




1

Gestaltung von Selbsthilfegruppen

Vortrag anlässlich der Fortbildung für GruppenleiterInnen des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg am 16.6.2018 in der Internationalen Jugendherberge Stuttgart

Rainer Höflächer




3

Regeln für den Umgang in der Gruppe

1. Aussprechen lassen.
2. Nicht (ab-)werten. Nicht (ver-)urteilen.
3. Es gibt kein richtig oder falsch bei Erfahrungen und Sichtweisen. Unterschiedliche Meinungen stehen lassen können.
4. Von sich selbst reden. Ich-Botschaften
5. Nur das Nötigste über nicht anwesende sprechen
6. Haltung: Wohlwollend, wertschätzend, tolerant, achtsam, akzeptierend, geduldig
7. Auf eigene Redezeit achten
8. Schweigepflicht

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflächer

22.06.2018




2

Ziele einer gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppe

1. Gegenseitige Unterstützung
2. Finden von Kontakten und Beziehungen
3. Weitergabe von Informationen und Erfahrungen
4. Experte in eigener Sache werden
5. Genesung, Weiterentwicklung
6. Evtl. Verbesserung des Hilfesystems

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflächer

22.06.2018



4

Erfahrungen aus der Leitung einer Selbsthilfegruppe

- Wieviel bewusste Steuerung durch den Moderator? Was wenn mehrere steuern?
- Konflikte zwischen Gruppenmitgliedern. Ansprechen oder Hinnehmen?
- Sprechen über die Gruppe. Metaebene.
- Achtsam und freundlich Mitglieder begrenzen, wenn nötig
- Schweigen aushalten. Schweigen kann beruhigen.
- Es gibt schweigende Mitglieder, die trotzdem von der Gruppe profitieren
- Suizidalität beachten. Ggf. unter 4-Augen ansprechen.

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflächer

22.06.2018

LVPEBW e.V.

5

"Schwierige" Mitglieder

- Vielredner
- Provozierende und unsoziale Mitglieder
- Mitglieder als Hobbytherapeuten
- Empfindliche Mitglieder
- Schweigende Mitglieder

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

7

A-Gruppen (12-Schritte-Gruppen)

1. Entstanden aus den Anonymen Alkoholikern in den USA (AA-Gruppen)
2. Allgemein für Psyche (Emotions Anonymous), aber inzwischen auch sehr viele spezifische A-Gruppen
3. 12-Schritte-Programm mit Empfehlung für höhere Macht
4. Zu Beginn Vorlesen von Standardtexten ("Gelassenheitsspruch", "Nur für heute")
5. Zeitlich begrenztes, ununterbrochenes Erzählen
6. Nicht auf Rede der anderen beziehen
7. Schweigepflicht

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

6

Die organisatorischen Regeln gibt sich jede Gruppe selbst. Nur die Gruppenmitglieder müssen einverstanden sein.

Beispiele für Regeln

1. Tische, Essen und Trinken während der Gruppensitzung
2. Anmeldung zu der Gruppe bei Neuzugang
3. Vorgespräch
4. Beiderseitige Entscheidung für oder gegen Gruppe nach Probeteilnahmen
5. Absagen bei Fehlen
6. Freizeitaktivitäten
7. Profiansprechpartner für den Gruppenleiter bei Krisen der TeilnehmerInnen
8. Wechseln der Moderation während der Termine?

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

8

Gestaltung unserer Gruppe in Emmendingen

1. Eingangsrunde / Blitzlicht
 1. Was ist inzwischen passiert? Wie geht's mir? Was beschäftigt mich?
Kurz. Ohne Unterbrechungen. Aber keine Regel ohne Ausnahmen.
2. Aufgreifen von Themen aus der Eingangsrunde. Bevorzugt Störungen.
3. Vorschlag von Themen bei stockender Unterhaltung.
4. Mittelweg finden zwischen Plaudern und Tiefgang. Plaudern ist erlaubt!
5. Lachen und Spaß haben ist erlaubt
6. Schweigende Mitglieder vorsichtig ansprechen. Nicht zu oft.
7. Abschlussrunde. Wie war die Gruppe für mich? Was ist mir aufgefallen?

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

9

Weitere Aktivitäten unserer Gruppe

1. Kaffeetrinken gehen
2. Filme anschauen
3. Referenten einladen
4. Schifffahrt
5. Private Treffen (teilweise)
6. Sommer- und Weihnachtsfeier

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

11

Weitere Aspekte von Selbsthilfegruppen Psychiatrieerfahrener

1. Manche Profis raten von Selbsthilfegruppen für manche Patienten ab. Zu belastend oder nicht zur Persönlichkeit passend.
2. Manche Profis befürchten, dass ihre Patienten zu psychiatrie- und medikamentenkritisch werden.
3. Schweigepflicht
4. Suizid(versuch) in der Gruppe -> Schuldgefühle, Scham
5. SHG ist ein Geben und Nehmen. Helfertypen vs. Nehmertypen
6. Voraussetzung: Eigene Probleme ansprechen, bereit sein sich einzubringen
7. Gruppe mit psychiatriepolitischen Ambitionen? Mit Orientierung nach außen?
8. Grenzen der Unterstützungsbereitschaft akzeptieren

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

10


Argumente gegen Selbsthilfegruppen Psychiatrieerfahrener

1. Nicht jeder fühlt sich in Gruppen wohl
2. Klagen und Problemgespräche können belasten. Überbetonung des Schweren und des Leidens.
3. Negativismus kann anstecken und „runterziehen“
4. Mir reichen die Profis als Hilfe
5. Meine Probleme will ich nicht mit anderen besprechen. Ich löse meine Probleme alleine.
6. Ich brauche die Selbsthilfegruppe nicht mehr, weil es mir wieder besser geht.

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. - Rainer Höflacher 22.06.2018

LVPEBW e.V.

12



**Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener
Baden-Württemberg e.V.**
c/o Edeltraud Klingler
Yorkstraße 27
89077 Ulm
kontakt@lvpebw.de

Rainer Höflacher
hoeflacher@lvpebw.de
Tel.: 07641 – 96 21 511

LV Psychiatrie-Erfahrener BW e.V. 6/22/2018