

# SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2016



## Die Kraft der Gruppe bunt • bewegt • belebend



Zum Titelthema:

- Autoren aus professionellen Arbeitsfeldern zu Psychotherapie in der Gruppe – Methoden und Kreativität in der Gruppenarbeit – Konstruktiver Umgang mit Konflikten in der Gruppe • Dortmund-Selbsthilfegruppen mit zahlreichen Beiträgen

HERAUSGEBERIN

PariSozial Dortmund gGmbH  
Geschäftsführung  
Gunther Niermann

Friedensplatz 7,  
44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 18 99 89-0  
Fax: (0231) 18 99 89-30  
E-Mail: dortmund@paritaet-nrw.org

REDAKTION

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund:  
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;  
Lioba Heuel (LH);  
Gaby Köhler (GK);  
Elke Kuran (ek)

ERSCHEINUNGSWEISE

Mai und November

LAYOUT

H.S. Aßmann  
E-Mail: heute@newsgraphic.de

DRUCK

Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund  
E-Mail: info@druckerei-wulff.de

TITELFOTO:

Pixabay, Kaedesis

SELBSTHILFE-FORUM  
IM INTERNET

download unter  
www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung der PariSozial – Gemeinnützige Gesellschaft mbH für Paritätische Sozialdienste in Dortmund. Sie wird öffentlich gefördert durch die Stadt Dortmund, die Krankenkassen-/verbände NRW und das Land NRW.

TITELTHEMA: DIE KRAFT DER GRUPPE

- 4 Psychotherapie in der Gruppe: Soll ich oder soll ich nicht? Und wenn ja, welche?**  
von Mathias Weber, Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund
- 6 Selbsthilfe in Balance – der konstruktive Umgang mit Konflikten in der Gruppe**  
von Andreas Greiwe, Der Paritätische NRW
- 8 Gutes Werkzeug – halbe Arbeit Methoden und Kreativität in der Gruppenarbeit**  
von Gerda Schulte-Gräve, Ev. Bildungswerk Dortmund und Lioba Heuel
- DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE INFORMIERT**
- 11 Sprechzeit - mal anders**  
Einmal im Monat neue Varianten ausprobieren
- 12 Selbsthilfegruppen in Bewegung**  
Ein-Blick in Statistik 2015
- 13 Ausgezeichnete Gruppenarbeit**  
Preisträger am ‚Tag der Freiwilligen‘
- 13 Migration und Selbsthilfeaktivierung**  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle als regionale Beauftragte in neuem Projekt

AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

- 14 Man muss nicht alles unter einen Hut bringen**  
Vielfältige Gruppenangebote der Sopha-Selbsthilfe
- 17 FASD-Lebenslänglich Moritz e.V.**  
Für Menschen mit angeborenen Alkoholschäden und ihre Familien
- 18 Da bleibt mehr hängen**  
Vom Er-Arbeiten in einer Gruppe
- 20 Overeaters Anonymous (OA)**  
Eine Lösung für Menschen mit einem Essproblem
- 22 „Tag der Selbsthilfe“ in Dortmund**  
Stotterer-Selbsthilfe in Aktion
- 24 Pflegeeltern brauchen Unterstützung**  
Warum ich eine neue Gruppe auf den Weg gebracht habe
- 25 Eine Selbsthilfegruppe gründen, wie geht das?**
- 26 Lalesultan**  
Eine Selbsthilfegruppe mit blumigen Namen stellt sich vor
- 28 Hallo an alle Frauen, die zu sehr lieben**  
Die Selbsthilfegruppe Norwood ist Lebenshilfe

DORTMUNDER SELBSTHILFE

- 29 Selbsthilfegruppen-Börse**  
Gruppen im Aufbau / neu gegründet / schon länger aktiv
- 31 Themenliste**

Liebe Leserinnen und Leser!

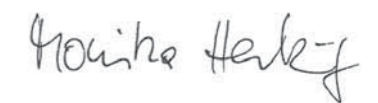
Die Arbeit in einer Gruppe ist immer eine belebende Erfahrung – gerade dann, wenn der Zugang zur Gruppe freiwillig ist. Das Zusammenkommen von Menschen mit vielen persönlichen Erfahrungen und Lebensstrategien sind Quellen für neue Impulse - mögen die Gruppen noch so unterschiedlich sein. Das bringt Bewegung und wirkt.

„Die Kraft der Gruppe“ ist Titelthema dieser Ausgabe und hierzu gibt es für Sie zunächst aus professioneller Sicht Überlegungen zur Gruppentherapie, den Blick auf Zusammenhänge und den Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen und Beispiele praktischer Arbeitsmethoden, die universell einsetzbar sind.

Dortmunder Selbsthilfegruppen lassen Sie wieder teilhaben an ihrer Arbeit, an ihren Themen und auch an der Bewegung, die durch das Zusammenkommen von Menschen mit individuellen Bedürfnissen entsteht. Es geht hier viel um verschiedene Varianten des Zusammenseins. Was ist neben dem klassischen Gesprächskreis möglich und nötig? Vielleicht Kino- oder Spieleabende? Oder was läuft ab, wenn sich eine Gruppe live der Öffentlichkeit präsentiert? Ob es hilfreich ist, wenn die Gruppe nach einem festen Arbeitsschema aktiv ist? Worin liegt der Wert im mütter-sprachlichen Austausch und Vernetzung mit anderen Gruppen?

Auch aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt es Infos wie eine kleine Essenz aus der Vorjahres-Statistik, die zeigt, wieviel Bewegung in der Selbsthilfelandchaft steckt; in Sachen Sprechzeiten wird ausprobiert; es gibt eine „ausgezeichnete“ Selbsthilfegruppe und beim Thema Migration und Selbsthilfe tun sich weitere Wege auf.

Freuen Sie sich auf ein buntes und sicher auch anregendes *Selbsthilfe-Forum*.



Monika Hecking  
Mai 2016

Kurz berichtet

# Gemeinsam lernen

## Selbsthilfeakademie NRW

Das gemeinsame Lernen, auch themenübergreifend, fördert die Selbsthilfearbeit durch viele neue Impulse. Deshalb organisieren sowohl Bundes- und Landesverbände der Selbsthilfe als auch Selbsthilfe-Kontaktstellen bedarfsgerechte Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen.

Das Projekt *Selbsthilfeakademie NRW* setzt hier als eine überregionale Ergänzung an: Akteure, Beteiligte und Interessierte in der Gesundheitsselbsthilfe erhalten zusätzliche Möglichkeiten zur Weiterbildung, zum Austausch und konkrete Hilfestellungen.

Interessant wird es beispielsweise da, wo örtliche Selbsthilfe-Unterstützungsstellen oder Selbsthilfe-Verbände kaum oder kei-

ne Angebote für Gruppen vorhalten (können) oder auch der örtliche Interessierten-Kreis zu klein ist.

„Im Mittelpunkt sollen indikationsübergreifende Angebote stehen, die für viele Selbsthilfegruppen – unabhängig vom jeweiligen Thema – von Interesse sind: Umgang mit Konflikten in der Gruppe, Unterstützung, um das Gruppenleben attraktiver zu gestalten, organisatorische Hilfestellungen, familienorientierte Selbsthilfe und Angehörigenarbeit, Projektplanung und -durchführung, Nachwuchsgewinnung und Aufgabenteilung in der Selbsthilfe, Rollenklärung von Gruppenleitungen und Reflexion der eigenen Rolle, sicherer Umgang mit Profis und vermeintlichen Autoritäten im Gesundheitswesen usw. Im Jahr 2015 konnten bereits erste Angebote erfolgreich umgesetzt werden“ – so die Selbsthilfeakademie.

Darüber hinaus will die *Selbsthilfeakademie NRW* weitere Akteure im Gesundheitswesen erreichen, bei-

spielsweise ärztliche Praxen, Krankenhäuser und Rehakliniken, Krankenkassen sowie Studierende im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen.

Dieses Kooperationsprojekt der Gesundheitsselbsthilfe NRW, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NORDWEST und dem Paritätischen NRW startete im Frühjahr 2015 - zunächst mit der Pilotphase, in der unter anderem Bedarfe und Kooperationsinteressen abgefragt wurden. Das Projekt ist jetzt für drei Jahre gesichert.

Erste Seminare sind bereits gelaufen. Auch von Dortmunder Teilnehmenden gab es dazu schon großes Lob! ■

**Mehr Informationen und aktuelle Seminarangebote unter:**  
[www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/](http://www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/)



# Psychotherapie in der Gruppe:

Soll ich oder soll ich nicht? Und wenn ja, welche?

von Mathias Weber

**Psychotherapeutische Gruppen setzen sich im Vergleich zu alternativen Gruppenangeboten der psychosozialen Versorgung (zum Beispiel Selbsthilfegruppen, problemspezifische Aufklärungsgruppen, „Gesprächskreise“) ausdrücklich die Therapie psychischer**

**Störungen zum Ziel. Aus Betroffenen-sicht stellt sich die Entscheidung für eine Psychotherapie oft als lebensentscheidend bzw. -entscheidend heraus. Dabei darf die große Auswahl an (gruppen)psychotherapeutischen Behandlungsangeboten zwar einerseits**

**als Gütekriterium des Gesundheitssystems gewertet werden, erschwert andererseits die Entscheidung aber zusätzlich und eröffnet folgende Frage: Welche ist die richtige Gruppe für mich?**

Um eines gleich vorwegzunehmen: Eine eindeutige und seriöse Antwort lässt sich nach heutigem Erkenntnisstand für die einzelne Person nicht geben. Allerdings gibt es gewisse Qualitätsmerkmale psychotherapeutischer Gruppen, die erlauben zwischen *guten* und *weniger guten* Gruppen zu unterscheiden.

chen können. Kohäsive Gruppen zeichnen sich durch gegenseitige Wertschätzung, Verständnis und Unterstützung aus.

**Offenheit** ist zudem als eigenständiger Wirkfaktor zu verstehen, der in der Regel durch die Aufdeckung von Gemeinsamkeiten zwischen Gruppenmitgliedern zur Stärkung des Selbstbewusstseins sowie zum Abbau eigener Schuld- und Schamgefühle beiträgt („Ich bin mit meinem Leid nicht allein“).

Damit eng verbunden ist auch der dritte allgemeine Wirkfaktor, das **Vertrauen** in die Gruppe. Vertrauen erwächst nicht nur durch Selbstöffnung, sondern auch dadurch, anderen gegenüber konstruktive Rückmeldungen zu geben und anzunehmen. Dies entspricht dann zudem einer Arbeitshaltung, die sich in der Bereitschaft der Teilnehmer äußern sollte, sich auf Neues einzulassen sowie interessiert mitzuarbeiten, auch wenn die Person selbst nicht im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit steht.

## „Nebenwirkungen“ psychotherapeutischer Gruppen

In Abhängigkeit der Realisierung dieser Wirkfaktoren ist allerdings auch von negativen Wirkungen wie Zustandsverschlechterungen, Therapieabbrüchen *durch* die Gruppentherapie auszugehen. Die Forschung zeigt, dass ein kleiner Teil der Teilnehmer nicht von der Gruppe profitiert oder sich sogar verschlechtert. Diese „Nebenwirkungen“ scheinen dabei auf schäd-

liche Eigenarten oder Verhaltensweisen der Teilnehmer (zum Beispiel Missachtung von Gruppenregeln wie der vertraulicher Umgang mit Gruppeninhalten, Rückzugstendenzen) und/oder der Gruppenleiter zurückzuführen sein.

Als sogenannte „Therapeutenfehler“ konnten identifiziert werden: direkte/unterschwellige Feindseligkeit des Leiters gegenüber den Gruppenmitgliedern beziehungsweise Zulassen von Aggressivität zwischen den Teilnehmern, strikte Orientierung an Gruppennormen (wie Aufforderung zur Selbstöffnung/aktiveren Teilnahme), Überforderung einzelner Teilnehmer und fehlende Solidarität des Therapeuten gegenüber Außenseitern der Gruppe.

## Charakteristika guter Gruppenleiter/innen

Demgegenüber stehen aber auch schützende Therapeutenmerkmale, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zu positiven Gruppenverläufen führen. Als stützend-förderlich werden von Teilnehmern typischerweise jene Therapeuten beschrieben, die zu jeder Zeit klare Aussagen über ihr Gruppenvorgehen treffen und begründen können, wie die individuellen Probleme der Teilnehmer mit Hilfe der Gruppe gelöst werden können. Dieses wird gerne auch im Rahmen eines Erstgesprächs vor Beginn der Gruppentherapie realisiert. Eine gute „Einführung in die Gruppe“ beinhaltet organisatorische Aspekte (wie Gruppengröße, Veranstaltungsort, Zeit-



Foto: Twinlilli/pixello.de

# Bin ich gut aufgehoben oder nicht?

punkt), Informationen bezogen auf das angewandte Gruppenpsychotherapieverfahren und Darstellung der typischen Arbeitsweise der Gruppe. Außerdem wäre es weiter wünschenswert, etwaige Vorabfragen sowie die Ziele und Motivation der Teilnehmer zu klären.

## Psychotherapiegruppen: „Kritisches Ausprobieren“ lohnt!

Der Beitrag soll dabei unterstützen, die Beantwortung der Frage zur Aufnahme einer Gruppenpsychotherapie zu erleich-

tern und gleichzeitig dazu animieren, sich kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen. Er sollte als klares Plädoyer für Gruppentherapie verstanden werden! Gegenüber der Einzeltherapie bietet sie vielfältige Vorteile des miteinander Austauschens, Kennenlernens und Einübens. Gruppen können gleichzeitig heilsam sein und Spaß machen! Überzeugen Sie sich und finden Sie eine stimmige Entscheidung für sich selbst, indem Sie die Therapeuten und die Gruppe kritisch auf die Probe stellen! Fragen Sie sich: „Bin ich gut aufgehoben oder nicht?“ ■

## INFO

**Mathias Weber** ist Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung (PiA) im Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund. Bereits 2015 hat er mit einer Kollegin im Rahmen eines, von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierten, Vortragsgesprächs für Selbsthilfegruppen anschaulich zum Thema „Die Kraft der Gruppe - Die Grenzen der Selbsthilfe“ referiert.

# Selbsthilfe in Balance –

der konstruktive Umgang mit Konflikten in der Gruppe

von Andreas Greiwe



**„Gut auseinander setzen hilft zum guten Zusammensitzen“ ... darum soll es im Folgenden gehen. Aber warum ist das mit Blick auf Selbsthilfegruppen denn so wichtig? Warum ist das unser Thema? Nun, dazu muss ich ein bisschen ausholen.**

Die aktuelle Entwicklung in der Selbsthilfe ist von folgenden Tendenzen geprägt:

- die Bedeutung der Service- und Lobbyarbeit steigt,
- die lokale Selbsthilfearbeit, die Selbsthilfe in Gruppen, verliert vielerorts an Bedeutung,
- ein Netz von engagierten Ansprechpartnern wird zunehmend wichtiger bei nachlassenden Gruppenaktivitäten.

