

Erfahrungen aus der Arbeit mit begleiteten Selbsthilfegruppen

*Selbsthilfe*gruppe und gleichzeitig *begleitet*? Ein Widerspruch in sich?

Was sagen Betroffene selbst dazu?

„Selbsthilfegruppen (SHG) sind eine wichtige Lebenshilfe für AD(H)Sler, wobei sie eine klare Struktur haben sollten, und, so wie wir das erleben, auch von einer Fachkraft geleitet werden.“

„Ohne fachliche Begleitung würden wir wahrscheinlich nur um die Themen kreisen, ohne zu wirklichen Lösungen zu kommen.“

„Ich könnte mir eine solche Gruppe gar nicht anders vorstellen.“

Die positive Resonanz und die stetige Zunahme von Anfragen machten nach dem Start der Pilotgruppe (2003), die Gründung weiterer Gruppen notwendig (2005/2007) und bestätigen letztendlich unser Konzept.

Wie arbeiten diese Gruppen, welche Inhalte und Ziele werden verfolgt?

Die Teilnehmer der drei verschiedenen Gruppen treffen sich jeweils 1x/Monat. Grundsätzlich sind alle Gruppen offen für Neuzugänge, die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Das System der offenen Gruppe erfordert sehr viel Geduld von Seiten der anderen Betroffenen (was gleichzeitig als Übung betrachtet wird) und ebenso viel Kreativität von Seiten der Fachkraft...

Neue Teilnehmer bringen mit der Schilderung ihrer persönlichen Situation neben bekannten auch neue Themen und Anregungen mit und bereichern so auch die inhaltliche Arbeit. Bereits bearbeitete Problemfragen der neuen Teilnehmer werden – unterlegt mit neuen Aspekten – an geeigneter Stelle in die laufende Arbeit eingebunden. Durch dieses Prinzip der immanenten Wiederholung erfolgt eine Festigung des bereits „Gelernten“ bei denjenigen, die schon länger dabei sind.

„Arbeitssamstage“ und gemeinsame Wochenenden, die von Zeit zu Zeit stattfinden, bieten die Möglichkeit eines intensiveren Miteinanders. Umfangreichere Themen können methodisch differenzierter aufgearbeitet werden, als das an einem Gruppenabend möglich ist.

Inhalte:

Neben der Erarbeitung von Bewältigungsstrategien zur Verbesserung von Kommunikation, Zeitmanagement, Organisation und Handlungsplanung, und konstruktiven Hilfen für Probleme in der Familie und Partnerschaft, mit Freunden und am Arbeitsplatz etc., wird sehr viel Wert auf Erfahrungsaustausch (hier insbesondere auch im Hinblick auf Medikamente) und Begegnung gelegt.

Besondere Berücksichtigung finden die mit einer AD(H)S einhergehenden Komorbiditäten.

Wichtiger Bestandteil der Arbeit ist die Sensibilisierung der Betroffenen für ihre eigene Empfindungen und die Anregung zu einem geeigneten Umgang mit Emotionen.

Entspannungsübungen dienen der Auflockerung und Erhöhung der körpereigenen Wahrnehmung.

Weitere Übungen zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnisleistung, sowie Übungen zur Vertiefung von „Lerninhalten“ u.s.w. bringen Abwechslung und machen Spaß.

„Hausaufgaben“ (für alle oder auch individuelle) ermöglichen es, die Anregungen im Alltag auszuprobieren und anzuwenden. Die nachfolgende Reflexion im Rahmen eines Gruppenabends zeigt, was verstanden wurde, wie effektiv die Umsetzung gelungen ist, in welchen Bereichen es Schwierigkeiten hinsichtlich der Anwendbarkeit gab und was demnach angepasst werden muss.

Ziele:

Es gehört zu den Zielen unserer Arbeit, die Betroffenen darin zu stärken,

- eigenständig und verantwortungsbewusst ihren Alltag zu strukturieren,
- Vertrauen in sich zu entwickeln, auch in schwierigen Situationen selbst Lösungen finden zu können,
- eigene Ressourcen aufzuspüren und diese für sich und die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen zu nutzen.

Durch die Möglichkeit, in der Gruppe auf „Gleichgesinnte“ zu treffen, sich im Austausch „wiederzufinden“, entwickeln und erleben sie mehr Lebensfreude unterstützen sich gegenseitig und treten zunehmend aus der Isolation heraus.

Leidensdruck und Problembewusstsein

Um an der eigenen Situation etwas ändern zu können, bedarf es eines gewissen Leidensdruckes, den die Betroffenen schon dadurch zeigen, dass sie eine solche Gruppe aufsuchen. In der Regel haben sie diesbezüglich bereits einen langen Weg hinter sich. Jeder bringt einen anderen Kenntnisstand zu dem „Störungsbild“ mit, und nicht jeder hat eine Diagnose. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie immer wieder feststellen, dass sie „anders“ sind und mehr Schwierigkeiten im Leben haben als „andere“.

Dauer und Effektivität

Die Gruppe bietet jedem die Möglichkeit, in Ruhe zu schauen, ob das Konzept und das Miteinander zu ihm passen.

Aus dem Anspruch, eine offene Gruppe zu sein, leitet sich ein selbst bestimmter Ausstieg zwangsläufig ab.

Die Erfahrung zeigt, dass es in jeder Gruppe einen „harten Kern“ von 4-6 Personen gibt, die über Jahre hinweg dabei bleiben. Ihr Gewinn liegt nicht nur im verbindenden „Wir-Gefühl“. Beeindruckend ist die Beobachtung von „Lernerfolgen“, die gerade erst nach Jahren sichtbar werden! Die Betroffenen betonen zudem, dass die Gefahr, in alte Muster zurück zu fallen, sehr hoch ist, und sie durch die permanente Unterstützung und Begleitung motivierter sind, an ihren „Themen“ wirklich „dran“ zu bleiben, und ihnen dies so auch besser gelingt!

Hilfe zur Selbsthilfe?

Um *sich selbst helfen zu können*, braucht ein Betroffener Informationen und Anregungen, Tipps und Austausch, Unterstützung und Bestärkung, Aufmunterung und Bestätigung, Hilfen für die Selbstkontrolle und das Feedback von anderen, um nur einige Aspekte zu nennen. Eine Selbsthilfegruppe bietet diese Möglichkeiten.

Die **begleitete Selbsthilfegruppe** hat einen Moderator/Coach zur Seite, dessen Anwesenheit insbesondere bei AD(H)S-Betroffenen sinnvoll ist.

Er sorgt an den Abenden u.a. dafür, dass „die Fäden zusammengehalten“ werden, um zielorientiertes, effektives Arbeiten zu ermöglichen.

„Hausaufgaben“ und regelmäßige Reflexionen gewährleisten einen Überblick, wo der Einzelne und die Gruppe insgesamt steht.

Durch die fortwährende Begleitung erhält jeder Teilnehmer Unterstützung bei der

Umsetzung einzelner Schritte auf „seinem Weg zum Ziel“, mehr Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und die eigene Lebensqualität zu verbessern, begleitet und selbstbestimmt.

Es findet somit eine direkte „Hilfe zur Selbsthilfe“ statt.

Kontaktadressen und weitere Informationen:

Renate-Lohn-Ollig@web.de

sehtlu@gmx.de

www.seht.de