

Stolpersteine in Selbsthilfegruppen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist für die meisten ihrer Mitglieder eine neue, unbekannte und ungewohnte Situation. Vor allem am Anfang gibt es noch keine Routine und Erfahrungen, auf die zurückgegriffen werden kann.

Im Folgenden sind einige beispielhafte Situationen zusammengestellt, die Stolpersteine für die Gruppe bedeuten und die gemeinsame Arbeit blockieren können. Wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie mit diesen Problemen umgehen und frühzeitig Konfliktherde erkennen können (siehe auch Merkblatt Konflikte konstruktiv lösen).

Kann die Selbsthilfegruppe den Konflikt nicht lösen, ist es oft hilfreich, Unterstützung von aussen beizuziehen. Das Team vom **Zentrum Selbsthilfe bietet** solche **Beratungen an**. Während einem oder mehreren Treffen begleiten wir die Gruppe, suchen gemeinsam nach den Hintergründen eines Konfliktes und geben Anregungen und Hilfestellungen, mit denen die Mitglieder die Konfliktsituation bewältigen können.

Häufiger Wechsel der Gruppenmitglieder

Eine Selbsthilfegruppe erlebt beispielsweise folgende Situation: die Gruppe trifft sich wöchentlich. Über einen längeren Zeitraum kommt durchschnittlich zu jeder zweiten Sitzung eine neue Person hinzu, die sich für die Mitarbeit in der Gruppe interessiert. Die Neuen ziehen sich nach ein, manchmal zwei Sitzungen wieder zurück. Die Kerngruppe besteht aus sechs Personen, die seit der Gründung regelmässig zusammenkommen.

Die Kerngruppe beschäftigt sich in ihren Sitzungen mit den jeweils Neuen: sie gibt ihnen Gelegenheit, sich auszusprechen und ihre aktuellen Themen zu behandeln. Die Folge: Die bestehenden Mitglieder kommen selbst nicht dazu, etwas in die Gruppe einzubringen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dadurch wächst ihre Unzufriedenheit, bis die Gruppe schliesslich zu zerfallen droht.

In den meisten Fällen hat der häufige Wechsel von neuen Gruppenmitgliedern mit der bereits bestehenden Gruppe zu tun. Er kann ein Zeichen dafür sein, dass die bestehende Gruppe vor einem Übergang in eine neue Phase steht, diesen Schritt aber noch nicht tun kann. So kann es sein, dass nach einer ersten Phase des Kennenlernens und des ersten Austauschs von Erfahrungen ein Punkt kommt, an dem das Gespräch stockt und man sich scheinbar nichts mehr zu sagen hat. Dies ist der Punkt, an dem die Gespräche in die Tiefe gehen wollen, die Gruppe aber noch nicht genügend Vertrauen aufgebaut hat oder zuerst eine Kultur des Persönlichen etablieren muss. Die neu Hinzukommenden spüren die Unsicherheit, die in der Gruppe vorhanden ist, und ziehen sich wieder zurück.

Der Fortbestand der Gruppe hängt dann von der gemeinsamen Entscheidung ab, vorerst keine Neuen aufzunehmen. Nun kann das Vertrauen und die Verbindlichkeit innerhalb der Gruppe weiterwachsen, so dass die Mitglieder mit der Selbsthilfegruppenarbeit wirklich beginnen können. Zu einem späteren Zeitpunkt können dann auch wieder Neue zur mittlerweile stabilen Gruppe hinstossen.

Plötzliches Fernbleiben einzelner Mitglieder

Selbsthilfegruppen machen immer wieder die Erfahrung, dass einzelne Mitglieder plötzlich, ohne die Gruppe informiert zu haben, nicht mehr zu den Treffen kommen. Da niemand den Grund für das Fernbleiben kennt, entstehen Fragen, die alle Mitglieder beschäftigen:

„Haben wir etwas falsch gemacht? Haben wir sie verletzt?“

„Geht es ihm zurzeit so schlecht, dass er nicht kommen kann?“

„Interessiert sie sich nicht mehr für die Gruppe?“ oder

„Fühlt er sich von uns abgelehnt?“

Solche Überlegungen binden bei allen Beteiligten Zeit und Energie und können unterschiedlichste Gefühle wie Angst, Wut, Erleichterung oder Misstrauen auslösen. Diese Situation birgt jedoch auch eine Chance: Möglicherweise hat sich das Mitglied aus Unbehagen zurückgezogen. Es hat vielleicht gespürt, dass in der Gruppe etwas falsch läuft, hat dies jedoch nicht ansprechen können. Für die Gruppe ist dies eine Gelegenheit, sich darüber auszutauschen, wie es ihnen selbst in der Gruppe geht. Gibt es Themen, die ihnen in der Gruppe fehlen oder zu kurz kommen? Fühlen sie sich wohl und können sie sich unbefangen verhalten? Gibt es Konflikte, über die bislang nicht gesprochen wurde?

Das Ergebnis dieser Überlegungen kann sein, dass alle mit der gemeinsamen Arbeit zufrieden sind. Oder es wird deutlich, dass die Gruppe etwas verändern muss.

Private Kontakte zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern

Treffen sich einzelne Gruppenmitglieder regelmässig neben den gemeinsamen Sitzungen in ihrer Freizeit, entsteht ein besonderes Beziehungsgeflecht und ein Ungleichgewicht innerhalb der Gruppe. Wenn der Kontakt einzelner Mitglieder ausserhalb der Gruppe verschwiegen wird, kann dies zu Verunsicherungen führen. Wenn die Beteiligten offen damit umgehen, dass sie sich zusätzlich im privaten Rahmen treffen und von den Unternehmungen und gemeinsamen Interessen ab und zu etwas in der Gruppe erzählen, kann diese Verunsicherung abgebaut werden.