Für viele in der Selbsthilfe Aktive gilt es tagtäglich den „Spagat zwischen Selbsthilfe-Gemeinschaft, Dienstleister und Interessenvertretung“ (Originalzitat) zu bewältigen. Denn Gruppen und Organisationen stehen in Konkurrenz zu anderen Akteuren auf dem Gebiet der Informationsbeschaffung und -vermittlung, insbesondere gegenüber dem Internet. Immer mehr Gruppen nehmen diese Konkurrenz an und wollen „gehalten“. Dafür erhöhen sie ihren Output, ihren Service für Mitglieder und Außenstehende und erweitern ihre Kompetenzen durch „Qualifizierungen“. Selbsthilfegruppen werden so zu (kostenfreien) Auskunftsteilen.

Statt eines wechselseitigen Miteinanders werden die Betroffenen immer mehr betreut und versorgt – in der Regel von der Gruppenleitung bzw. den aktiven Mitgliedern, die im besonderen Maße

Verantwortung übernehmen. Das fördert die Konsumhaltung der Interessierten und schwächt die Motivation von Menschen, sich nachhaltig für die Gruppe zu engagieren. So wird aber auch die Rolle der Aktiven (weiter) ausgebaut und verfestigt. Denn häufig konzentriert sich die gesamte Verantwortung für die Gruppe auf eine Person, auf die Gruppenleiter/innen. Und die geraten zunehmend unter Druck. Sie wollen es den Mitgliedern und denen, die sich neu für die Gruppe interessieren, recht machen, aber auch Außenstehenden. Damit nimmt die zeitliche wie emotionale Belastung der Gruppenleitung zu. Und dann soll sie auch noch für einen konstruktiven Umgang mit gruppeninternen Konflikten sorgen ... und da sind wir wieder beim Ausgangspunkt.

## Gut auseinander setzen hilft zum guten Zusammensitzen

Mit Konflikten kann man dann konstruktiv umgehen, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Wer über Konflikte in Selbsthilfegruppen spricht, muss sich daher auch mit dem Thema befassen, wie die Aufgaben in der Gruppe verteilt sind.

Beide Aspekte gehören untrennbar zusammen. Fast alle Selbsthilfegruppen haben eine „Leitung“. Und das ist auch gut so, denn die Selbsthilfe braucht Personen, die sich im besonderen Maße für die Gemeinschaft einsetzen und engagieren. Mal verstehen sich diese als „Leiter/in“, mal ist von „Ansprechperson“ oder „Moderator/in“ die Rede. Noch zu selten gibt es ein Team bestehend aus mehreren Personen, die sich gegenseitig unterstützen. Dabei hat sich gezeigt, dass eine Gruppe sehr davon profitiert, wenn sich möglichst viele Mit-

glieder aktiv einbringen, z. B. durch wechselnde Gesprächsführung der Treffen oder durch die Übernahme von Aufgaben (als Ansprechperson für neue Interessierte, bei der Vorbereitung von Veranstaltungen oder als Kontaktperson für die Selbsthilfe-Kontaktstelle). Das wirkt der Überlastung Einzelner entgegen und verhindert, dass „Leiter“ die Gruppe zu sehr dominieren. Gruppen, deren Miteinander von einem Team gestaltet wird, erhöhen zudem ihre Attraktivität für neue Mitglieder, da diese ihre Bedürfnisse hier besser aufgehoben sehen als in Zusammenschlüssen, die stark auf eine Person fokussiert sind. Das trifft auch und gerade für den Umgang mit Konflikten zu. Einer Gruppe, die ein Leitungsteam hat und bei der die Verantwortlichkeiten auf mehrere Schultern verteilt sind, fällt es zumeist deutlich leichter, mit Problemen und Konflikten umzugehen als einer einzelnen Person, auf die alles ausgerichtet ist.

In vielen Gruppen wird fast nie über das Miteinander gesprochen. Einmal getroffene Vereinbarungen (zur Aufgabenverteilung, zum Ablauf der Treffen) werden kaum hinterfragt. Und wenn jemand es anspricht, wird es vorschnell als Kritik gewertet und nicht als Interesse an einer Weiterentwicklung der Gruppe begrüßt. Nicht selten wird mit einem „Das haben wir doch schon immer so gemacht!“ alles abgewürgt, was nach Veränderung aussieht.

Hierzu ein Tipp: Machen Sie es zum festen Bestandteil der Gruppenarbeit, gemeinsam auf das Miteinander zu schauen.

Hilfreich ist eine regelmäßige Bestandsaufnahme, die z. B. fester Bestandteil beim ersten Gruppentreffen im Jahr ist:

- Was ist los oder nicht los in unserer Gruppe?
- Wo wollen wir gemeinsam hin?
- Was tut mir gut, was hätte ich gerne anders, was vermisse ich?
- Wie sind die Rollen und Aufgaben in der Gruppe verteilt?
- Wie geht es der Gruppe damit, wie empfinden die Aktiven ihre Aufgabe?

Eine feste Verabredung („immer beim ersten Treffen im neuen Jahr sprechen wir über uns als Gruppe“) macht den Austausch zu einer Selbstverständlichkeit, zu einem Ritual und entspannt die Situation („was immer so ist muss uns keine Sorgen machen“). Das trägt zur Klärung von strittigen Punkten bei und – die häufigste Ursache von Konflikten – lässt das zutage kommen, was immer schon mal gedacht aber nie oder nur selten gesagt wurde. Denn auch für Selbsthilfegruppen gilt: **„Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt.“**

Wenn bei Konflikten keine von der gesamten Gruppe akzeptierte Lösung gefunden und Störungen kein Raum gegeben wird, dann besteht die Gefahr, dass

- die Gruppe auseinander fällt,
- das Gruppengeschehen oberflächlich bleibt und damit Enttäuschungen bei den Mitgliedern produziert,
- diese unzufrieden sind, wegbleiben, passiv werden,
- die Aktiven sich allein gelassen fühlen („Alles muss ich alleine machen“), ihr Engagement nicht genug gewürdigt sehen, zu Alleingängen neigen, was zusätzlichen Ärger zur Folge hat,
- die Gruppenarbeit erlahmt.

**Es gibt nicht das Modell für Konfliktbearbeitung; entscheidend ist, das Vorgehen findet eine breite Akzeptanz und diese wird auch regelmäßig erneuert!**

## Gruppenarbeit ohne Konflikte gibt es nicht!

Weil Konflikte Angst machen, vermeiden wir gerne, sie überhaupt wahrzunehmen:

- Konflikte bedrohen unser Bedürfnis nach Sicherheit und Vertrautheit.
- Konflikte beinhalten die Herausforderung, sich auf andere einzulassen und ggf. sich selbst zu verändern. Veränderung macht Angst.

Und doch können Konflikte eine Bereicherung für die Gruppe sein. Denn Konflikte bieten auch vielfältige Chancen: Sie weisen auf Probleme hin, führen Neuerungen herbei und verhindern Stillstand. **„Der Zusammenprall von Meinungen ist keine Katastrophe, sondern eine Gelegenheit.“**

Konflikte haben somit eine wichtige Bedeutung. Wenn sie konstruktiv ausgetragen werden kommt die Gruppe in Bewegung, das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt und sie wird attraktiver für neue Mitglieder.

Diejenigen, die die Moderation der Gruppentreffen übernehmen, haben eine wichtige Funktion bei der Bearbeitung von Konflikten. Sie geben maßgeblich vor, wie eine Lösung herbeigeführt werden kann. Und auch hier ist es von Vorteil, wenn nicht immer die gleichen solche Prozesse moderieren und damit ihren Stempel aufdrücken. Dabei ist es nicht erforderlich, diverse Methoden der Konfliktbearbeitung zu beherrschen. Entscheidend ist die Haltung, mit der das Thema angegangen wird. Diese Haltung – so zumindest das Ziel und der Anspruch – muss dem „Geist“ der Gruppe entsprechen, d.h. alle Mitglieder sind gefragt, zu einem konstruktiven Umgang mit den Konflikten beizutragen. Hilfreich können dabei folgende Einstellungen sein:

- Es darf Konflikte geben. Sie gehören zum Gruppenleben. Sie sind Herausforderung und Chance zugleich.
- Die Gesprächsführung oder die Gruppenleitung können und sollten der

Gruppe einen Konflikt nicht abnehmen. Ihre Aufgabe ist es, die Gruppe bei der Lösungssuche zu unterstützen, aber jedes einzelne Mitglied ist genauso wichtig und gefragt.

- Die Aufgabe der Moderation liegt vor allem in der Hilfestellung (Verfahren vorschlagen, einzelne Personen unterstützen und ggf. vor persönlichen Angriffen schützen, Rückmeldung geben).
- Dazu muss die Gesprächsführung „zurücktreten“, eine gewisse Distanz zum Konflikt bzw. Problem einnehmen.
- Wenn die Person, die für die Gesprächsführung vorgesehen war, selber betroffen ist, dann muss ein anderes Gruppenmitglied die Rolle übernehmen.
- Nicht jeder Konflikt ist lösbar!

Fühlen Sie sich als Moderator/in oder als Leiter/in verantwortlich für die Gruppe, aber entlassen Sie die anderen nicht aus ihrer Verantwortung!

**„Es kommt auf mich an, aber ... es hängt nicht alles von mir ab.“** ■

## INFO

Andreas Greiwe leitet die Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen beim **Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen**. Als Konfliktberater und Coach führt er zudem bundesweit Fortbildungen für Selbsthilfegruppen, überregionale Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfe-Kontaktstellen durch (Themenschwerpunkte: Gespräch und Beratung in der Selbsthilfegruppe, das Leiten von Selbsthilfegruppen, Generationswechsel in der Selbsthilfe).

Kontakt:  
E-Mail: greiwe@paritaet-nrw.org

# Gutes Werkzeug – halbe Arbeit

Methoden und Kreativität in der Gruppenarbeit

Von Lioba Heuel und Gerda Schulte-Gräve



Wir sind zwei alte Hasen in der Arbeit mit Gruppen zu unterschiedlichen Themenstellungen. Im folgenden Text stellen wir sechs erprobte Methoden für die Arbeit in Gruppen vor. Sie können zu unterschiedlichen Anlässen eingesetzt werden, selbstverständlich auch in Selbsthilfegruppen. Durch sie kann die Arbeit in Gruppen bereichert und belebt werden. Sie bieten Unterstützung, um kreativ Themen zu bearbeiten. Viel Freude beim Ausprobieren!

## Stumme Tapete

**Ziel:** Gemeinsam mit anderen zu einem bestimmten Thema in ruhiger Atmosphäre eigene Gedanken aufzeichnen. Hierbei kommen auch die Stilleren in der Gruppe zu Wort. Anlässe, diese Methode anzuwenden, können sein: Themensammlung für kommende Gruppentreffen, Stimmungsbild zur Gruppe, was wünsche ich mir in der Gruppe, Gedanken zu einem Thema aufschreiben

**Zeit: insgesamt 45 min**

**Gruppengröße:** ab 5 Personen

**Materialien:** 2 Tische, Tapete oder Papier (Moderationspapier 140x110 cm), Klebeband; Stifte (z.B. Wachsmaler bunt)

**Durchführung:** Die Tische werden frei in die Mitte eines Raumes gestellt und mit der Tapete /Papier versehen. Dieses bitte an den Tischrändern festkleben, da es sonst bei der Beschriftung verrutscht.

Die Teilnehmer stellen sich um die Tische herum und nehmen sich einen Stift. Die anleitende Person benennt den vorher in der Gruppe abgestimmten Arbeitsauftrag oder das Thema. Alle Gedanken, Ideen, Impulse dazu werden auf die Tapete/Papier geschrieben. Während der Übung kann

jeder Teilnehmende den Platz wechseln, schauen, was andere schreiben, sich Anregungen holen. Doppelnennungen sind erlaubt.

Die anleitende Person weist darauf hin, dass während dieser Übung möglichst nicht gesprochen wird. Diese stille Arbeitsphase soll 10 Minuten dauern.

Im Anschluss sichten die Teilnehmer die Aufzeichnungen. Die anleitende Person bittet nun jeden Teilnehmer, die Aufzeichnungen, die vor ihm auf der Tapete/Papier stehen, vorzulesen. Das geht reihum.

Jetzt können die Notizen, die einem gleichen Thema angehören oder sogar gleich formuliert sind, zu Themengruppen zusammengeführt werden.

Es bietet sich an, diese auf einem extra Blatt zu sammeln. So entsteht beispielsweise eine reichhaltige Themensammlung für die nächsten Gruppentreffen.

Ist die Absicht, Gedanken der Teilnehmer zu einem bestimmten Anliegen zu fixieren, kann ein Gespräch über die Aufzeichnungen begonnen werden. Ein hilfreicher Ansatz ist dabei, Nachfragen zu dem Gelesenen zu stellen. Das können Verständnisfragen oder aber auch Anmerkungen sein. Hier kann ein reger Austausch entstehen.

## Partnerinterview

**Ziel:** Beim Partnerinterview geht es darum, dass Teilnehmenden in der Unmittelbarkeit einer Zweiersituation etwas von sich preisgeben, d.h. sich dem Gesprächspartner vorstellen oder auch Vorwissen zu einem Thema austauschen. Dabei lernen sich die Teilnehmenden besser kennen, ohne zunächst vor einer größeren Gruppe sprechen zu müssen, und es ist leichter anfängliche Hemmungen abzubauen. Gleichzeitig ist Raum für gleichberechtigte Redeanteile.

**Zeit: 15 Minuten**

**Durchführung:** Zwei Personen sitzen sich gegenüber. Beide Gesprächspartner haben die Gelegenheit, den anderen zu fragen, was sie aneinander interessiert. Es können von der Gruppenleitung bestimmte Fragestellungen vorgegeben werden. Nach Ablauf der verabredeten Zeit (5 Minuten) stellen die Partner sich gegenseitig der Gesamtgruppe vor. Dabei wird nur erzählt, was man von dem Partner behalten hat und der Gruppe zur Verfügung stellen möchte.

## Themenspeicher

**Ziel:** Der Themenspeicher dient der Sammlung von Themen. Aus den gesammelten und für alle sichtbaren Ideen z.B. für weitere Gruppentreffen, Workshops, Veranstaltungen kann dann beispielsweise mit einer Bewertung durch die Gruppenteilnehmer eine Auswahl für die Weiterarbeit getroffen werden.

**Zeit: 30 Minuten**

**Gruppengröße:** ab 4 Personen

**Material:** Flip-Chart, Tapete, Tafel, Filzstift, ggf. Karteikarten, Klebepunkte

**Durchführung**

1. Themen sammeln auf Karten
2. Themen auf Zuruf aufschreiben

1. Der Anleitende verteilt Karteikarten und Stifte und bittet die Teilnehmer zu dem vorher abgesprochenen Thema (z.B. worüber möchte ich in der Gruppe mal sprechen; warum gehe ich in eine Selbsthilfegruppe) Ideen zu notieren. Es können auch mehr Themen genannt werden, aber immer nur eins auf eine Karte schreiben.

