

Fachforum 2: Selbsthilfe – anders denken? Eine Ideenwerkstatt

Beide Moderatorinnen sind Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen, Anna-Lena Groß als Tochter, Gabriele Glocker als Mutter. Beide schlossen sich Selbsthilfegruppen an und machten dabei überwiegend gute, auf jeden Fall aber wertvolle Erfahrungen. Die Eine war mehrere Jahre aktiv im Vorstandsteam des LV BW ApK, die Andere ist im Team der Jungen Selbsthilfe des BApK. Die Ideenwerkstatt Selbsthilfe entstand aus dem Bedürfnis immer besser zu verstehen, was Selbsthilfe ausmacht, wie sie wirkt, und welche Rolle die Gruppe dabei spielt.

Selbsthilfe betreibt, wer die eigenen Probleme selbst in die Hand nimmt und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv wird. Wer also viel liest, wird sich Bücher zum Thema besorgen, wer oft Podcasts hört, sucht sich entsprechende Beiträge. Wer allerdings gerade mitten in einer kritischen Situation gefangen ist, dem fehlt dazu oft Initiative und Kraft.

Dann kann die Selbsthilfegruppe Hilfe zur Selbsthilfe leisten: In der Gruppe erlebe ich vor allem, dass ich, anders als gedacht, gar nicht alleine dastehe mit diesen meinen Problemen. Oft gelingt es hier erstmals überhaupt darüber zu reden. Denn hier werde ich verstanden. Hier lernt man von einander, hier macht man sich gegenseitig Mut. Doch ...

- **was macht eine gute Selbsthilfegruppe aus?**

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort, denn jede Gruppe ist ein Unikat. Die Mitglieder der Gruppe geben die für sie stimmige Antwort. Im Fachforum wurden die Teilnehmenden daher kurzerhand zu Mitgliedern einer Selbsthilfe-Gruppe, die sich überlegen, wie sie mit typischen Herausforderungen umgehen könnten: Gruppengröße, Gruppenleitung, Altersspanne, unregelmäßige Teilnahme, verschiedenste Betroffenheiten, und manches mehr. Und ...

- **was bindet den Einzelnen an die Gruppe?**

Das Spannungsverhältnis zwischen Gruppe und einzelmem Mitglied muss immer wieder neu austariert werden. Das erfordert dauerhafte Beziehungspflege, das ist ein Geben und ein Nehmen: Die Gruppe ist wichtig für mich, UND ich bin wichtig für die Gruppe.

Die eigene, persönliche Geschichte jedes einzelnen Mitglieds ist wertvoll, sie wird mit den anderen geteilt und wandert so in den Erfahrungsschatz der Gruppe. Gemeinsames Erleben, wie ein Ausflug oder die Inszenierung eines Rollenspiels, betont den Wert der Gruppe und stärkt das Gruppengefühl. Wenn Einzelne ihre Talente und Vorlieben einbringen, wenn sie Gedichte oder Texte vortragen, wenn sie die Gruppe motivieren, gemeinsam etwas zu singen oder zu tanzen, dann werden sie bedeutsam für die gesamte Gruppe. Die Teilnehmenden am Fachforum konnten sich unter einem Dutzend Vorschlägen eine Aktivität aussuchen, sie vorbereiten und der Gruppe vorstellen, oder mit der Gruppe durchführen – und die Wirkung direkt erleben.

- **Gemeinsam stärker**

Das Motto des Landespsychiatrietags 2024 kann auch das Motto jeder Selbsthilfegruppe sein: Denn in der Selbsthilfegruppe werden wir gemeinsam stärker und fühlen uns weniger einsam.

Die Werkstatt kann gerade gegründeten wie auch schon länger bestehenden Gruppen neue Impulse geben. Sollten Sie Interesse haben, wenden Sie sich an den Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen oder direkt an Gabriele Glocker (gg@lvbwapk.de).

