden. Ich möchte anderen konzentriert zuhören und nicht durch Seitengespräche abgelenkt werden. Wenn nötig, wird die Redezeit begrenzt, damit ich die ganze Zeit gut zuhören kann. Sofern mehr als einer sprechen will, legt die Gesprächsleitung eine Reihenfolge fest.

Ich darf ungestört sprechen.



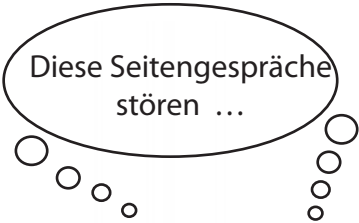


## „Ich vermeide Seitengespräche“


Meine Gespräche mit dem Nachbarn stören den Gruppenablauf und enthalten meistens wichtige Informationen, die für die ganze Gruppe interessant sind.

Ich versuche das, was ich meinem Nachbarn leise ins Ohr flüstern will, laut allen Teilnehmern mitzuteilen.

Die Signale, die ich durch ein Seitengespräch sende, können unterschiedlich sein: „Mir ist langweilig,“, „Ich möchte etwas sagen was mir wichtig ist, scheue mich aber, es zu tun.“ etc. Deshalb ist es wichtig, diese Seitengespräche zu beachten. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären.



Diese Seitengespräche  
stören ...



Flüster, Flüster ...  
Kicher, Kicher ...





## „Störungen haben Vorrang“

Störungen haben Vorrang, weil sie meine Aufmerksamkeit vom Gruppengeschehen ablenken. Ich unterbreche das Gespräch, wenn ich nicht wirklich teilnehmen kann, wenn ich gelangweilt, ärgerlich bin oder aus einem anderen Grunde nicht am Gruppengeschehen teilnehmen kann und teile den anderen den Anlass für meine Unkonzentriertheit mit.

Störungen können alle inneren emotionalen Vorgänge und äußere Gegebenheiten sein.

Es erfordert Mut, diese Störungen anzusprechen. Wahrscheinlich geht es Dir nicht allein so.





## „Ich frage andere nicht aus“

Wenn ich viele Fragen stelle, kann es sein, dass ich von mir ablenken möchte und/oder vermeiden will, meine eigene Meinung zu sagen.

Wichtig dabei sind Verständnisfragen, Fragen aus Interesse an den Personen und Rückmeldungen meiner Gefühle und Wahrnehmungen.

Ich versuche mitzuteilen, warum ich frage und/oder was diese Frage für mich bedeutet und melde meine Gefühle und Wahrnehmungen zurück.

Wie schrecklich!  
Warum fragt er mich  
danach!

Warum hast Du das  
getan? Bist du sicher,  
dass ...?





## „Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt“

Meine Körpersignale sind wichtig, denn sie können mir Informationen über mein derzeitiges seelisches Befinden geben.

Ich lerne zu verstehen, wie Gedanken und Aussagen von ganz bestimmten Körpergefühlen begleitet sein können.

... graue Haare kriegen

... den kann ich nicht riechen!

... den Kopf zerbrechen

... Sprache verschlagen

... viel am Hals haben

... atemberaubend

... Herzklopfen

... auf den Magen schlagen

... Faust machen

... dickes Fell haben

... Fingerspitzengefühl

... Rückgrat haben

... Galle überlaufen





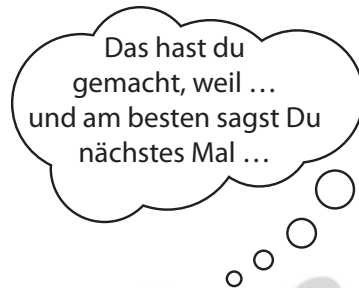
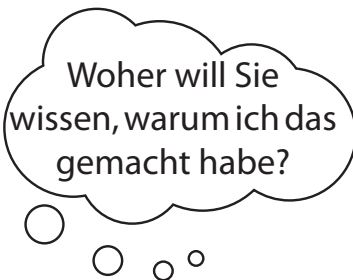
## „Ich halte mich mit Interpretationen zurück“

Interpretationen können eine Nichtachtung der betreffenden Person bedeuten, wenn ich versuche, ihr meine Lösungsstrategien aufzudrängen.