Die Karten werden nach ca. 5 Minuten eingesammelt und für alle sichtbar an der Flipchart oder der Tapete angeheftet. Gibt es Übereinstimmungen oder Mehrfachnennungen werden diese Karten zu Themengruppen zusammengelegt.

2. Die Teilnehmer rufen dem Anleitenden ihre Ideen, Themen, Anregungen zu. Dieser notiert sie sofort auf der Flipchart oder Tapete und führt Übereinstimmungen zu einer Themengruppe zusammen.

Bei beiden Methoden werden nun in einem weiteren Schritt die Themen von den Teilnehmern bewertet um zum Beispiel eine Rangfolge der Themen, die perspektivisch besprochen werden sollen, vorzunehmen. Dazu erhält jeder halb so viele Klebepunkte, wie Themen zur Auswahl stehen. Sind alle Punkte vergeben, wird ausgezählt. Durch die Anzahl der vergebenen Punkte wird die Reihenfolge bestimmt, in der die Themen abgearbeitet werden können. Zum Abschluss dieser Übung kann noch festgelegt werden, wer sich für die Vorbereitung der einzelnen Themen verantwortlich erklärt.

In Abänderung dieser Methode können die Gruppenteilnehmer ihre Wunschthemen auf Zettel notieren. Diese werden in einer Box gesammelt. Bei Bedarf zieht ein Teilnehmer einen Zettel aus dem Kasten. Schon steht das Thema für diesen Abend fest.

## Schriftliches Blitzlicht

Das „Blitzlicht“ ist eine bekannte und häufig angewandte Methode. Sie dient dazu, Befindlichkeiten, gute wie schlechte, zu äußern. Diese werden in maximal 2-3 Sätze verpackt. Die Teilnehmer beziehen dabei zu einer konkreten Frage Stellung. Diese kann lauten: „Mit welcher Stimmung/Gefühlen gehe ich jetzt nach Hause?“ „Wie bin ich heute hier?“

Die Äußerungen werden nicht kommentiert.

Die Teilnahme ist freiwillig. Blitzlichter können zum Einstieg in ein Gruppentreffen, zwischendurch oder am Ende durchgeführt werden.

Beim schriftlichen Blitzlicht schreiben die Teilnehmer ein oder zwei Sätze zu ihrer Stimmungslage am Ende eines Gruppentreffens anonym auf ein Blatt Papier. Diese werden von einer vorher bestimmten Person eingesammelt und bei der nächsten Zusammenkunft besprochen. Vorteil des schriftlichen Blitzlichtes ist, dass hier auch die Stillen und die Schüchternen zu Wort kommen und ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck verleihen.

## Über den Tellerrand schauen

**Ziel:** Durch das gemeinsame Gehen in einem Raum lockert sich die Gruppenatmosphäre. Diese Methode bietet einen geschützten Rahmen, um mit unterschiedlichen Gruppenmitgliedern in ein Kurzgespräch zu kommen, die Aufmerksamkeit verteilt sich auf verschiedene Personen und erleichtert die Kommunikation. Die Teilnehmenden kommen miteinander in Bewegung und zu kurzen Momenten ins Gespräch. Sie sprechen mit unterschiedlichen Leuten der Gruppe, erfahren etwas über die Person und brauchen Aufmerksamkeit für ihr Gegenüber. Sie müssen sich merken, was ihnen verschiedene Menschen erzählen, um es im Anschluss dem jeweiligen Gesprächspartner wieder zuordnen zu können.

**Zeit: ca. 30 Minuten**

**Gruppengröße:** 10 Personen  
**Durchführung:** Die Gruppe geht durch einen freigeräumten Raum. Während des Gehens bleiben die Teilnehmer spontan bei unterschiedlichen Gruppenmitgliedern stehen, um eine Frage zu stellen, die gerade interessant erscheint, beispielsweise: ... hast du ein Hobby, was ist deine Lieblingsfarbe, was isst du gerne... usw. Dabei erfragt man gleichzeitig den Namen der befragten Person und merkt sich, welche Antwort man erhalten hat. Nach ca. 5 Minuten bittet die Gruppenleitung die Teilnehmenden in einen Stuhlkreis. Es startet eine Person und nennt ihren Namen und alle anderen Teilnehmenden sagen reihum, was sie von dieser Person erfahren haben. Es entsteht eine bunte Mischung an Informationen, die interessant und manchmal auch überraschend sein kann.

## Gegenstände/Postkarten in der Mitte des Stuhlkreises

**Ziel:** In der Mitte eines Stuhlkreises werden auf einem Tuch verschiedene Gegenstände ausgelegt, die etwas mit dem Thema der Gruppe oder mit einem zu besprechenden Anliegen zu tun haben. Bei dieser Methode erleichtern ausgewählte Gegenstände den Zugang und Einstieg in ein gemeinsames Thema oder in den Gruppenabend. Fragestellungen können sein: „Warum habe ich mir diesen Gegenstand/Postkarte ausgesucht?“ „Was hat der Gegenstand/Postkarte mit meiner heutigen Stimmung zu tun?“

**Zeit: je nach Teilnehmerzahl 10 Minuten**

**Gruppengröße:** ab 4 Personen  
**Materialien:** Dinge des Alltages zum Beispiel Buch, Blume, Postkarten, Stifte oder Dinge, die das Thema der Selbsthilfegruppe symbolisieren, beispielsweise Medikamentendose, Zeitung, Wecker  
**Durchführung:** Die Teilnehmenden sichten die bereitgestellten Gegenstände und suchen sich einen heraus, der sie anspricht. Diesen stellen sie dann im persönlichen Zusammenhang der Gruppe vor. ■

### INFO

**Die Autorinnen** haben langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.  
**Gerda Schulte-Gräve**, 53 Jahre, Dipl. Sozialpädagogin, Dialogbegleiterin, ist Mitarbeiterin im Evangelischen Bildungswerk Dortmund.  
**Lioba Heuel**, 51 Jahre, Dipl. Sozialpädagogin, Erwachsenenbildnerin, ist Mitarbeiterin und Leitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.



## SELBSTHILFE-FORUM für Sie kostenfrei!

Spende für das Magazin?  
**Immer gerne!**

Sie lesen gerade in unserem Magazin, das Ihnen kostenfreien Lesegenuss bietet.

Arbeitszeit, Layout, Druck und auch anfallendes Porto kosten eine Menge. Deshalb freuen wir uns über jede noch so kleine Spende von Ihnen. Die hilft uns, das *Selbsthilfe-Forum* weiterhin in gewohnter Qualität herauszugeben. Damit Sie auch in Zukunft immer gut über die Selbsthilfe informiert sind.

Spenden können Sie gerne:  
 PariSozial Dortmund  
 Bank für Sozialwirtschaft  
**DE06 3702 0500 0007 2273 00**  
 Verwendungszweck:  
 Selbsthilfe-Forum

Vielen Dank!

## Sprechzeiten – mal anders

### Am Abend

Bisher hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle keine regulären Abend-Sprechzeiten ausgewiesen. Selbstverständlich machten die Mitarbeiterinnen auch außerhalb der üblichen Sprechzeiten Termine. Diese haben sich nach Verabredung ergeben, beispielsweise mit Berufstätigen, die ein Beratungsgespräch oder Selbsthilfegruppen, die Unterstützung suchten.

Ab Juni wird etwas Neues ausprobiert. Die Kontaktstelle verlängert an einem Tag im Monat die Sprechzeit in den Abend hinein. Das Team ist gespannt auf die Resonanz.

**1. Donnerstag im Monat**  
**Sprechzeit von 14.00 – 19.00 Uhr**  
**Selbsthilfe-Kontaktstelle**



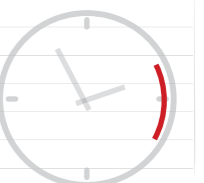
### Im Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund

Seit rund vier Jahren kooperieren die Selbsthilfe-Kontaktstelle und das Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund (ehemals Evangelisches Krankenhaus Lütgendortmund) erfolgreich in Sachen „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird - zunächst für eine Erprobungsphase von drei Monaten - einmal monatlich für zwei Stunden eine persönliche Sprechzeit im Krankenhaus anbieten. Diese richtet sich in der „Pilotphase“ an Patientinnen und Patienten, deren Angehörige sowie an Mitarbeiter/-innen des Hauses.

Nach erfolgreicher Probephase ist angedacht, diese Sprechzeit auch für die Lütgendortmunder Bevölkerung zu öffnen.

**April bis Juni 2016**  
**1. Dienstag im Monat**  
**Sprechzeit von 14.00 - 16.00 Uhr**  
**Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund**



# Selbsthilfegruppen in Bewegung

Essenzen aus 2015

**(ek) Der Blick auf unsere Statistik für das Jahr 2015 zeigt, dass sich in Sachen Selbsthilfegruppen beim Aufbau, bei Gründungen und auch in der Beendigung von Gruppenarbeit wieder einmal eine Menge getan hat.**

## Alles beginnt mit einem Erstkontakt

13 Selbsthilfe-Interessierte haben sich im letzten Jahr an die Selbsthilfe-Kontaktstelle gewandt mit dem Wunsch, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen – beispielsweise zu Themen wie ADHS, Kleptomanie oder Binationale Partnerschaft. Bei diesen Erstkontakten geht es um grundlegende Fragen wie Zielsetzungen, Zielgruppe, eigene Betroffenheit, Vorstellungen zu Trefforten und Treffzeiten und darum, wie die Kontaktstelle durch Öffentlichkeitsarbeit und organisatorische Hilfen dabei unterstützt. Die Initiatoren entscheiden selbst, wie es nach diesem unverbindlichen Erstgespräch weitergehen soll. Sie haben dafür so viel Zeit, wie sie möchten.

Zusätzlich haben 3 Erstgespräche mit Gruppen stattgefunden, die sich bereits eigenständig gegründet haben und mit der Kontaktstelle kooperieren möchten.

## Gruppen werden aufgebaut

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle wurden 11 Selbsthilfegruppen gegründet. In vielen kleineren und größeren Schritten wird dazu die Selbsthilfe-Kontaktstelle aktiv und übernimmt in der Regel die gesamte Bewerbung, geht mit dem Thema an die Öffentlichkeit, kontaktiert mögliche Multiplikatoren, organisiert und koordiniert die Anmeldungen von Interessenten, lädt zur Gruppengründung, moderiert diese und gibt Grundlageninformationen zum Thema Gruppenarbeit.

Manche Gruppen können kurz nach dem oben erwähnten Erstgespräch mit ihrem Erfahrungsaustausch beginnen, da sich aufgrund der Öffentlichkeitsarbeit innerhalb kurzer Zeit entsprechend viele Be-

troffene bei der Kontaktstelle angemeldet haben. Bei anderen dauert es auch schon einmal mehrere Monate, bis sie starten können. So kann es z.B. passieren, dass ein Erstkontakt im Juni eines Jahres stattgefunden hat und die Gruppengründung im Januar des Folgejahres erfolgt.

## Jeder Anfang hat auch ein Ende

Nicht jedes Erstgespräch hat auch einen Gruppenaufbau zur Folge. Manchmal überlegen es sich die Initiatoren anders und lassen von ihrem Vorhaben ab. Und nicht jeder Versuch, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen, endet erfolgreich, wenn

sich zu dem Wunschthema nicht genügend selbsthilfeinteressierte Betroffene finden. So wurden 2 Aufbauversuche in 2015 nach mehreren Monaten beendet.

9 Gruppen haben im letzten Jahr ihre Arbeit ganz eingestellt und auch das ist ein ganz natürlicher Prozess. Das hat unterschiedliche Gründe: Die Gruppenmitglieder und das Thema werden gemeinsam „alt“ und neue Betroffene bleiben aus, das Internet bietet Alternativen zum klassischen Informationsaustausch oder zu dem Gruppenthema ist der Erfahrungsaustausch erschöpft. ■

## Neue Gruppen in 2015 zu diesen Themen



Diabetes



Frauen



Frauen/  
Gesundheit



Alleinerziehende/  
Depressionen



Achtsamkeit



Hörgeschädigte



Gewaltfreie  
Kommunikation/  
Männer



Lebensqualität im  
Alltag



Mitochondriopathie

# Ausgezeichnete Gruppenarbeit

**(He) Der ELTERNTREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V. ist am „Tag der Freiwilligen“ im Dezember 2015 mit einem Gruppenpreis für besonderes bürgerschaftliches Engagement ausgezeichnet worden. Das SELBSTHILFE-FORUM gratuliert an dieser Stelle nachträglich ganz herzlich. Die Auszeichnung begründet sich durch das langjährige und vielfältige Engagement bei der psychosozialen und medizinischen Unterstützung von Familien mit leukämie- und tumorerkrankten Kindern.**

Seit inzwischen 30 Jahren ist der ELTERN-TREFF außergewöhnlich und unermüdlich engagiert. Seine Mitglieder helfen und beraten Familien (Betroffene beraten Betroffene) und sorgen mit für unterstützende Bedingungen im Klinikgeschehen. Die Gruppenmitglieder leisten damit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag und sind auch aus dem Alltag der onkologischen Station der Kinderklinik Dortmund nicht mehr wegzudenken. ■



von links:  
Frau Schmidt, Herr Manz (Beisitzer/-in), Herr Banack (Vorsitzender), Frau Rüsse (Schatzmeisterin), Frau Heuel (Selbsthilfe-Kontaktstelle), Frau Schmidt-Steup (stellv. Vorsitzende)

# Migration und Selbsthilfeaktivierung

**(LH) Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund stellt seit einigen Jahren das Thema Selbsthilfe auch bei Menschen mit Migrationshintergrund vor. Daraus sind einige internationale, zum Teil muttersprachliche, Selbsthilfegruppen entstanden.**

Nun hat der Landesverband des Paritätischen mit dem zweijährigen Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ begonnen. Ziel ist auch hier, das Thema Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten verstärkt bekannt zu machen. Die

Dortmunder Selbsthilfe-Kontaktstelle hat im Rahmen dieses Projektes neben vier weiteren Kontaktstellen die Aufgabe als „regionale Beauftragte“ übernommen.

Diese ausgesuchten Kontaktstellen haben bereits in der Vergangenheit - zum Teil im Rahmen von Projekten - Erfahrungen in diesem Arbeitsfeld sammeln können. Ziel dieser Beauftragung ist, anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen über Wissenstransfer erprobte Methoden und praktische Vorgehensweisen zu vermitteln. Dadurch soll die Selbsthilfe von Migrantinnen und Migranten und die interkulturelle Öffnung

der Selbsthilfe landesweit gestärkt werden.

