

So sehe ich unsere Selbsthilfegruppe!

Unsere Gruppe besteht in der Regel aus 8 – 12 Teilnehmern. Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche für 90 Minuten. Eine halbe Stunde vor Beginn der eigentlichen Gruppenarbeit treffen sich Teilnehmer zu einer Entspannungsübung. Neuerdings soll diese halbe Stunde durch eine Musiktherapie erweitert werden. Die Gruppe hat sich aus diesem Grunde mehrere Trommeln angeschafft. Diese wurden aus Spendengeldern der AOK Aurich finanziert.

Darüber hinaus finden in regelmäßigen Abständen Abende mit kreativem Basteln statt. Die eigentliche Gruppenarbeit beginnt damit, dass alle Teilnehmer in einem sogenannten „Blitz“, das heißt jeder Teilnehmer erzählt wie es ihm geht, beziehungsweise wie er die vergangene Woche erlebt hat und welche aktuellen Probleme er hat, sich äußern. Je nach Aktualität bildet unsere Gruppenleiterin „Gerda“ unterschiedliche Schwerpunkte. Konflikte und Lebensgeschichten einzelner Gruppenmitglieder werden angesprochen.

Die Auseinandersetzung mit den einzelnen Gruppenmitgliedern in den Gruppentherapiegesprächen oder in der Gruppenanalyse ermöglicht es den einzelnen Mitgliedern sich dazu zu äußern, das heißt jeder Teilnehmer kann bei den anderen beobachten, wie diese z. B. mit Konflikten umgehen und welche Lösungsstrategien sie wählen. (Lernen) Hier gilt die Grundregel, möglichst offen über alle eigenen Empfindungen, Gefühle und Phantasien zu sprechen.

Mit der Zeit bilden sich zwischen den Mitgliedern und zwischen der Gruppenleiterin und der Gruppe unterschiedliche Beziehungsmuster. Mit zunehmender Vertrautheit innerhalb der Gruppe werden eigene Wahrnehmungen den anderen Teilnehmern mitgeteilt. Diese Gruppentherapie und Gruppenanalyse vermitteln den Teilnehmern eine bessere Fähigkeit zum sozialen Miteinander, das heißt die Teilnehmer gewinnen schrittweise mehr soziale Sicherheit. (Selbstsicherheit)

Seit bestehen der Gruppe über einen Zeitraum von zwei Jahren haben sich immer neue Teilnehmer eingefunden. Wieder andere haben die Gruppe verlassen. Während der ersten Stunden können die neuen Mitglieder sich wechselseitig kennen lernen. Dazu gelten Bestimmte Grundregeln, die sind:

Gruppenregeln

Alles Persönliche bleibt in der Gruppe

Kritisieren JA, aber nicht tadeln und urteilen

Beobachten, nicht interpretieren

Jede Meinung oder Erfahrung kann auf konstruktive Weise in Frage gestellt werden

Meinungsverschiedenheiten sind Informationsquellen und nicht von vorneherein Störquellen

Zuhören ist genauso wichtig wie sprechen

Jeder darf schweigen, wenn ihm danach ist

Keine Killerphrasen. – blicke oder –gesten

„Butlerregel“: Jeder hilft jedem

Selbstdarstellung vermeiden

Störungen haben Vorrang

„Ich“ statt „wir“ oder „man“ verwenden

Regeln für das Training sozialer Fertigkeiten Auftreten/Wirkungen

- a) Das Gruppenmitglied stellt einen eigenen Übungsinhalt vor
- b) Was ist mein Verhaltensziel?
- c) Auf welche Verhaltensweisen soll die Gruppe achten?
- d) Rollenspiel
- e) Positive Rückmeldung zum Verhalten
- f) Veränderungsvorschläge / Rollentausch
- g) Planung von Verhaltensübungen außerhalb der Gruppe und Festlegen von Übungszielen für die nächste Sitzung