Interpretationen sind insofern nutzlos, da der Betroffene selbst am besten über sein Problem Bescheid weiß. Es ist nicht möglich, durch Interpretation ein Problem für andere zu lösen.

Häufig dienen Interpretationen eher einem Selbstbewunderungsspiel und der Ablenkung von mir selbst.

Direkte und persönliche Reaktionen, Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei mir auslösen, sollte ich jedoch mitteilen; sie sind wichtig und können den Gruppenprozess fördern.





## **„Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse aus“**

Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse offen aus, denn nur so habe ich eine Chance, dass auf diese eingegangen wird. Dabei muss ich auch akzeptieren, dass die anderen möglicherweise „Nein“ sagen. Genauso habe ich die Möglichkeit „Ja“ oder „Nein“ zu den Bedürfnissen der anderen zu sagen.







## Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?

### Ein Überblick

#### Organisatorische Aspekte

1. Wo will sich die Gruppe treffen?
2. Wie viele Teilnehmer soll die Gruppe haben?
3. Wie oft und wie lange will sich die Gruppe treffen?
4. Verbindlichkeit – Pünktlichkeit
5. Räumliche Gestaltung
6. Essen, Trinken und Rauchen
7. Offene oder geschlossene Gruppe
8. Gestaltung eines Gruppentreffens
9. Moderation/Gesprächsleitung
10. Kontaktperson

#### Gruppendynamische Aspekte

1. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter
2. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst
3. Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“
4. Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort
5. Ich vermeide Seitengespräche
6. Störungen haben Vorrang
7. Ich frage andere nicht aus
8. Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt
9. Ich halte mich mit Interpretationen zurück
10. Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse aus



## 6. Das erste Treffen

---

Das erste Treffen kann in der BeKoS stattfinden. Für die weiteren Treffen kann sich die Gruppe überlegen, ob sie sich weiterhin in der BeKoS treffen will oder ob außerhalb ein Raum gesucht werden soll. Hierbei hilft die BeKoS gerne weiter.

Auf jeden Fall ist es günstig, das Treffen nicht in privaten Räumen stattfinden zu lassen, damit niemand die Rolle des Gastgebers übernehmen muss.

Bei dem Gründungstreffen können Sie schildern, warum Sie eine Gruppe gründen möchten und wie Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen. Alle Teilnehmer sollten ihre Anliegen und Erwartungen die sie an die Gruppe haben, darstellen, damit sich jeder ein Bild machen kann, ob er in der Gruppe richtig aufgehoben ist.

Auch einige organisatorische Fragen (z.B. nächstes Treffen, Raum) sollten besprochen werden. Auf Wunsch übernimmt eine Mitarbeiterin der BeKoS die Moderation des ersten Treffens.

Nach dem ersten Treffen können Sie und alle anderen Teilnehmer für sich entscheiden, ob Sie an der neuen Selbsthilfegruppe weiter teilnehmen möchten oder nicht.

## 7. Selbsthilfegruppen brauchen Ausdauer und Zeit

---

Aller Anfang ist schwer - das gilt auch für die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen. Denn es braucht natürlich Zeit, seine Probleme anderen zu offenbaren und offen dazu zu stehen. Besonders schwer mag es denen fallen, die bisher keine Gruppenerfahrung gemacht haben oder bei Verwandten und Freunden wegen ihrer Gruppenteilnahme auf große Skepsis stoßen.

Wie lange die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dauert und wo die Grenzen der Selbsthilfegruppenarbeit bestehen, entscheidet letztlich jeder Teilnehmer selbst. Doch die Lösung eigener Probleme setzt ein hohes Maß an Ausdauer und Durchhaltevermögen voraus. Natürlich wünscht sich jeder in einer Selbsthilfegruppe eine



schnelle Lösung seiner Schwierigkeiten. Jedoch haben Ängste und Depressionen, Kontaktschwierigkeiten und Partnerprobleme, Familienkonflikte und seelisch bedingte Körperbeschwerden, Schlafstörungen und Suchtprobleme häufig eine jahre- und zum Teil sogar jahrzehntelange Entstehungsgeschichte. Doch gerade solche Probleme, die über viele Jahre entstanden und gewachsen sind, brauchen für ihre Bearbeitung Zeit.