Gefördert wird dieses Projekt von der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest sowie vom MGEPA (Ministerium für Gesundheit, Emanzipation und Alter des Landes NRW). ■

Weitere Infos über  
das Projekt auf:  
[www.sozialeprojekte.de](http://www.sozialeprojekte.de)

# Man muss nicht alles unter einen Hut bringen

Vielfältige Gruppenangebote der Sopha-Selbsthilfe

von Fred

**Vor 16 Jahren haben wir unsere Gruppe Sopha gegründet. Es sollte um die Themen soziale Ängste, Redehemmungen und Schüchternheit gehen. Das war die gemeinsame Problematik, die im Zentrum unserer Gruppe stand. Über die Zeit wuchsen zahlreiche neue Gruppenangebote, so dass wir heute vielschichtige Räume der Begegnung haben. Diese Angebote unterliegen auch einem Wandel, es ist ein lebendiger Prozess. Je nach Bedürfnis der Mitglieder verabschieden wir uns von etwas, was nicht mehr trägt und gründen Neues, woran Interesse besteht. Bestimmte Gruppen bleiben jedoch immer als zentrales Angebot bestehen.**

Eine gemeinsame Problematik bedeutet noch lange nicht, gleiche Bedürfnisse zu haben. Da gab es zum Beispiel Mitglieder, die wollten das typische Gruppengespräch, um ihre Probleme zu verstehen und Veränderungen anzustoßen. Also eine Persönlichkeitsentwicklung auf Basis von Gesprächen.

Anfangs gab es nur diese Form der Gruppenarbeit. Wir redeten über persönliche Probleme und alle möglichen Aspekte sozialer Phobien. Und wir tauschten Erfahrungen aus, was hilft und wie man sich weiter entwickeln kann.

Recht bald kam ein weiteres Bedürfnis hinzu: Einige wollten die praktische Auseinandersetzung. Sie wollten sich in der Gruppe mit Situationen konfrontieren, die schwierig sind, um zu üben. Daraus entstanden neue Gruppenangebote, z.B. Rollenspiele, Vorträge halten, Theaterpädagogik oder meditative Angebote. Oder man ging in die Dortmunder Innenstadt und übte dort, Passanten anzusprechen, sich in ein Café zu setzen oder in Geschäften ein Gespräch mit einem Verkäufer zu führen. Für nicht Betroffene ganz normale Dinge, die sozial ängstlichen oder schüchternen Menschen aber sehr schwer fallen können.

Wir merkten hier schnell: Man kann nicht alle Bedürfnisse unter einen Hut bringen. Was der eine will, lehnt ein anderer ab.

Deshalb hat sich die Sache bei uns so entwickelt, dass zahlreiche Gruppen entstanden, die sich unterschiedlichen Bedürfnissen widmen. Eine Neugründung entsteht in der Regel spontan, wenn jemand eine Idee oder ein Bedürfnis äußert. Wir schauen dann, ob genügend Interesse an so einem Angebot besteht, z.B. über Doodle-Listen. Wenn ja, dann braucht es jemanden, der das auch in die Hand nimmt und sich verantwortlich fühlt. Noch besser ist eine Gruppe von besonders Interessierten, die es gemeinsam in die Hand nehmen. Das trägt und stabilisiert so ein Angebot besser. Auch haben wir einen sogenannten Sopha-Rat, der sich alle 6-8 Wochen trifft. Dieser besteht derzeit aus 6 Personen, die über das reflektieren, was in den Gruppen passiert. Dabei kommt es oft zu neuen Ideen, die wir dann wieder in die Gruppen einbringen. Daraus können dann auch neue Angebote entstehen. Und natürlich ermuntern und unterstützen die Urgesteine der Sopha-Gruppen die Neueinsteiger durch viel Erfahrungswissen in der Umsetzung.

Derzeit haben wir folgende Angebote:

◆ **Offene Gruppe:** Dies ist eine Gesprächsgruppe, die recht offen gestaltet ist. Jeder ist frei darin, ob er zu einem

Treffen kommt. Wenn wir nicht überfüllt sind, können Neue auch sofort einsteigen. Diese Gruppe verändert sich von den Mitgliedern am Stärksten. Das Reden in einer sich schnell verändernden Gruppe kann ein gutes Übungsfeld für Betroffene sein.

◆ **Kerngruppen:** Auch diese sind Gesprächsgruppen, wo man aber intensiver und kontinuierlicher miteinander arbeitet. Die Gruppengröße ist auf maximal 12 Personen begrenzt. Regelmäßige Teilnahme ist hier verpflichtend, damit die Gruppe zusammenwächst und sich Beziehungen vertiefen. Die Bindung ist oft über längere Zeit, viele sind schon 5-10 Jahre dabei. Kurzum, es sind Menschen, mit denen man längere Zeit durchs Leben geht und wo man viel Persönliches miteinander teilt. Derzeit gibt es 2 Kerngruppen.

◆ **Vortragsgruppe:** Diese Gruppe hat sich gegründet, um gemeinsam miteinander die Vortragsituation zu üben. Das ist ja eine typische Mittelpunktssituation, wo viele

Wir dürfen uns nicht nur mit unseren Einschränkungen sehen, sondern vor allem mit unseren Fähigkeiten.



Das ist auch das Spannende an Selbsthilfe: Man ist recht frei, einfach mal etwas auszuprobieren und manches davon wird ein großer Erfolg...

Menschen nervös werden. Wir üben hier, starke soziale Ängste durch praktisches Üben abzubauen. Durch Feedback lernt jeder, sich besser einzuschätzen und ein reales Selbstbild von sich zu entwickeln. Die Gruppe existiert seit mittlerweile 2 Jahren.

◆ **Spielgruppe:** Menschen mit sozialen Ängsten leben oft zurückgezogen. Es fehlt ein soziales Umfeld und ein soziales Eingebunden-Sein. Gesellschaftsspiele sind eine gute Möglichkeit, in einen angenehmen und entspannten Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. So entsteht ein gutes Miteinander, was vielen sonst fehlt. Die Gruppe existiert seit etwa 6 Monaten und wurde sehr gut angenommen. Mir fällt hier vor allem die ausgelassene Stimmung auf. Betroffene kommen aus ihrer emotionalen Eingefrorenheit und Gehemmtheit heraus.

◆ **Filmclub:** Seit ungefähr 2 Jahren gibt es jetzt den Filmclub. Weil wir für die Vortragsgruppe einen Beamer angeschafft hatten, kam die Idee auf, den auch für gemeinsame Kinoabende zu nutzen. Auch

das ist wieder ein Freizeitangebot, bei dem es darum geht, ein heilsames soziales Umfeld zu schaffen, was Betroffene aus ihrer Isolation holt. Nach einem Film setzt man sich zusammen und redet darüber. Auch das schafft wieder ein sinnvolles soziales Feld. Ich kenne das auch aus einer psychosomatischen Klinik, wo wir das regelmäßig gemacht haben und was sehr gut bei den Patienten ankam.

◆ **Aktionsgruppe:** Wir hatten in den letzten 2 Jahren mehrere professionell geleitete Workshops, wo wir einiges in Richtung Selbstaussdruck, Impro-Theater und Theatertherapie gemacht haben. Es gibt da viele spielerische Ansätze, um aus sich herauszukommen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Das hat einigen so viel Freude bereitet, dass sie die Anregungen in einer selbst organisierten Gruppe weiterführen wollten. So entstand die Aktionsgruppe, in der es ein ganzes Stück Mut braucht, um sich mit Neuem zu konfrontieren. In die Gruppe wurden auch Übungen aus dem Yoga integriert. Hier konnten die Erfahrungen einer Be-

troffenen einfließen, die eine Yoga-Ausbildung gemacht hat. Das ist ja auch immer ein ganz wichtiger Aspekt: Wir dürfen uns nicht nur mit unseren Einschränkungen sehen, sondern vor allem mit unseren Fähigkeiten. Und die können das Gruppenleben bereichern. Die Frage: „Was kannst du in die Gemeinschaft einbringen?“ erscheint mir wesentlich.

◆ **Internet-Forum:** Anfangs war ich skeptisch, ob wir auch ein eigenes Internet-Forum brauchen. Alle paar Monate fragte mal wieder jemand, ob wir sowas angehen sollten. Irgendwann installierte ich mal spontan ein Forum, um praktisch die Resonanz zu erforschen. Gibt es wirklich das Bedürfnis, auch außerhalb der realen Gruppen sich mit anderen auszutauschen? Mittlerweile sind in den letzten 3 Jahren etwa 10.000 Beiträge geschrieben worden. Es ist ein geschützter Raum, zu dem nur Gruppenmitglieder Zugang haben, die auch regelmäßig zu realen Gruppentreffen kommen. Für viele gehört das tägliche Lesen im Forum zum Alltag. Auch wenn es vielen sozialphobischen



Menschen schwer fällt zu schreiben, so erscheint mir das Forum mittlerweile als so wichtiger Ort, dass kaum noch ein Stamm-Mitglied darauf verzichten wollte. Probleme und persönliche Themen werden hier genauso besprochen, wie auch Freizeitaktivitäten. Auch eine reine Plauderecke gibt es, wo man über Gott und die Welt schreiben kann, z.B. „Welche Musik hört ihr so?“.

◆ **Freizeit-Aktivitäten:** Wandern, Theaterbesuche, Eislaufen, Fahrrad fahren, gemeinsame Urlaube - die letzten Jahre waren wir recht aktiv. Kaum eine Woche, in der nicht irgendwas stattfand. Das hilft sozial Zurückgezogenen natürlich sehr, aus ihrer Isolation herauszukommen und was Schönes mit anderen zu erleben. Sicherlich ist es für die meisten auch immer ein Stück Angstkonfrontation, doch über angenehme Erfahrungen wächst man vielleicht irgendwann darüber hinaus.

So als gemeinsame Kultur versuchen wir, für Bedürfnisse und neue Ideen wach zu bleiben. Wenn man spürt, dass etwas tragen könnte und Engagierte da sind, die es umsetzen wollen, dann findet sich meist auch ein Weg.

Nicht immer wird daraus etwas Dauerhaftes, nicht immer gibt es genügend tragende Kraft. Aber so ist das Leben, etwas will werden und vergeht auch wieder. So haben wir z.B. Anfang 2015 versucht, eine spezielle Gruppe für junge Betroffene aufzubauen. Sehr enthusiastisch gestartet, hat sie sich leider nicht lange halten können. Nach 6 Monaten haben die Initiatoren das Experiment beendet.

Ein günstiger Umstand ist für uns die gute Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die uns recht unkompliziert Räume für all die Aktivitäten zur Verfügung stellt. Erst das macht es möglich, neue Gruppen einfach mal auszuprobieren.

**Das ist auch das Spannende an Selbsthilfe: Man ist recht frei, einfach mal etwas auszuprobieren und manches davon wird ein großer Erfolg...**

## Für die Sopha-Spielegruppe nehme ich eine Bahn eher....

von David

Es ist der zweite Sonntag im Monat. Wie so oft vor der Spielegruppe hab ich eine Bahn eher genommen. Es dämmt bereits, während ich von der Haltestelle aus über den Friedensplatz gehe. Schon aus der Ferne sehe ich, dass bereits Licht in der Kontaktstelle brennt. Sicherlich ist M. schon dabei, für die Kerngruppe die Tische aus dem Raum zu tragen. Ich klinge an der Tür und wie vermutet, öffnet mir M. Bevor ich meinen Rucksack ablege, helfe ich ihm mit einem der Tische, anschließend gehe ich in die Küche und schalte den Wasserkocher ein. Nebenbei tauschen wir uns darüber aus, wer sich online in die Teilnehmerliste für die Spielegruppe eingetragen hat.

Vor zwei Wochen waren wir eine kleine Runde, für heute haben sich sieben Leute eingetragen. Während ich aus dem Schrank noch Süßigkeiten herauskrume, die beim letzten Mal nicht aufgebraucht wurden, suche ich in meinem Kopf nach Erinnerungen an die allererste Spielerunde, an der ich bei *Sopha* teilgenommen habe. Es war bis zu dem Zeitpunkt schon sehr lange her, dass ich mich im Gruppenkontext und unter (noch) Fremden so schnell wohl gefühlt habe. Seit dem habe ich keine Spielerunde mehr ausgelassen, sogar die Organisation übernommen.

Es klingelt an der Tür, mittlerweile ist es fast punkt sechs. B. kommt herein, unsere beginnende Unterhaltung wird durch ein erneutes Klingeln unterbrochen. Eine Viertelstunde später sitzen wir zu fünft im Raum. Vor uns liegt eine Auswahl an Spielen, jetzt müssen wir uns eigentlich nur noch entscheiden, womit wir beginnen wollen. Es gab Tage, da fiel uns merkwürdiger Weise die Wahl zwischen drei Spielen schwerer, als an anderen Tagen, wo wir sogar bis zu zehn Spiele wählen konnten.

### Angenehm, entspannt und sehr lustig...

Heute haben wir uns für das von C. mitgebrachte Spiel *Bang* entschieden. Ein Kartenspiel, angelehnt an einen Italowestern. Schon sehr früh wird die gesamte Stimmung angenehm entspannt und sehr lustig. Und vermutlich vor allem Letzteres bewirkt bei mir, dass sich viele meiner Blockaden lösen. Es muss nicht immer eine stilsichere Pointe sein, Blödeleien und Albernheiten sind an dem heutigen Abend kein Tabu. So fertigen zum Beispiel A. und G. nebenbei skurrile Skizzen an, wie man sich manche der im Spiel dargestellten Situationen denn bildlich vorzustellen hätte. Dann sitzt ein Cowboy in einem Fass, getragen von einem Pferd. Nach gut einer Stunde ist das erste Spiel durch. Wir lehnen uns zurück, plaudern, manche gehen zur Toilette oder kochen frischen Tee. Anschließend müssen wir uns wieder für ein neues Spiel entscheiden. Wenn jemand sagt „Ich möchte da nicht mitmachen“ ist das kein Problem. Meist wählen wir Spiele, auf die alle in der Runde Lust haben und die sich auch alle zutrauen. Zumindest dem Anschein nach. ■

#### INFO

##### Sopha - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten

Kontakt:  
www.sozialphobie-de.de  
und  
über die Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Dortmund

## FASD- Lebenslänglich Moritz e.V.

für Menschen mit angeborenen Alkoholschäden und ihre Familien

von Maria

**Wir sind ein bundesweit tätiger Verein für Menschen, die unter vorgeburtlichen Alkoholschäden leiden und ihre Familien. Das Krankheitsbild sind die unterschiedlichen Ausprägungen der Fetalen-Alkohol-Spektrums-Störungen (Fetal-Alcohol-Spectrum-Disorder FASD), die durch Alkoholenuss in der Schwangerschaft verursacht werden.**

FASD sind hirnrorganische Schädigungen, die in der Regel mit Problemen in der Alltagsbewältigung einhergehen. Die betroffenen Menschen benötigen lebenslang engmaschige Betreuung und Unterstützung im Alltag. Da trinkende Eltern ihre Kinder häufig nicht selbst versorgen können, werden sie in Pflege- und Adoptivfamilien vermittelt, die oftmals über das Krankheitsbild FASD nicht aufgeklärt sind. Derzeit bestehen *FASD- lebenslänglich Moritz* Selbsthilfegruppen in Dortmund, Essen und Soest.