Für den Umgang mit dieser Situation ist es ausserdem positiv, wenn die restlichen Gruppenmitglieder vorhandene Phantasien ansprechen, was in den privaten Kontakten möglicherweise über Gruppenmitglieder gesprochen werden könnte. Die Beteiligten sollten sich offen dazu äussern, wie sie mit Informationen und Geschehnissen aus den Gruppentreffen im privaten Rahmen umgehen.

Empfehlenswert ist es, Lösungen und Vereinbarungen gemeinsam in der Gruppe zu suchen.

Die Arbeit machen immer dieselben Personen

Wenn über längere Zeit hinweg immer dieselben Personen in und für die Selbsthilfegruppe Aufgaben übernehmen und sich beispielsweise um einen gemütlichen Gruppenraum kümmern, Unternehmungen organisieren, Informationen liefern oder das Gespräch leiten, kann dies zu Unmut und Konflikten führen. Sie übernehmen stillschweigend den grössten Teil der Arbeit und tragen einen grossen Teil der Verantwortung. Andere Mitglieder bleiben passiv und verharren in einer Konsumhaltung, die

ihre eigene Entwicklung zu mehr Aktivität und Selbständigkeit aber auch die Gruppenarbeit insgesamt hemmt.

Wann sind Menschen bereit, sich freiwillig zu engagieren?

- wenn sie direkt angesprochen werden
- wenn sie sich nicht mit der Aufgabe überfordert fühlen
- wenn es sich um zeitlich begrenzte Tätigkeiten handelt
- wenn es Bestätigung und Rückmeldung für die Arbeiten gibt
- wenn sie nicht allein vor den Aufgaben stehen, sondern Rückendeckung durch Gleichgesinnte haben
- wenn die Tätigkeit Spass macht und die Möglichkeit bietet, neue Fähigkeiten zu erwerben
- wenn sie eine Tätigkeit sinnvoll finden und von ihrer Notwendigkeit überzeugt sind

In einer Selbsthilfegruppe sollten sich die bereits aktiven Mitglieder bei der Übernahme von neuen Aufgaben zurückhalten. Sie müssen den anderen Zeit zum Überlegen lassen und lernen, sich zurückzuhalten, auch wenn Lösungen ohne sie mehr Zeit brauchen oder umständlicher sind. Hilfreich ist beispielsweise auch, die zu erledigenden Aufgaben aufzulisten und sie namentlich zu vergeben. Wenn sich niemand von sich aus meldet, können Gruppenmitglieder auch direkt angesprochen werden, ob sie für eine Zeitlang die Aufgabe übernehmen wollen.

Verletzung der Schweigepflicht

Die meisten Selbsthilfegruppen haben eine Schweigepflicht vereinbart und somit beschlossen, dass persönliche Dinge, die Gruppenmitglieder erzählen, nicht nach aussen getragen werden. Diese Regel ist für erfahrene Mitglieder oft so selbstverständlich geworden, dass sie Neuen nur noch mitgeteilt und ihr Sinn nicht näher erläutert wird.

Wenn nun ein Mitglied gruppeninternes nach aussen trägt, sind die anderen Gruppenmitglieder meist empört oder erschrocken, gleichzeitig herrscht Ratlosigkeit, wie damit umgegangen werden soll. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, eine Verletzung der Schweigepflicht in der Gruppe offen anzusprechen, wenn sie zu Tage tritt. Die ansprechende Person sollte sich vorher überlegen, was und wie sie dies sagen will und was ihre persönliche Meinung ist. Welches Ziel hat sie durch das Ansprechen? Will sie eine Lösung für die Zukunft oder nur „Anklage“ erheben? Hat sie sich selbst auch schon mal dabei ertappt, dass sie einer Freundin etwas aus der Gruppe berichtet hat? Hat sie bereits einen Vorschlag über die zukünftige Vorgehensweise? Eine Möglichkeit mit dieser Situation in der Gruppe umzugehen besteht darin, dass sich zunächst jeder z.B. in den nächsten vier Wochen dabei beobachtet, wie und wo er über Personen aus der Gruppe spricht. Bei einem Treffen der Gruppe wird danach offen und ausführlich das Thema „Schweigepflicht und der Umgang damit“ besprochen. Am Ende der Aussprache wird gemeinsam eine Vereinbarung für die Zukunft getroffen. Nach einem verabredeten Zeitpunkt (beispielsweise einem Vierteljahr) wird das Thema erneut in der Gruppe besprochen. Die Gruppenmitglieder tauschen sich über ihre Erfahrungen mit der neuen Vereinbarung aus, überlegen, ob sich dadurch der Umgang

untereinander verändert hat und ob das Vertrauen innerhalb der Gruppe besser oder schlechter geworden ist. Die Regelung zur Schweigepflicht kann nun beibehalten oder nochmals verändert werden. Damit Offenheit und Vertrauen in einer Selbsthilfegruppe (wieder) entstehen kann, ist eine Auseinandersetzung mit diesem Thema nötig. Dies ist ein Prozess, der manchmal zwar mühsam ist, sich aber lohnt!

zugrunde liegende Literatur:

Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen. Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.) 2002

Selbsthilfegruppen – Leitfaden für die Arbeit in Gesprächsgruppen. Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Sozialordnung Baden Württemberg. (Hrsg.) 2. Auflage, Stuttgart 1996