## 8. Schwierigkeiten und Konflikte in Gruppen

Wo Menschen zusammenkommen können Spannungen, Missverständnisse und Konflikte entstehen. Sie resultieren aus unterschiedlichen Interessen, Bewertungen und Betrachtungsweisen. Konflikte gehören zu unserem täglichen Leben. Häufig ist nicht der Konflikt als solches das Problem sondern der Umgang mit ihm.

Selbsthilfegruppen sind in erster Linie Orte des Erfahrungsaustausches; sie bieten aber auch einen Rahmen, um den Umgang mit Konflikten neu zu lernen und zu üben.

### Gründe für eine Krise in einer Selbsthilfegruppe können sein:

- angestrebte Ziele werden nicht erreicht
- jemand in der Gruppe weiß immer alles besser
- Zweifel am Sinn des Bestehens der Gruppe
- Arbeit in der Gruppe stagniert
- Konkurrenz und Neid unter einzelnen Personen
- keine klaren Strukturen innerhalb der Gruppe
- viele Teilnehmer verlassen die Gruppe

Wie alle Krisen gehen auch Krisen in Selbsthilfegruppen mit besonderen Belastungen und Gefühlen einher. Es erfordert Mut, solche Spannungen und Konflikte anzusprechen. Jedoch geht es anderen Personen in der Gruppe oft ähnlich. Das Ansprechen von Schwierigkeiten beinhaltet immer eine Chance für eine Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe.



### **Positive Aspekte von Konflikten können sein:**

- Förderung der Kommunikation
- Kreativität
- Schaffung von Kontakt und Bindung zwischen den Teilnehmenden
- Selbsterkenntnis, Weiterentwicklung
- Förderung von Lebendigkeit

### **Checkliste für den Umgang mit Problemen und Konflikten in der Gruppe:**

- Probleme und Konflikte in Gruppen lassen sich nicht verhindern, sie gehören zur Entwicklung der Gruppe;
- Jede Gruppe ist von daher gut beraten, Problemen und Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen, sondern einen aktiven Umgang damit zu pflegen. Es lohnt sich dabei, der Grundregel „Störungen haben Vorrang“ einen hohen Stellenwert in der Gruppenarbeit zu geben. Wenn Störungen frühzeitig angesprochen werden können, sind sie meist leichter zu beheben, als wenn sich etwas bereits länger aufgebaut hat;
- Wenn über eine Störung, ein Problem oder einen Konflikt gesprochen werden soll, ist es wichtig, das Einverständnis aller Beteiligten dazu einzuholen;
- Wenn größere Konflikte auftauchen, sollte die Gruppe immer überprüfen, ob sie sich selbst in der Lage sieht, den Konflikt zu bearbeiten oder ob es sinnvoll ist, professionelle Hilfe von außen zu organisieren. Für beides ist ein Konsens notwendig;
- Verantwortung für den eigenen Anteil am Konflikt übernehmen;
- Emotionen wie Ärger und Wut wahrnehmen und mitteilen;
- die eigene Haltung/Perspektive ändern und nicht den Anderen ändern wollen, Kränkungen ansprechen;
- auf Rache verzichten;
- sich gegenseitig aussprechen lassen;



## **Wenn die Gruppe sich entscheidet, den Konflikt in Eigenregie zu lösen, kann die Beachtung folgender Punkte hilfreich sein:**