### Der Wert der Gruppe – Emotionale und praktische Unterstützung

Seit sieben Jahren tauschen sich die Teilnehmer der Dortmunder FASD-Selbsthilfegruppe regelmäßig aus und unterstützen sich gegenseitig im Umgang mit den FAS-betroffenen Kindern und Erwachsenen. Wir unterstützen uns auch im Umgang mit dem Jugendamt und dem Sozialamt, mit Schulen und Behinderteneinrichtungen, mit Gutachtern, Anwälten und Gerichten. Neue Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen profitieren von unseren Erfahrungen mit der Vermittlung

und Betreuung der betroffenen Kinder/Erwachsenen in unseren Ersatzfamilien. Wir zeigen Wege zur Diagnostik und zur sozialen Integration der Betroffenen auf, die wir aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung selbst herausgefunden haben.

„Alkoholkonsum in der Schwangerschaft schädigt das ungeborene Kind.

Schätzungen zufolge kommen in Deutschland jährlich etwa 10.000 Babys mit alkoholbedingten Schädigungen (sog. fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD)) auf die Welt. Man vermutet, dass davon mehr als 2.000 Kinder das Vollbild des Fetalen Alkoholsyndroms (FAS), einer schwerwiegenden geistigen und körperlichen Behinderung, aufweisen. Es zählt damit zu den häufigsten bereits bei der Geburt vorliegenden Behinderungen in Deutschland. Allerdings wird die Diagnose FAS viel zu selten gestellt, da die professionellen Helfer im Gesundheitssystem Hemmungen haben, einen diesbezüglichen Verdacht auszusprechen oder zu wenig über das Krankheitsbild informiert sind.“

Zitat: <http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/alkohol/alkohol-und-schwangerschaft.html>

### FASD-Zentren nötig Ansprechpartner/-innen gesucht

Angesichts der hohen Prävalenz von FASD, nicht nur in Pflege- und Adoptivfamilien, ist es dringend erforderlich FASD-Zentren einzurichten, die den FASD-betroffenen Menschen ihr selbstverständliches Recht auf eine valide Diagnostik und ihre soziale Integration ermöglichen. Auch in einer Großstadt wie Dortmund! Hierfür suchen wir Ansprechpartner bei Hebammen, Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, Erziehern, Lehrern, Anwälten und Politikern, die unser Anliegen unterstützen, damit FASD-Betroffene nicht wie bisher, oftmals am Rande der Gesellschaft, in Psychiatrien, auf der Straße oder im Gefängnis landen. ■

#### INFO

##### FASD – lebenslänglich Moritz e.V., Selbsthilfegruppe Dortmund

Treffen:  
jeden ersten Montag im Monat ab 18 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, Friedensplatz 8, 44135 Dortmund

Kontakt:  
E-Mail: shg.moritz@fasd-moritz.de  
Internet: fasd-moritz.de

Den telefonischen Kontakt zur Dortmunder Gruppe stellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerne her.



# Da bleibt mehr hängen

Vom Er-Arbeiten in einer Gruppe

**(He) Vor einiger Zeit haben einige Menschen bei einem Workshop der KOSA<sup>1</sup> mitgemacht – es ging um die Kommunikation zwischen Arzt und Selbsthilfegruppen. Dabei wurde deutlich, wie belebend und wohltuend das (Er-)Arbeiten in einer Gruppe ist.**

Sie kennen es vielleicht selbst: Wollen sich mit einem Thema vertraut machen, lesen dazu eine Broschüre oder eine Dokumentation. Aber irgendwie bleibt alles mehr blass und fern: 1000 Worte, die mit Leben gefüllt werden müssen.

Zurück zum Workshop: Das Thema drehte sich um Gesprächskultur. Es war ein kleiner Kreis – acht Mitglieder aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Unter Federführung der beiden Referentinnen der KOSA hat sich die Gruppe mit einem Stoff befasst, der auch in einem Leitfaden stehen könnte. Aber der Kreis hat drei intensive Stunden miteinander verbracht und so noch eine Menge mehr gelernt – auch voneinander.

Wie es sich anfühlt, in einer Gruppe etwas zu erarbeiten, wie eigene Beiträge den Lernprozess ergänzen, wie die Teilnehmenden die Gruppenarbeit insgesamt bewerten und die Referentinnen Gruppenarbeit einschätzen – dazu gibt es hier einige Original-„Töne“:

**Jochen:** Es ist nun doch schon ein Erlebnis für mich als Teilnehmer, auf diese sehr anschauliche und lebendige Art Wissen vermittelt zu bekommen. Eine Broschüre kann das bei weitem nicht leisten. Natürlich

ist der Aufwand bei der Vorbereitung des Workshops hoch, aber das Ergebnis lässt sich auch sehen.

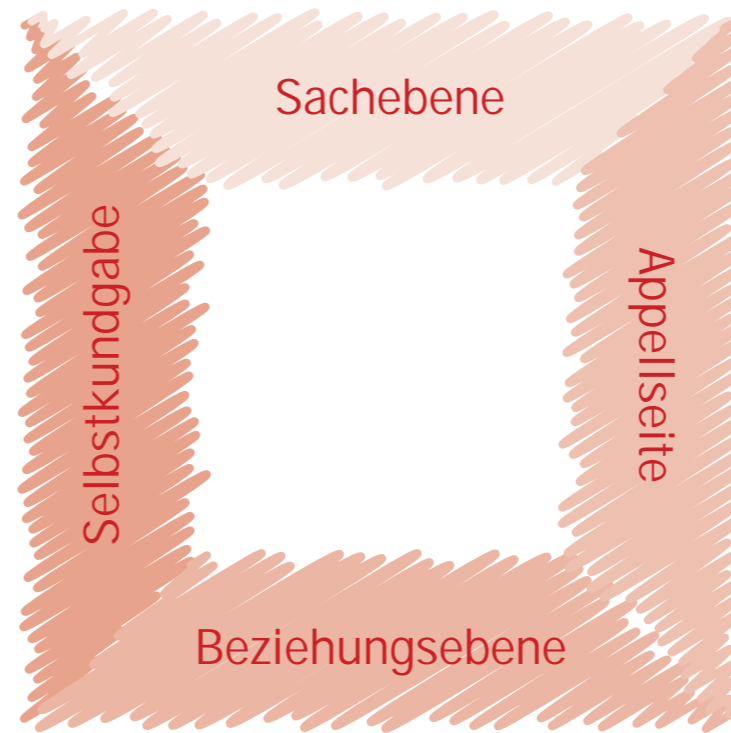
Ich habe im Rollenspiel einiges mit den anderen erarbeitet und erfahren. Beispielsweise das für und Wider einer Gesprächsatmosphäre, die ein herzliches Willkommen demonstriert, statt sich Hals über Kopf in eine Debatte zu stürzen.

Die Gruppenarbeit bewerte ich als gut. Wichtig ist dabei natürlich, dass jeder Teilnehmer eine gewisse Selbstdisziplin aufbringen sollte, die es gestattet, auch anderen Teilnehmern ihren Beitrag zu ermöglichen. Dauerredner und Selbstdarsteller sind unerwünscht! Abwertende Bemerkungen über die Arbeit der anderen Teilnehmer sind ebenfalls unerwünscht. Von den allermeisten Teilnehmern habe ich einen sehr guten Eindruck und betrachte die Gruppenarbeit als gelungen.

**Mechthild:** Durch die Gruppenarbeit kommen immer sehr viele Meinungen und Anregungen zustande, die diskutiert werden können. Hieraus nehme ich immer Gedanken für die Arbeit in unserer Gruppe mit. Durch die Diskussionen setze ich mich auch mit Punkten auseinander, auf die ich selbst nicht gekommen wäre. Da die Teilnehmer aus verschiedenen Gruppen kommen, werden mehrere Sichtweisen eines Problems diskutiert und man kommt aus seiner „Betriebsblindheit“ und eingefahrenen Strukturen heraus. Für mich ist die Teilnahme in einem übersichtlichen Kreis immer sehr anregend. Ich bin immer froh,

ein solches zeitlich überschaubares Programm zu haben, da die Selbsthilfe an sich schon viel Zeit in Anspruch nimmt. Die Themen sind auch nicht überfrachtet, so dass man die Inhalte gut verinnerlichen kann.

**Marita:** Die Informationen, die ich von den Referentinnen an diesem Gruppeneabend erfahren durfte, waren für mich sehr lehrreich. Anstatt eine Broschüre zu lesen und in meine Gedanken umzusetzen, habe ich sofort auf meine Fragen eine Antwort bekommen. So lässt sich das Thema ‚Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation‘ im Gespräch besser umsetzen. Es war ein gelungener Dialog und jeder Teilnehmer hat versucht, sich in das Gespräch einzubringen. Für die Zukunft haben wir versucht, bessere Kommunikation zwischen den Ärzten und den Selbsthilfegruppen herzustellen. In der Gruppe habe ich mich gut gefühlt, denn das Miteinander war von Vertrauen und Offenheit geprägt.



**Die vier Seiten einer Nachricht**  
Das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun

**Annette:** Ich finde, es ist heutzutage wichtiger denn je Handlungstipps persönlich, sprich in einem Workshop oder Ähnlichem, zu erhalten. Eine Broschüre hilft sicherlich, doch im Gespräch kommen die Ideen und Vorschläge und diese können wir miteinander diskutieren. Und das mache ich nicht mit dem Blatt Papier oder im Internet.

Wir haben mit unserer offenen Art Beispiele gegeben, so dass es eine kurzweilige Veranstaltung war. Ich fand es eine gelungene Veranstaltung, die einen mal wieder erdet.

**Die Referentinnen Doris und Beate:** Das Konzept des Workshops *Arzt-Selbsthilfe-Kommunikation* beruht einerseits auf der Wissensvermittlung: „Was ist Kommunikation und wodurch wird sie beeinflusst“? andererseits aber liegt der Schwerpunkt der Fortbildung darauf, Kommunikation zu erfahren.

Eigene Stärken werden im Laufe des Se-

minares gemeinsam herausgearbeitet und in Rollenspielen versucht ein- und umzusetzen.

Kleingruppenarbeit und kleine Experimente verdeutlichen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, welchen individuellen Anteil sie an Gesprächen haben und ob dies Einfluss auf einen guten oder weniger guten Gesprächsverlauf hat.

Besonders eindrucksvoll erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Experiment anhand des Kommunikationsquadrates von Friedemann Schulz von Thun. Während einige Teilnehmer einfache Sätze als reine sachliche Information auffassen, empfinden andere dies als persönlichen Angriff. Das wird anhand unmittelbarer Reaktionen offenkundig und individuell erfahren.

Diese persönlichen Erfahrungen, das Auffrischen von vorhandenem Wissen und der Austausch mit anderen Teilnehmern sind aufschlussreich. Rückmeldungen un-

mittelbar nach der Fortbildung und eine weitere Befragung einige Monate später belegen den Erfolg der Wissensvermittlung. ■

„In Diskussionen setze ich mich auch mit Punkten auseinander, auf die ich selber nicht gekommen wäre.“

<sup>1</sup> \* KOSA: Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen-Lippe. Eine Einrichtung der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

# Overeaters Anonymous (OA)

Eine Lösung für Menschen mit einem Essproblem

von Susanne

**Die Ess-Störungen, von denen immer mehr Menschen betroffen sind, äußern sich in unterschiedlichen Formen. Deutlich sichtbar werden sie in Über- oder Untergewicht; aber auch Menschen mit Idealfigur können von der Sucht betroffen sein. Die Idealfigur wird durch Fasten, Erbrechen (Bulimie) nach Essanfällen und/oder exzessiven Sport erreicht. Allen gemeinsam ist, dass das Essen den bedeutendsten Stellenwert im Leben einnimmt und alle anderen Aspekte dem untergeordnet werden.**

Der zwanghafte Umgang mit der Nahrung weist darauf hin, dass die Betroffenen zu sich selbst und ihrer Umwelt eine problematische Haltung haben. Das Essen und das Hungern werden unter anderem als Betäubungsmittel benutzt und als Möglichkeit, Unlustgefühle und Spannungen zu dämpfen, und um sich kurzfristig Befriedigung zu verschaffen. Zumindest untergründig besteht bei den Betroffenen immer eine große Verzweiflung und das Wissen, dass das Leben so nicht lebenswert ist. Das eigene Handeln, der Umgang mit der Nahrung wird als abartig erlebt und schamvoll verschwiegen.

Das zwanghafte Essen oder die zwanghafte Verweigerung der Nahrung kann diese Verzweiflung nur kurzfristig zudecken. Die wachsende Angst, am Leben vorbeizugehen, und die innere Leere können Menschen mit Ess-Störungen in ihrer Krankheitsphase nur mit dem Essen oder dem Hunger betäuben.

Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bietet OA.

## Bei OA werden Sie Menschen finden, die

- extrem übergewichtig, ja sogar erschreckend fettleibig sind,
- nur mäßig übergewichtig sind,
- normalgewichtig sind,
- noch zeitweise ihr Essverhalten kontrollieren können,
- die völlig unfähig sind, ihr zwanghaftes Essen zu kontrollieren.

## Es gibt unter den OA-Mitgliedern viele unterschiedliche Muster von Essverhalten

Diese Symptome sind so unterschiedlich wie die Menschen, die in unsere Gruppe kommen. Einige Symptome sind:

- das Fixiert-Sein auf das Körpergewicht und ein perfektes Aussehen,
- das Sich-Vollstopfen mit Nahrung, andauerndes Essen,
- die Unfähigkeit, mit bestimmten Nahrungsmitteln aufzuhören, nachdem man den ersten Bissen gegessen hat,
- ständige Diäten, Hungern, Fastenkuren,
- übermäßiger Sport,
- Erbrechen nach dem Essen.

## Worum geht es in OA

Im OA-Programm geht es um Gesundheit, Lebensfreude und ein erfülltes Leben, in dem das Essen den ihm gebührenden Platz einnimmt. Ehrlichkeit, Offenheit und die Bereitschaft, in seinem Leben etwas ändern zu wollen, sind dafür die Voraussetzung. Das heißt, die Betroffenen müssen die Tatsache, dass sie eine Ess-Störung haben, annehmen und sie müssen sich für sich selbst öffnen, für die eigenen Gefühle, für andere Menschen und den Fluss des Lebens; und sie brauchen die Bereitschaft, die Fixierung auf das Essen loszulassen und Hilfe anzunehmen.

Zwanghaftes Essen oder Hungern ist ein Versuch, Lebensschmerz, Wut, Angst und Verzweiflung zuzudecken.

## Was bietet OA

Wir bieten bedingungslose Annahme und Unterstützung durch die OA-Meetings an. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch unsere eigenen freiwilligen Spenden.

Die einzige Voraussetzung für die OA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören. Wir bei OA glauben, dass wir eine dreifache Krankheit haben – körperlich, geistig und seelisch. Zehntausende von uns haben durch das Zwölf-Schritte-Programm, das von OA angeboten wird, Genesung auf allen drei Ebenen gefunden.

