



Mit Weiterbildung die Qualität der Selbsthilfegruppen stärken

RUTH HERZOG-DIEM

Präsidentin Stiftung KOSCH,
Projekt- und Kursleiterin
denk quer!

Kontakt: www.kosch.ch;
info@herzog-beratung.ch

Selbsthilfegruppen haben einen autonomen Platz im Sozial- und Gesundheitswesen erobert. In eigener Regie entwickeln diese Laiensysteme unkomplizierte, konstante und effiziente Hilfe auf Augenhöhe. Mit Weiterbildung stärken sie das Potenzial der Gruppe und verknüpfen, ungeachtet von professionellen Standards, Gelerntes mit ihren eigenen pragmatischen Methoden.

In Selbsthilfegruppen entwickeln Betroffene und Angehörige eine Form von Hilfe, die uneingeschränkt eigenen Bedürfnissen entspricht. In drei Vierteln der 2000 Selbsthilfegruppen der Schweiz engagieren sich Menschen mit schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder seelischen Belastungen. Die Dominanz und alleinige Kompetenz von ExpertInnen ist in Frage gestellt, wenn Tausende von Menschen gesundheitsfördernde, rehabilitative und soziale Leistungen erbringen. Während die professionelle Versorgung Empowerment-Konzepte und Qualitätssicherung zum Megatrend erhoben hat, kümmern sich die Betroffenen selbst nicht um solche Instrumente. In der Not tun sie pragmatisch das, was ihnen im Umgang mit ihrem Problem am meisten hilft. Unter seinesgleichen reden und verstanden werden gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, das die Selbstwirksamkeitserwartung der Gruppenmitglieder massgeblich beeinflusst. Studien weisen nicht nur die Wirksamkeit für den Einzelnen, sondern auch den gesellschaftlichen und ökonomischen Mehrwert nach.

Professionelle Unterstützung – was und wozu?

Selbsthilfegruppen entstehen meist auf Initiative von Betroffenen. In der Schweiz unterstützen 19 regionale Selbsthilfekontaktstellen in 17 Kantonen umfassend ihren Aufbau und die Vernetzung zu unterschiedlichsten Themen. Die meisten Gruppen nehmen Starthilfe in Anspruch, manchmal auch Beratung, wenn es zu einem späteren Zeitpunkt harzt. Nebst diesen Grundleistungen bieten alle Kontaktstellen mit einem periodisch stattfindenden Abendtreffen ein Weiterbildungsangebot an, an dem GruppenvertreterInnen zu

einem Thema, wie z.B. «Vielredner und Schweigsame», Erfahrungen austauschen und fachliche Inputs erhalten. Erwähnenswert ist, dass die mit Hilfe einer Kontaktstelle gegründeten Gruppen eher ein gemeinschaftliches Leitungsmodell pflegen, indem sie sich mit der Gesprächsleitung abwechseln. Dies im Unterschied zu Gruppen, die einer Selbsthilfe- oder Fachorganisation (z.B. Krebsliga) angeschlossen sind, wo sie mit einem personenbezogenen Leitungsmodell arbeiten.

Es gehört zu den Prinzipien von Selbsthilfegruppen, einen selbstgewählten Arbeitsstil zu pflegen und nur punktuell professionelle Begleitung zu beanspruchen. Gerade deshalb sind sie bunt und kreativ, verfügen über beneidenswerte Geduld und pflegen eine grossherzige Solidarität.

Weiterbildung mit Selbsthilfegruppen basiert auf folgenden Grundannahmen zur Qualität:

- Die Mitglieder nehmen regelmässig und längerfristig an Gruppentreffen teil.
- Sowohl die Einzelnen als auch die Gruppe erzielen mehrheitlich positive Effekte auf die Befindlichkeit.
- Die Gruppe strebt gemeinschaftliche Verantwortung für das Gruppengeschehen an.
- Das Augenmerk auf Defizite und Ressourcen ist ausgewogen.
- Die Selbstfürsorge wird gestärkt.
- Die Gruppe kann kreativ und flexibel mit schwierigen Situationen umgehen.
- In der Gruppe werden Grenzen anerkannt und Wege gesucht, sie durchzusetzen.
- Die Gruppe verfügt über verbindliche und allen bekannte Strukturen und Regeln und passt diese periodisch an.