- Im Vorfeld muss sich jeder Teilnehmer dazu Gedanken machen, was er braucht, um den Konflikt bearbeiten und weiter an der Gruppe teilnehmen zu können;
- Ein Gruppenmitglied, welches selbst nicht oder nur wenig in den Konflikt involviert ist, übernimmt die Konfliktmoderation;
- Bei der Bearbeitung des Konflikts ist es wichtig, dass sich alle an vorher festgelegten Regeln wie „ausreden lassen“, „keine Beschimpfungen“ u.v.m. halten. Die Konfliktmoderation achtet darauf, dass diese Regeln eingehalten werden;
- In einem ersten Schritt werden die Sichtweisen aller Beteiligten bezogen auf den Konflikt gehört. Bevor ein Dialog oder eine Aussprache beginnt, muss jeder die Möglichkeit haben, ungestört seine eigene Wahrnehmung der Konfliktsituation zu artikulieren;
- Sollte dieser Schritt bereits dazu geführt haben, dass innerhalb der Gruppe ein besseres Verständnis für die Positionen der anderen entstanden ist (meist liegt hier der Schlüssel zur Lösung des Konflikts), können die Beteiligten Wünsche aneinander formulieren, wie sie den Konflikt lösen und den zukünftigen Umgang miteinander gestalten wollen;
- Sollte der Konflikt trotz längerer Aussprache nicht zu lösen sein, stellt sich die Frage, ob die Gruppe mit dem Konflikt weiter leben kann. Welche Konsequenz hat es, wenn der Konflikt weiter bestehen bleibt? Kann die Gruppe in der bestehenden Zusammensetzung weiter arbeiten? Wenn eine Trennung, Aufteilung oder sogar Auflösung notwendig ist – wie sollte diese erfolgen, ohne dass zusätzliche Verletzungen dabei entstehen?

Trotzdem kann es in Selbsthilfegruppen auch zu Konflikten kommen, die für die Gruppe unlösbar erscheinen und dadurch den Fortbestand der Gruppe gefährden. In diesem Fall kann die Gruppe Hilfe von Außen in Anspruch nehmen. So gibt es beispielsweise die Möglichkeit, die BeKoS zu bitten, diese Aufgabe zu übernehmen bzw. einen Supervisor zu vermitteln. Weiterhin besteht die Möglichkeit, das Anliegen der Gruppe auf einem der monatlichen Gesamttreffen darzustellen und andere Gruppen um Rat zu fragen. Außerdem bietet die BeKoS regelmäßig themenspezifische Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an.



## 9. Ausscheiden aus der Gruppe

---

Es gibt vielfältige Gründe sich aus der Selbsthilfegruppe zu verabschieden. Ein Abschied aus der Gruppe sollte bewusst vollzogen werden, d.h. der Abschied aus der Gruppe wird vorher bekannt gegeben. Für alle Teilnehmer können dabei festgelegte Rituale hilfreich sein.

Leider passiert es auch, dass Personen der Gruppe ohne Ankündigung und Erklärung fern bleiben. Dies kann bei den übrigen Gruppenmitgliedern viele Fragen aufwerfen. Wichtig ist es in dieser Situation, diese Fragen und weitere Gedanken dazu in der Gruppe anzusprechen.

## 10. Unterstützungsangebote der BeKoS

---

**Folgende Unterstützungsangebote bieten Ihnen die Mitarbeiterinnen der BeKoS:**

- Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbst- und Fremdhilfe
- Vermittlung an eine geeignete bestehende Selbsthilfegruppe
  
- Unterstützung bei Gruppengründungen:
  - Veröffentlichung von Pressemitteilungen
  - Kontaktaufnahme zu Interessierten
  - Organisation und Moderation von Gründungstreffen
  - Befristete Gruppenbegleitung
  
- Beratung bei gruppeninternen Problemen
- Veranstaltung von monatlichen Gesamttreffen
- Bereitstellung von Gruppenräumen und technische Geräten
- Beratung bei finanzieller Förderung
- Veranstaltung von Fortbildungsseminaren für Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit:  
Durchführung von Projekten, Veranstaltungen, Medienarbeit etc.
- Multiplikatorenarbeit, Kooperation, Vernetzung
- Literatur und Materialien zur Gestaltung von Gruppentreffen



# Bekos

Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.

Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg

Telefon 0441-88 48 48 · Telefax 0441-88 34 44

[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de) · [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)