Die Zwölf Schritte enthalten eine Reihe von Grundsätzen, die einen inneren Wandel herbeiführen, wenn man sie befolgt. Sponsoren helfen uns, diese Grundsätze zu verstehen und anzuwenden. Wenn alle Verhaltensweisen abgelegt werden, stellen wir oft fest, dass kein Bedürfnis nach übermäßigem Essen mehr vorhanden ist.

Die Genesung ist für jedes OA-Mitglied individuell verschieden. Es gibt keine Regeln, nur Vorschläge. Durch das Praktizieren der Zwölf Schritte, immer nur für einen Tag, erreichen wir eine anhaltende Freiheit von unserer Ess-Sucht und lernen eine neue Art zu leben.

## OA ist kein Diät-Verein

Viele Menschen kommen zu OA und erwarten Diäten, Wiegetage und Vorträge über Essen und Gewicht. Zu ihrer Überraschung und häufig auch zu ihrer Erleichterung stellen sie fest, dass OA von allen dem nichts zu bieten hat.

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass Essen und Gewicht nur Symptome unseres Problems sind. Wir benutzen das Essen wie Alkoholiker den Alkohol und Drogenabhängige Drogen benutzen. Auch wenn eine Diät uns helfen kann Gewicht zu verlieren, intensiviert sie dabei oft unsere Ess-Sucht.

Die Lösung, die OA anbietet, beinhaltet keine Diättipps. Stattdessen können wir

wegen unserer langen Erfahrung mit dem zwanghaften Essen und der Genesung davon dem zwanghaften Esser Verständnis und Unterstützung sowie eine allgemeine Beratung bei der Erstellung eines persönlichen Essplans anbieten.

Interessierte, die etwas über Ernährung erfahren möchten oder die professionellen Rat suchen, wird geraten, qualifizierte Fachleute aufzusuchen. Sie können von diesen Möglichkeiten freien Gebrauch machen und können sicher sein, dass OA jeden in seinem Bemühen zu genesen unterstützt.

OA gibt Ess-Süchtigen die Möglichkeit, sich mit anderen, die das gleiche Problem haben, zu identifizieren. In OA teilen wir

zwei Arten von Erfahrungen, zum einen die des Leidens an unserer Ess-Sucht und zum anderen die der Freude des Genesens.

## Ist OA etwas für mich?

Nur ich selbst kann diese Frage für mich beantworten – niemand sonst kann diese Entscheidung für mich treffen. Wir, die wir jetzt bei OA sind, haben eine Lebensweise gefunden, die es uns möglich macht, ohne exzessives Essen zu leben. Es ist keine Schande, sich einzugestehen, ein Problem zu haben; das Wichtigste ist, etwas dagegen zu tun.

Nach dem Lesen dieses Berichtes sind sicherlich noch einige Fragen offengeblieben. Deshalb würden wir uns freuen, Sie in unserem OA-Meeting willkommen zu heißen und würden Ihnen gerne weitere Informationen und Hilfe geben. ■

## INFO

Das Meeting dieser **Overeaters Anonymous-Gruppe (OA):**

freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Eine weitere OA-Gruppe trifft sich donnerstags, 19.30 bis 21.00Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21.



# „Tag der Selbsthilfe“ in Dortmund

Stotterer- Selbsthilfe Dortmund in Aktion

von Sven Jacobsen

Unsere Gruppe braucht immer mal wieder ein Projekt – gemeinsam auf ein konkretes Ziel hin zu arbeiten, hat uns als Gemeinschaft gestärkt und auch noch Spaß gemacht. Auch Enttäuschungen sind gemeinsam besser zu verkraften.

Am 13. Juni war es dann so weit. Neben 30 weiteren Selbsthilfegruppen aus Dortmund hatten auch wir am „Tag der Selbsthilfe“ einen Info- Stand im Pavillon aufgebaut. Unser Banner war gut positioniert, die Flyer (insbesondere unser neuer Gruppenflyer) einladend auf dem Tisch ausgebreitet. Als kleine Aufmerksamkeit für unsere Besucher haben wir cremefarbene Rosen besorgt, die wir mit quadratischen gleichfarbigen Pappschildern versehen haben, auf denen unser eigens dafür angefertigter Stempel gepresst war. Das nicht ganz ernst zu nehmende Highlight unseres Standes wurde mit Bonbons gefüllt: Ein großes Glas mit der Aufschrift „Die Pille gegen das Stottern - Die ultimative Lösung“. Alles in allem also ein schnieker Stand.

## Andrang.Mager.Trotzdem.Schön.

Wie war der Andrang an unserem Stand? Eher mager, wie mehr oder weniger erwartet, wenn man bedenkt, dass im besten Fall 1% (ca. 800.000) der Menschen in Deutschland vom Stottern direkt betroffen sind. Wir hatten uns nicht die Illusionen gemacht, dass uns die Masse überrennen und die Flyer aus der Hand reißen würde (auch wenn es gratis Rosen bei uns gab). Zugegeben – die Tatsache, dass bei den anderen Selbsthilfegruppen auch nicht viel mehr Zuspruch zu beobachten war, hat uns dann doch etwas beruhigt.

Es schien den Leuten nicht leicht zu fallen, in den Pavillon zu kommen und einen kleinen Rundgang, vorbei an den Tischen, zu machen. Uns ist aufgefallen, dass eine gewisse, vorhandene Menge an Leuten im Pavillon andere dazu ermutigte, es ihnen gleich zu tun. Löste sich diese Gruppe auf, dauerte es, bis sich wieder „Mutige“ in die Höhle der Selbsthilfegruppen hinein wagten. Scheinbar kostet es also auch „Normalsprechenden“ Überwindung, sich in solch eine Situation zu begeben und einer möglichen Kommunikation auszusetzen. Denn eins war sicher: Wer unseren Pavillon betrat, wurde von uns und anderen Gruppen freundlich angesprochen.

Während wir über die Scheu der Leute diskutierten, kamen wir zu dem Ergebnis, dass auch wir selbst wahrscheinlich nicht in den Pavillon gegangen wären - und das nicht wegen unseres Stotterns! Wer kennt es nicht? All diese Stände in der Stadt, an denen eine freundliche Dame oder ein netter Herr steht, die/der einen anschaut und sich möglicherweise direkt auf einen

zubewegen könnte. Die meisten Menschen wenden den Blick vorzeitig ab, spielen gestresst oder zücken das Handy, um schwer beschäftigt zu tun. Und das Ganze nur, um nicht angesprochen zu werden.

Trotzdem war es ein erfolgreicher Tag für uns! Ein Betroffener hat sich vorher bei uns per Mail angekündigt und uns tatsächlich am Stand besucht. Er möchte uns an den Gruppenabenden besuchen kommen und sich über eine Therapie nach dem *Van-Riper*-Konzept informieren. Eine ältere Dame, die sich sehr über eine unserer Rosen freute, wird ihrem (nur noch leicht stotternden) Sohn unseren Gruppenflyer geben, und auch eine freundliche Logopädin aus der Umgebung wird einige davon in ihrer Praxis auslegen. Glückliche Kinderaugen gab es für unsere „Pillen“ gegen das Stottern obendrein. Genauso schön waren die Gespräche mit den Leuten aus den anderen Selbsthilfegruppen, die man vorher größtenteils selten bzw. noch nie gesehen hatte.

Zu viert stellten wir uns der Herausforderung, unsere Selbsthilfegruppe in der Innenstadt zu präsentieren



Wir hatten jede Menge Menge Spaß bei herrlichem Wetter



Die »Pille gegen das Stottern« - ob sie wirkt?



## Wir haben uns

Als der Selbsthilfetag in Dortmund nach 6 Stunden zu Ende ging, haben wir diesen Revue passieren lassen und überlegt, wie viele Leute wir erreichen bzw. für unsere Gruppe gewinnen konnten. Dabei äußerte Christoph folgenden schönen Satz: „Auch wenn keine neuen Leute zu uns kommen. Wir haben doch uns“. Recht hat er, unser Christoph. Dieser Tag, mit all seinen notwendigen und getätigten Vorbereitungen, hat die Gruppe ein weiteres Stück zusammen rücken lassen. Es hat uns gut getan, gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten und als Gruppe aufzutreten.

Den Abend haben wir bei bestem Sonnenwetter beim Italiener mit Antipasti, Pasta und hauchdünnen Riesen-Pizzen ausklingen lassen.

Wer weiß schon, wer unseren Gruppenflyer in die Hand nehmen wird und uns irgendwann an einem Gruppenabend besuchen kommt. Wenn nur eine Person durch unseren Flyer den Weg zu uns findet, wäre das ein voller Erfolg. Dieser Tag hat unser Kollektiv jedenfalls gestärkt. ■

## INFO

Die **Stotterer-Selbsthilfegruppe Dortmund** trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Kontakt:  
Oliver Lorenz (0231) 724 66 81  
E-Mail: [info@stotterer-selbsthilfe-dortmund.de](mailto:info@stotterer-selbsthilfe-dortmund.de)  
Internet:  
[www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de](http://www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de)

# Pflegeeltern brauchen Unterstützung

Warum ich eine neue Gruppe auf den Weg gebracht habe.

von Paula Ludwig<sup>1</sup>

**Meine Motivation, eine Selbsthilfegruppe für Pflegeeltern/Bezugspersonen und Adoptiveltern mit traumatisierten und beeinträchtigten Pflegekindern mit Special Needs<sup>2</sup> zu gründen, hat eine längere Vorgeschichte. Inzwischen ist die neue Gruppe auf dem Weg und bei den monatlichen Treffen tauschen wir all das an Erfahrungen und Bedürfnissen aus, was uns als Pflegefamilien bewegt. Hier meine Geschichte, die auch andere ermutigen soll, nicht mit Ihren Erfahrungen allein fertig werden zu müssen, sondern mit anderen zu teilen.**

Soziale Familien brauchen Stärkung um „durchzuhalten“, damit sie ihre verhaltensoriginellen Kinder 7 Tage in der Woche, 24 Stunden am Tag, bis ins Erwachsenenalter nicht loslassen.

Ich bin aktiv im Selbsthilfeverein FASD<sup>3</sup> lebenslänglich Moritz, im erweiterten Vorstand, für die Belange von Pflegeeltern zuständig. Ich habe meine medizinischen Kenntnisse erweitert und bin systemischer Coach. Durch Eigenrecherche haben zwei meiner Pflegekinder die Diagnose FAS (Fetales Alkohol-Syndrom). Sie haben durch Alkohol in der Schwangerschaft ihrer Mutter, lebenslängliche Beeinträchtigungen und einen Behinderungsgrad von 80%.

Seitens des Jugendamtes wurde die Problematik lange geleugnet. FAS war eine Modediagnose, mit Modeerscheinungen. Seit Gründung der Selbsthilfegruppe FASD lebenslänglich Moritz, 2009, höre ich von mangelhafter Aufklärung von Vermittlungsstellen, dabei ist FAS seit Jahrzehnten bekannt.

Erzählungen von aufnehmenden Familien, in einem Kosmos gefangen zu sein, spiegeln meine Gefühle der Trauer und Ohnmacht wieder. Die Diagnose ist ein Schock und eine Erleichterung zugleich. Auf der Suche nach Antworten für die vielen Verhaltensweisen waren wir schuldlos im Zick-Zack-Kurs unterwegs, überfordert

durch Fehleinschätzungen und falschen Zuordnungen. Wir hätten uns nie bewusst ein schwerbehindertes Kind zugetraut.

Ein großes Problem für mich und meine Familie ist, dass die Behinderung FAS den Kindern nicht anzusehen ist und Ärzte, SPZ<sup>4</sup>, Lehrer und Nachbarn uns Eltern oftmals Erziehungsfehler unterstellen.

Neben den Belastungen im Zusammenleben schaue ich immer häufiger in die Zukunft. Auch Teenager benötigen eine intensive Betreuung und geeignete Unterbringungsmöglichkeiten/ Wohnheime. Fehlendes Wissen in der Fachwelt und Fehlinterpretationen birgt die Gefahr, dass viele gute Ressourcen, die wir in der Familie mit den Jugendlichen erarbeitet und trainiert haben, in der stationären Unterbringung verloren gehen. Wir könnten leichter loslassen, wenn wir unsere gelebte Kompetenz und unsere Erfahrung einbringen könnten, ohne als Helikoptereltern gesehen zu werden.

Mein Alltag muss ständig neu erfunden werden, ich bin immer in Bewegung und mich plagt die Sorge um meine Altersvorsorge und das soziale Gewissen, ob ich immer diesen Marathon laufen kann. Abgesehen vom Pflege- und Betreuungsaufwand kommt der ständige Kampf gegen Windmühlen um sozialrechtliche Mittel und Entlastungsmöglichkeiten.

## Warum eine neue Gruppe?

Einige Themen zwischen Pflege- und Adoptiveltern, streifen sich oder sind identisch.

Das Pflegekinderwesen mit seinen Facetten und die Thematik ist eine völlig andere, wenn es um die Schnittstelle Jugendamt geht. Mir berichten viele Pflegeeltern und Bereitschaftseltern von konfliktreichen Gesprächen und Besuchskontakten, wenige Hilfen durch die Vormünder und Strategien der Sachbearbeiter, die nicht unbedingt vertrauensvoll sind. Es fehlt die Hilfe am Bedarf der Kinder und Jugendlichen für die Pflegefamilien.

Vielen Pflegeeltern fehlt es abends an Zeit und Kraft, so kam die Idee eine Vormittagsgruppe, zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zu gründen.

Es kann schon hilfreich sein, mal drüber gesprochen zu haben und über die eine oder andere Anekdote und über schöne Erlebnisse zu lachen.

## Gemeinsamkeit bringt Vertrauen

Ich frage mich schon länger, wie das Gebäude des größten Pflegekinderdienstes in NRW, mitten in der Dortmunder City, Pflegefamilien verschluckt. Die Eingangstreppe des Dortmunder Jugendamtes ist marode, wie die festgefahrenen Strukturen, dringend überholungsbedürftig.

Die Stufen wirken dreckig und rutschig. Das auf und ab gehen erfordert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, weil sie unterschiedlich hoch sind.

Mein VW Bus hatte mit 200.000 km einen Zylinderkopfschaden. Mein erster Gedanke waren nicht die Kosten, sondern ich habe überlebt! Eine etwas abstrakte Denkweise; gehört mittlerweile zu meinen Bewältigungsstrategien, wie auch die Gründung einer Selbsthilfegruppe dazu gehört.

Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her. Viele soziale Familien leisten so viel Wertvolles und hoffen und wünschen dem Kind und sich selbst ein eigenverantwortliches, selbständiges Leben. Doch manchmal reicht Liebe allein nicht aus.

Ein Ziel der Selbsthilfegruppe ist die Eigensicherung. Kein Einsatz ohne Reserven!! Mir ist es wichtig aus der Disbalance in die Stabilität zu kommen. ■

<sup>1</sup> Name geändert; die Verfasserin ist der Redaktion bekannt

<sup>2</sup> Special Needs = Besondere Bedürfnisse

<sup>3</sup> FASD: Fetal Alcohol Spectrum Disorders (Fetales Alkohol-Spektrum Störungen)

<sup>4</sup> SPZ: Sozialpädiatrische Zentren

## INFO

Die Selbsthilfegruppe für Pflegeeltern/Bezugspersonen und Adoptiveltern traumatisierter und beeinträchtigter Pflegekinder mit Special Needs trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat vormittags in Dortmund-Dorstfeld. Eine Kinderbetreuung ist möglich.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund stellt gerne den Kontakt her.



# Selbsthilfegruppe gründen - wie geht das?

**(He) Eine Gruppe gründen? Was in der ersten Vorstellung als herausfordernd und zeitintensiv erscheinen mag, ist praktisch einfach und unkompliziert für diejenigen, die den Stein ins Rollen bringen wollen.**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt selbsthilfeinteressierte Bürgerinnen und Bürger beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Auf Wunsch bleiben die Initiatoren und Initiatorinnen anonym.

Einfach einen unverbindlichen Beratungstermin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle verabreden.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- klärt in einem Vorgespräch mit der Person, die eine Gruppe ins Leben rufen möchte, das genaue Thema und die Zielgruppe,
- stimmt mit ihr einen Text für die Öffentlichkeitsarbeit ab,
- übernimmt, wenn gewünscht, die gesamte Bewerbung,
- kontaktiert die möglichen Multiplikatoren, die die Information über den geplanten Gruppenaufbau verbreiten können,
- nimmt Anmeldungen von Selbsthilfeinteressierten entgegen,
- lädt, wenn genügend Anmeldungen eingegangen sind, zu einem ersten Treffen ein und moderiert dieses,
- vermittelt bei Bedarf Grundlageninformationen über Gruppenarbeit.

Auch wenn die Gruppe "angelaufen" ist, hält die Kontaktstelle den Kontakt zur neuen Gruppe, um bei auftretenden Fragen oder Schwierigkeiten unterstützen zu können.

Übrigens: Die Initiatorinnen und Initiatoren müssen keineswegs automatisch eine besondere Rolle einnehmen – beispielsweise Leitung oder Themengeber. Sie sind Mitglied der neuen Gruppe wie alle anderen auch.

# Lalesultan

Eine Selbsthilfegruppe mit blumigen Namen stellt sich vor

von Lioba Heuel

**Mediha ist gebürtige Türkin und lebt seit dem Ende der 1970er Jahre in Dortmund. Sie ist Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Lalesultan, einer Selbsthilfegruppe für türkische Frauen mit Depressionen in Dortmund-Derne. Mediha hat mit mir über die Gruppenarbeit, die Frauen in der Runde und nicht zuletzt über ihre eigene Rolle beim Werden von Lalesultan gesprochen.**

## Was bedeutet der Name Lalesultan?

Lale ist türkisch und bedeutet „Tulpe“. Tulpen waren im 16. Jahrhundert eine der teuersten Währungen und kamen auf diesem Wege von der Türkei nach Mittel- und Westeuropa. Die Tulpe war die Lieblingsblume für Sultan Süleyman I, einer der bedeutendsten Herrscher des osmanischen Reiches, und stand für ihn als Symbol für Wertschätzung und den liebevollen Umgang mit Menschen.

Bei der Namensgebung der Selbsthilfegruppe war es den teilnehmenden Frauen wichtig, dass weibliche Eigenschaften beschrieben werden. So steht die Kombination der Worte Lale und Sultan zu Lalesultan für türkische Frauen, die wertschätzend und liebevoll miteinander umgehen wollen. Die Tulpe, auch ein Sinnbild für Zerbrechlichkeit, Vergänglich- und Empfindlichkeit, soll dabei die Stimmung und die Gefühle der Gruppenteilnehmer widerspiegeln.

## Seit wann gibt es die Selbsthilfegruppe und wie ist sie entstanden?

Mediha ist die Initiatorin der Gruppe. 2013 wollte sie zusammen mit einer Deutschlehrerin einen Deutschkurs für türkischsprachige Frauen in der Ibadullah-Moschee in Dortmund-Derne anbieten. Trotz intensiver Öffentlichkeitsarbeit kamen keine Teilnehmerinnen. Damit gab sich Mediha aber nicht zufrieden. Sie wollte wissen, warum niemand dem Angebot folgte und machte sich auf den Weg - zu einer türkischen Wohnsiedlung in Dortmund-Derne. Sie

sprach türkischsprachigen Frauen auf der Straße an: „Wollt ihr was für euch tun?“ Mediha wusste, dass viele Frauen in diesem Stadtteil die deutsche Sprache kaum oder gar nicht beherrschten. Die Reaktionen der angesprochenen Frauen waren unterschiedlich. Mediha wurde aufgrund ihrer äußeren Erscheinung zuerst nicht als Türkin wahrgenommen und sie fühlte sich mit ihrem Anliegen unverstanden. Sie konnte nicht einschätzen, ob die Frauen ihrem Angebot folgen würden. Zum nächsten Treffen des Deutschkurses kamen drei türkischsprachige Frauen zur Moschee, nach und nach wurden es immer mehr. Dank der Mund-zu-Mund-Propaganda waren es bald 20 Frauen, die sich in den Räumen der Ibadullah-Moschee trafen. Aus dem Deutschkurs wurde schnell eine Gruppe mit persönlichem Austausch.

Lalesultan hat in der Zwischenzeit die Räumlichkeiten der Moschee verlassen und hat neue Räume bezogen.

## Wie läuft ein Gruppentreffen ab?

Aus der Deutschgruppe wurde schnell mehr. Viele der Frauen leiden unter Depressionen, Einsamkeit, körperlichen Beschwerden. Aus einmaligen Treffen wöchentlich sind mittlerweile drei in der Woche geworden; es treffen sich regelmäßig 12 – 15 Frauen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren für 2 Stunden. Es gibt Tee und etwas zu essen; irgendjemand bringt immer etwas mit oder es gibt Reste vom letzten Treffen. Die Frauen versuchen, während der Gruppentreffen eine gewisse Zeit deutsch zu sprechen. Sie spielen miteinander, lesen einfache

deutsche Bücher. Während dieser Zeit steht ein Sparschwein auf dem Tisch. Fällt ein türkisches Wort, müssen 10 Cent in das Schwein geworfen werden.

Neben den Sprachübungen geht es auch um Themen, die die Frauen bewegen: Familie, Krankheit, Partnerschaft, Isolation, psychische Belastungen. Oftmals fangen die Frauen schon bei der Begrüßung an, sich gegenseitig ihr Herz auszusüßten und über ihre Probleme zu reden. Zu Hause haben sie dafür keine Zeit oder es ist einfach kein Raum da. Mit Muskelentspannungsübungen lernen die Frauen, auf ihren Körper zu hören und ihn wahrzunehmen.

Ab und zu kommt Besuch. Eine Krankenschwester hat im letzten Jahr vier Vorträge zu gesundheitlichen Themen gehalten. Darüber hinaus kommt eine Frau aus der Gemeinde zur Gruppe und vermittelt deutsches Liedgut. Hier gibt es viele Parallelen zu traditionellen türkischen Kinderliedern, da unter der Herrschaft von Kemal Atatürk viele deutsche Lieder ins Türkische übersetzt und in den Schulen gesungen worden sind.

Neben der deutschen Sprache wird in der Gruppe auch die Muttersprache gesprochen. Zum einen fehlt den Frauen noch das Handwerkszeug, sich in der deutschen Sprache gut auszudrücken. Zum anderen ist die Muttersprache oftmals die Herzenssprache. Sie kann die Gefühle besser ausdrücken. „Sprechen die Frauen deutsch, ist die Stimmung gedrückter“, so Mediha. Sie merkt aber auch kritisch an: „Muttersprache ist auch eine Form der Isolation, blockiert die Integration. Dadurch können sich die Depressionen der Frauen noch verstärken.“



Foto: Andreas Mäsing/pixelio.de

Daher ist das Erlernen der deutschen Sprache in dieser Gruppe wichtig und hilft bei der Genesung“.

## Wie haben die Männer am Anfang auf die Gruppe reagiert?

Die Ehemänner waren am Anfang gegen die Gruppentreffen. Sie kannten es nicht, dass ihre Frauen allein und selbstständig das Haus verließen. Mittlerweile begrüßen die Männer die Selbstständigkeit der Frauen.

## Haben sich die Frauen durch die Teilnahme an der Gruppe verändert?

Neben dem Spracherwerb machen die Frauen individuelle Entwicklungen durch. Sie sind selbständiger und selbstbewusster. Die meisten Frauen sind mittlerweile in der Lage, allein zum Arzt zu gehen. Bislang wurden sie von Familienmitgliedern oder Nachbarn begleitet.

Zum einem begleitete sie immer die Angst, allein loszugehen, zum anderen waren sie nicht in der Lage sich auszudrücken. Eine Teilnehmerin hat, gestärkt durch die Selbsthilfegruppe, einen Rentenantrag gestellt. Dazu war sie lange Zeit nicht in der Lage. Zur Freude aller folgte auf den Antrag die Bewilligung.

Die Frauen öffnen sich in der Gruppe, erzählen von ihren Problemen und geben sich gegenseitig Unterstützung.

Seit einiger Zeit gibt es Treffen mit der Selbsthilfegruppe Glaukom. Aus anfänglichen Besuchen einzelner Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Glaukom in Derne entstand eine Zusammenarbeit bei einer größeren Veranstaltung. Die Selbsthilfegruppe Lalesultan war hier für einen Teil der Bewirtung verantwortlich. Die Frauen haben diese Teilnahme als große Wertschätzung empfunden. Neben solchen umfangreichen Vorbereitungen für das Essen war es für die teilnehmenden

Frauen neu, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren und mit Fremden - auch mit fremden Männern - zusammenzuarbeiten. ■

## INFO

Die Frauen der Gruppe Lalesultan treffen sich dienstags und freitags jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr in den Räumen von Vivawest, Liethschulteweg 8 in Dortmund-Derne.

Die Gruppensprache ist türkisch.

# Hallo an alle Frauen, die „zu sehr lieben“!

Die Selbsthilfegruppe Norwood ist Lebenshilfe

von Beate

**„Zu sehr lieben“, geht das überhaupt? Wenn Liebe für uns gleichbedeutend mit Leiden ist, dann lieben wir zu sehr. Wenn du das Bedürfnis hast, gebraucht zu werden, das Verlangen, Andere zu verändern und zu kontrollieren, die Erfahrung von Leid für dich zu einer normalen Beziehung gehört, und dein Selbstwertgefühl abhängig von der Zuwendung Anderer ist, dann liebst du zu sehr. Ein anderer Begriff dafür: Beziehungssucht.**

Einerseits um Parallelen zu eigenen Verhaltensweisen zu erkennen. Andererseits um einen Zugang zu der Materie und unserer Arbeitsweise zu bekommen.

## Gruppenstruktur

Unsere Abende unterliegen dabei einem festen Arbeitsschema. Dies ist nötig, um jeder Frau die nötige Zeit und Sicherheit zu geben. So ist es zum Beispiel nicht erlaubt, ungefragt Kommentare, Kritik oder Ratschläge zum Erzählten zu geben. Das bewirkt, dass jede Teilnehmerin sich akzeptiert und geschützt fühlen kann. Alles bleibt im Raum, die Gruppe ist nach außen anonym und konfessionslos.

Wir üben uns in den Gruppensitzungen darin, Zusammenhänge zu erkennen, Verhaltensweisen zu ändern, Wege aus der Beziehungs-Sucht zu finden, Beistand zu leisten.

## Warum nur Frauen?

‘Helfen’ ist typisch weiblich und traditionell durch Erziehungsmuster verankert. Frauen haben deshalb oft Schwierigkeiten sich abzugrenzen. Die Facetten der Beziehungssucht sind zahlreich und können das gesamte Lebensumfeld betreffen. In unserer Selbsthilfegruppe können Frauen sagen, was sie sich sonst nirgendwo trauen oder was keiner hören will!

Im Laufe der Jahre sind viele, viele Frauen zu Gast gewesen, manche nur kurz, andere jahrelang. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Letztlich verstehen wir uns aber auch als Lebenshilfe, als Insel in der Alltagshektik, um sich auf sich selbst besinnen zu können.

Frauen die sich angesprochen fühlen, können momentan an jedem Mittwoch in der Woche zu uns kommen. ■

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe Norwood** trifft sich jeden Mittwoch von 19.15 bis 21.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21

## Literaturtipps

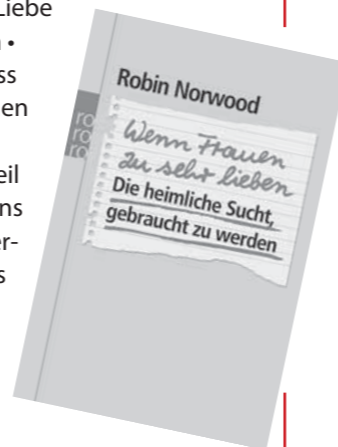
Robin Norwood, **Wenn Frauen zu sehr lieben – Die heimliche Sucht gebraucht zu werden.** Rowohlt Verlag, 1991. Taschenbuch/ E-Book 9,99 Euro.

«Zu sehr lieben» bedeutet etwas ganz anderes als «zu viele Männer lieben» oder «sich zu oft verlieben» oder «einen anderen Menschen zu aufrichtig und tief lieben».

«Zu sehr lieben» bedeutet: • sich für einen Menschen bis zur Selbstaufgabe verzehren • diese Besessenheit mit Liebe

gleichsetzen • zulassen, dass sie die eigenen Gefühle und einen Großteil des Verhaltens bestimmt • erkennen, dass sie sich auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit negativ auswirkt • und trotzdem nicht loslassen können.

Es bedeutet, den Grad der Liebe zu einem anderen Menschen am Grad der mit ihr verbundenen Qualen zu messen. (Verlagstext)



Die Gruppe ist für mich:

... ein Spiegel; hier sind Menschen die mir aus der Seele sprechen.

... eine Insel; ein Ort der Besinnung auf mich selbst.

... ein Zufluchtsort, der mir Raum gibt, zu mir zu finden.

... Lebenshilfe um frei zu werden.

# Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

## Alleinerziehende mit Depressionen

Wir sind eine Gruppe speziell für Alleinerziehende Mütter/Väter mit Depressionen. Unser Ziel ist: Raus aus der Isolation und alles in allem optimistisch in die Zukunft blicken.

Nicht nur über Ängste und Sorgen reden, sondern die Freude an der gemeinsamen Freizeitgestaltung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stehen bei uns im Vordergrund. Selbstverständlich haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit bei jedem Treffen zu sagen, wie sie sich fühlen und was ihnen auf dem Herzen liegt oder was sie aus dem Treffen mitnehmen. Wir begegnen uns mit Wertschätzung und Respekt, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

Du fühlst dich angesprochen? Dann bist du in unserer Gruppe *DU + ICH = WIR* herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden Montag von 16.00 bis 18.00 Uhr in Dortmund-Dorstfeld. Kinderbetreuung während der Treffzeiten ist gewährleistet.

## Arthrose U 50

Ich bin Anfang 40 und von Arthrose schon seit 20 Jahren betroffen. Ich möchte mich gern mit anderen Betroffenen bis 50 Jahre über die Erkrankung und unsere Erfahrungen damit austauschen. Nicht den Super-Heilungsweg suche ich, sondern Impulse für eigenes aktives Tun.

Dabei stehen im Gesprächskreis gegenseitige Informationen über Behandlungserfahrungen genauso im Zentrum wie die Erfahrungen mit den eigenen Aktivitäten, die helfen, mit der Arthrose zu leben. Wichtig ist mir die echte soziale Begegnung und keine Parallelgruppe in sozialen Netzwerken.

Bei Interesse können wir auch unterstützende Aktivitäten gemeinsam starten – zum Beispiel Schwimmen oder Walken.

Die Treffen sind zweimal im Monat zentral in Dortmund angedacht, gern auch tagsüber. Du fühlst dich angesprochen? Du setzt dich mit deiner Arthrose aktiv auseinander? Du möchtest dich eigenverantwortlich mit anderen zusammenschließen? Dann wende dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Asperger-Frauen

Für unsere Selbsthilfegruppe suchen wir neue Mitglieder. Wir suchen Frauen ab 25 Jahre, die die Diagnose „Asperger-Syndrom“ haben. In kleiner Runde tauschen wir Alltagserfahrungen aus.

Wir treffen uns jeden 3. Samstag im Monat. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Binationale Partnerschaften

Ein Gesprächskreis soll aufgebaut werden für Einzelpersonen, die sich in einer binationalen Partnerschaft befinden und die interessiert sind an einem Austausch über ganz alltägliche Situationen, in denen die Binationalität besonders auffällt.

Binationale Partnerschaften stehen oft vor der Herausforderung, verschiedene Kulturen und Lebenswelten miteinander vereinen zu wollen. Dabei spielen die eigene Herkunft, Erziehung und auch das kulturelle Umfeld eine große Rolle. Wie ist zum Beispiel das grundsätzliche Verständnis von Partnerschaft? Welche Möglichkeiten des Austauschs untereinander gibt es? Gibt es die überhaupt? Wie können binationale Paare im Alltag mit den interkulturellen Bereicherungen, aber eben auch mit den spürbaren Unterschieden umgehen? Wer erzieht die Kinder, und wie? Wie viel Kultur kann in die Erziehung einfließen?

Wer sich angesprochen fühlt und diesen selbstorganisierten Erfahrungsaustausch

mitgestalten möchte, ist herzlich willkommen. Neben dem persönlichen Austausch bietet der Gesprächskreis einen guten Raum für eine sich gegenseitig stärkende, unterstützende Gemeinschaft.

Geplant sind monatliche Treffen.

## Erwachsene Kinder von Menschen mit Narzisstischer Persönlichkeitsstörung

Als Tochter einer Mutter mit Narzisstischer Persönlichkeitsstörung (NPS) leide ich noch mit Mitte 40 unter den Folgen von Narzisstischem Missbrauch bzw. Narzisstischer Gewalt. Zum Glück hatte ich einen ausgleichenden Vater, der mir zumindest das Gefühl vermittelte, wertvoll und liebenswert zu sein. Vor der NPS meiner Mutter konnte er jedoch weder mich noch sich selbst schützen. Die Problematik hat er bis heute nicht erkannt.

Zu den häufigen Folgeerscheinungen bei Betroffenen gehören Probleme mit Liebesbeziehungen sowie berufliche Probleme, Psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen.

In der neu zu gründenden Gruppe soll es um den Umgang mit diesen Folgen gehen. Über die Erlebnisse mit unseren Eltern zu reden gehört dazu, soll aber nicht der Selbstzweck dieser Gruppe sein. Entscheidend sind unsere persönliche Weiterentwicklung, die zunehmende Befreiung von krankmachenden Denk- und Verhaltensmustern und die emotionale Stabilisierung.

Eine NPS wird selten diagnostiziert, da es dem Selbstbild der Betroffenen widerspricht, sich in Therapie zu begeben. Daher erfahren auch nur wenige Kinder von der Persönlichkeitsstörung des betroffenen Elternteils. Aus diesem Grund spreche ich hiermit auch Menschen an, die vermuten, Opfer Narzisstischen Missbrauchs geworden zu sein. →

# Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

Eine Darstellung der Problematik mit hohem Wiedererkennungswert findet sich auf der Internetseite „Töchter Narzisstischer Mütter“ (auch auf Väter/ Söhne anwendbar) in dem Artikel „Eigenschaften Narzisstischer Mütter“:  
www.narzissmus.org/eigenschaften-narzisstischer-mutter.php

## Medikamenten- und Alkoholabhängige

*Medi-Al.* Dies ist der Name unserer Selbsthilfegruppe, die sowohl Medikamenten- als auch Alkoholabhängigen eine Anlaufstelle zum Erfahrungsaustausch bietet.

Wir, das sind abstinenten Männer und Frauen, zum Teil mit Therapieerfahrung. In unseren wöchentlichen Treffen tauschen wir uns über Probleme und Alltägliches aus, um uns gegenseitig Kraft und Motivation zu einem suchtfreien Leben zu geben. Gerade in der Anfangszeit der Abstinenz kann man sich kaum vorstellen, auch ohne Medikamente oder Alkohol Freude zu haben. Wir wollen zeigen, dass es auch, ohne geht.

Wer sich uns anschließen möchte, ist ganz herzlich willkommen. Therapieerfahrung ist nicht unbedingt erforderlich, eine Entgiftung allerdings schon.

Wir treffen uns jeden Dienstag um 19 Uhr im Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, 2. Etage, Raum 214.

## Trauer – Lesben

*Auch wenn manche Menschen nicht mehr in unserem Leben sind, in unseren Herzen werden sie immer bleiben!*

Hast du auch deine Freundin, Partnerin oder Ehefrau durch Tod verloren? Brauchst du Hilfe und Unterstützung?

Wir, Marianne und Ricarda, möchten mit betroffenen Frauen eine Trauergruppe in

Form einer Selbsthilfegruppe aufbauen. Unser Ziel ist es, in gemeinsamen Gesprächen einen Umgang mit dem Verlust und den dazugehörigen Emotionen zu finden. Zudem soll die Gruppe Halt und Unterstützung sein, um wieder ins Leben zu finden.

Wir möchten die Gruppe an einem Abend im Monat anbieten.

## Trauercafé, türkisch-muttersprachliches

Abschiednehmen ist ein schmerzlicher Prozess, der unser Leben grundlegend verändert. Trauer drückt sich dabei stets ganz individuell aus und ist zugleich eine lebenswichtige Reaktion. Da ist eine Lücke, die der Mensch hinterlässt, wenn er gestorben ist. Wer trauert, fühlt sich oft allein.

Im Trauercafé trifft man Menschen, die ebenfalls einen Verlust erlitten haben. Trauernde erfahren Verständnis für ihre besondere Lebenssituation, auch wenn Verwandte oder Freunde sie nicht mehr verstehen. Das Trauercafé ist ein geschützter Raum; hier können Betroffene zusammen mit anderen Trauernden ihre Trauer erleben und nach neuen Wegen suchen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr: Malteser Hospizdienste St. Christophorus – Trauerbegleitung, Amalienstr. 21, 44317 Dortmund, (0231) 863 29 02

## Yakınlarını ölüm sonucu kaybedenler için buluşma grubu

Vedalaşma acı veren ve insan yaşamını esaslı bir şekilde değiştiren bir süreçtir. Ölüm sonucu kaybedilen kişi varolduğu yaşam içerisinde büyük bir boşluk bırakır. Geride kalan yakınları ise çoğu zaman kendilerini yalnız hisseder ve kaybettiği kişi için yas tutarlar. Her insan sevdiği kişi için farklı şekilde yas tutar ve yas tutmak onlar

için oldukça önemlidir. Sizlerde yakınlarını ölüm sonucu kaybeden insanlarla bir araya gelerek üzüntünüzü ve neler hissettiğinizi paylaşabilirsiniz. Böylece pozitif enerjinizi yeniden keşf edip, bu enerjinizle birlikte geleceğe daha olumlu yönelebilirsiniz. Bu guruba yakını ölen herkes katılabilir. Başvuru gerekmez. Katılım ücretsizdir.

Yer: Malteser Hospizdienste St. Christophorus – Trauerbegleitung, Amalienstr. 21, 44317 Dortmund, (0231) 863 29 02. Saat 10.00 – 12.00

## SHG Angehörige von Angst- und Panikpatienten

Das Leben mit der Angst ist nicht nur ein Thema für den Angstpatienten. Als Angehöriger trifft die Krankheit auch dich und mich.

Deine Emotionen kochen über und du hast kein Ventil dafür? Diese Gruppe kann dein Ventil werden.

Du fühlst dich allein und sehnst dich nach Austausch mit betroffenen Angehörigen?

Wir freuen uns auf dich, wenn du ein Teil unserer Gruppe werden möchtest.

Gemeinsam überdenken wir unsere Verhaltensweisen, geben uns Tipps im Umgang mit dem Angstpatienten und geben uns Kraft, nicht aufzugeben. Du erhältst nicht nur Unterstützung, du kannst sogar anderen Angehörigen mit deinen Erfahrungen helfen.

Ganz gleich wer bei dir betroffen ist, ob Partner/in, Mutter, Vater, Kind oder Freund/in – Du bist in unserer Gruppe willkommen!

**Sie haben Interesse und wünschen nähere Informationen? Wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.**

**A**doptiveltern  
Adipositas  
AD(H)S, Erwachsene  
Alkoholabhängigkeit, auch:  
- Angehörige  
- polnischsprachig  
- russischsprachig  
Alleinerziehende, hier:  
- Ältere  
- Depressionen  
Alzheimer  
Angsterkrankungen, auch: Berufstätige  
Aphasie  
Arbeitslosigkeit, hier: Ältere, qualifiziert  
Arthrose, bis 50 J.\*  
Asperger Syndrom, auch:  
- Kinder  
- Frauen  
Atemwegserkrankungen  
Augenerkrankung  
Autismus  
**B**ehinderte  
Beziehungssucht  
Binationale Partnerschaft\*  
Bipolare  
Blepharospasmus  
Blinde  
Burnout  
**C**hronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)  
Chronische Schmerzen  
Chronische Wunden  
Clusterkopfschmerz  
Colitis Ulcerosa  
**D**BT-Erfahrene  
Demenz, beginnende  
Depressionen, auch:  
- Angehörige  
- Berufstätige  
- Depression & Sucht  
- Frauen, türkisch sprachig  
Diabetes, auch:  
- und Depression  
Dissoziative Identitätsstruktur, hier: Frauen  
Drogenabhängigkeit, auch: Angehörige  
Dystonie  
**E**ltern,  
- verlassene  
- nach Trennung  
Endometriose  
Epilepsie  
Ertaubte  
Essstörungen  
**F**ehlgeburt  
Fetales Alkoholsyndrom (FAS)  
Fibromyalgie  
Frauen  
- Gesundheit  
- Gewicht reduzieren/türkisch sprachig

-Achtsamkeit/türkisch sprachig  
Frühgeborene  
Freizeit  
**G**laukom (grüner Star)  
Gesundheit, hier: Frauen/international  
Gewaltfreie Kommunikation (GfK), auch:  
- Männer  
**H**aarausfall  
Hashimoto-Thyreoiditis  
Herzkrankte, auch: Kinder  
Herzklappen, künstliche  
Hirn-Aneurysma  
HIV-Infizierte, hier:  
- Frauen  
- Freizeit  
- Frühstück  
Hochbegabte, Kinder  
Hörgeschädigte, auch: Cochlea-Implantat  
Homosexualität, auch:  
- Angehörige  
- Jugend  
- Sucht  
Hypophysenerkrankung  
**I**nsolvenz  
**K**aufsucht/-zwang  
Kehlkopferkrankte  
Krebs, auch: Kinder  
Krebs, spezifisch auch:  
- Blase - Darm - Brust  
- Prostata – Kehlkopf  
Kriegsenkel  
Künstlicher Blasen-/Darmausgang  
Lange Menschen  
**L**ebensqualität  
Lesben  
Leukämie, hier: Kinder  
Lupus erythematoses  
**M**agenentfernung  
Makuladegeneration  
Messies  
Medikamenten-Abhängigkeit  
Migranten  
Mitochondriopathie  
Morbus Basedow  
Morbus Bechterew  
Morbus Crohn  
Morbus Menière  
Mütter, auch: Hörgeschädigte  
Mukoviszidose  
Multikulturelle Aktivitäten  
Multiple Sklerose, auch: Jung & MS  
Myasthenie  
**N**arzisstische PS, hier:  
- erwachsene Kinder v. Menschen mit NPS\*  
Nebennierenerkrankung  
Nikotin\*  
**O**rgantransplantierte  
**P**anikattacken, auch: Berufstätige

Parkinson  
Primär biliäre Zirrhose (PBC)  
Pflegeeltern, auch:  
- von traumatisierten /  
beeinträchtigten Kindern\*  
Poliomyelitis  
Prostataerkrankte  
Psoriasis  
Psychisch Kranke  
Psychische Krisen, hier: rund um die Geburt  
Psychose  
**R**estless-Legs-Syndrom  
Rheuma  
Ruhestand  
**S**arkoidose  
Schlafapnoe  
Schlafstörung  
Schlaganfall  
Schwule, auch: Väter/Ehemänner  
Seelische Gesundheit, hier:  
- Probleme, bis 30 J.  
Sehbehinderte  
Senior/-innen  
Sex-/ Liebessucht  
Sklerodermie  
Spielsucht  
Stoma  
Stottern  
Sucht, auch:  
- Hörgeschädigte  
- Angehörige  
- Homosexuelle  
**T**aubblind  
Tinnitus  
Torticollis Spasticus  
Totgeburt  
Tourette-Syndrom  
Transidente  
Trauer, auch: Lesben\*  
Trennung, auch:  
- Frauen, türkisch sprachig  
**U**nerfüllter Kinderwunsch  
**V**äter nach Trennung  
**Z**öliakie  
Zwangserkrankungen

Stand: Mai 2016, \* Gruppe im Aufbau



## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

### Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe
- ... vermittelt Bürgerinnen und Bürger an Selbsthilfegruppen
- ... informiert über das Gesundheits- und Sozialsystem in Dortmund
- ... unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ... stellt Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung
- ... leistet Öffentlichkeitsarbeit
- ... informiert über Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- ... unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- ... arbeitet mit professionellen Helfern aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen

## In einer Selbsthilfegruppe

- ... treffen Sie Menschen, die ebenfalls erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen
- ... erfahren Sie Verständnis
- ... tauschen Sie Informationen aus
- ... erweitern Sie ihre Fachkompetenz
- ... unterstützen und motivieren Sie sich gegenseitig
- ... sprechen Sie über ihre Anliegen und Alltagsprobleme
- ... gewinnen Sie neue Kontakte
- ... stärken Sie ihr eigenverantwortliches Handeln
- ... geben Sie Impulse an professionelle Dienste weiter