denk quer! – ein konstantes nationales Weiterbildungsangebot

Die Stiftung KOSCH (ab 2012 Selbsthilfe Schweiz) ist die Dachorganisation der Selbsthilfekontaktstellen. Seit 2003 ergänzt sie mit dem nationalen Weiterbildungsangebot denk quer! die regionalen Leistungen der Kontaktstellen. Jedes Jahr finden zwei oder mehr Workshops in wechselnden Landesregionen statt. Sie dauern einen ganzen Tag und werden von Fachpersonen geleitet, die mit der Selbsthilfeszene vertraut sind. Mit rund 20 Teilnehmenden pro Workshop ist die Nachfrage ungebrochen. Die meisten denk quer!-Teilnehmenden engagieren sich wegen eines chronischen Leidens oder einer langfristigen seelischen Belastung während Jahren in einer Gruppe. Diese Gruppen gehören in der Regel einer Selbsthilfeorganisation an, wie z.B. Fibromyalgie, VASK (Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen), Regenbogen (trauernde Eltern).

Die Kursthemen orientieren sich an konkreten Fragen aus der Gruppenarbeit, wie Gesprächsmoderation, Umgang mit dominanten Gruppenmitgliedern, Toleranz und Grenzen, Perspektiven entwickeln anstatt im Negativen drehen usw. Dies sind die Dauerbrenner, für die Handlungsalternativen erwünscht sind. Um überhaupt «neu und quer zu denken» braucht es ein Ambiente, wo Schwieriges ungeschminkt seinen Platz findet und gleichzeitig Distanz geschaffen werden kann. Erlebnisbezogene Methoden wie szenische Darstellung, Rollenspiele und körperbezogene Wahrnehmung öffnen neue und humorvolle Wege. Mit spielerischer Leichtigkeit werden mühsame

Dinge einmal deutlich oder bewusst überdeutlich gemacht, anstatt wie in der Gruppe hinuntergeschluckt. Vor allem Frauen erkennen sich im Spiegel der andern, die ebenfalls hochdosiert Verantwortung in ihrer Gruppe übernehmen. Und sie verstehen, dass sich das Potenzial der Gruppe nicht entfalten kann, wenn zu viel «bemuttert» oder «bedoktert» wird. Im geschützten Rahmen erproben die Kursteilnehmenden, sich mit klaren Botschaften durchzusetzen und so z.B. einen Dauerredner zu bremsen. Ein theoretisches Modell vorzustellen hilft, die Dynamik der Gruppe besser zu verstehen. Ansonsten finden die Kursteilnehmenden einfache Sacherläuterungen im Handout oder im Beobachter-Ratgeber «Selbsthilfe in Gruppen».

«Unter seinesgleichen reden und verstanden werden gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, das die Selbstwirksamkeitserwartung der Gruppenmitglieder massgeblich beeinflusst.»

Die Teilnehmenden der denk quer!-Workshops lernen einiges über sich selbst, entwickeln kreative Handlungsalternativen und zünden in ihrer Selbsthilfegruppe neue Funken. Wer will, kommt wieder, vielleicht in Begleitung eines andern Gruppenmitglieds. ■

Literatur:

R. Herzog-Diem, S. Huber, Selbsthilfe in Gruppen, Beobachter Verlag 2007

Klaus Vogelsänger, Lernen heisst Erfahrungen sammeln, Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfegruppen-jahrbuch 2001

Anzeige



„Der SVBGF engagiert sich für gesunde, leistungsfähige und motivierte Beschäftigte in gesunden Unternehmen.“

Aktivitäten des SVBGF

- Verbreiten von Methoden, Hilfsmitteln und Beispielen
- Organisieren von Tagungen, Vorträgen, Kursen und Betriebsbesichtigungen
- Unterstützen von Mitgliedernetzwerken
- Kooperieren mit anderen Organisationen, welche ähnliche Ziele verfolgen
- Mitwirkung im Schweizerischen Forum für betriebliche Gesundheitsförderung

Infos/Mitgliedschaft

SVBGF Schweiz. Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung
Albisriederstr. 252, 8047 Zürich, Tel. 043 311 01 80
info@svbgf.ch, www.svbgf.ch



SVBGF

Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung