

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen |
| Herausgeber: | Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen |
| Band: | 101 (2007) |
| Heft: | 6 |
| Rubrik: | Selbsthilfe in Gruppen : wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen |

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Möchten Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschliessen oder selbst eine gründen? Der neue Beobachter-Ratgeber ist in Zusammenarbeit mit der Stiftung KOSCH und der Unterstützung von der schweizerischen Krebsliga und Gesundheitsförderung Schweiz entstanden. Er vermittelt Ihnen unentbehrliches Know-how für Ihre Arbeit:

- eine Gruppe aufbauen, Verantwortung übernehmen
- Gespräche moderieren, Probleme meistern
- neue Mitglieder gewinnen, die Gruppe dynamisch halten
- Vereinbarungen treffen, Öffentlichkeitsarbeit leisten

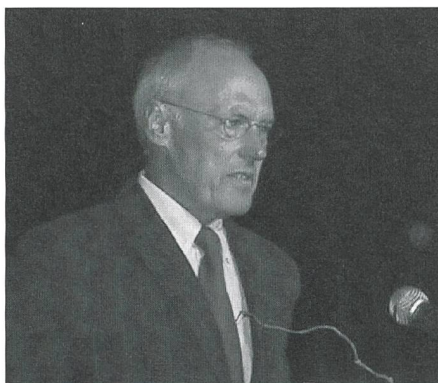
In einem festlichen Rahmen wurde das neue Buch der beiden Autorinnen Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber anlässlich der Buch-Vernissage vom Mittwoch, 18. April 2007, im altherwürdigen „Salzhaus“ in Brugg AG offiziell vorgestellt.



„Heute ist ein wunderschöner Tag! Endlich ist es da, das Buch „Selbsthilfe in Gruppen“ darauf haben wir so lange gewartet.“ Die Geschäftsleiterin von KOSCH, Vreni Vogelsanger, begrüsst das sehr zahlreich erschienene Vernissage-Publikum und die geladenen Gäste auf das Herzlichste und meint: „Die goldene Regel der Selbsthilfegruppen mit einer minde-

Selbsthilfe in Gruppen – Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen

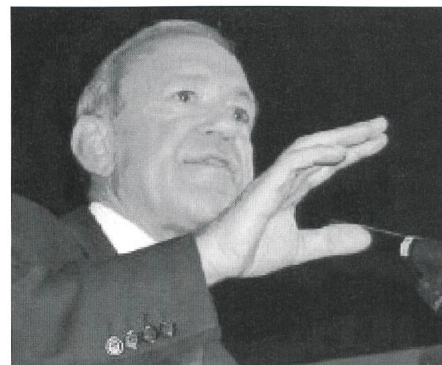
stens 50%-igen Beteiligung wird heute sehr vorbildlich eingehalten und dies macht mich sehr stolz. Anerkennung und Lob gebührt dem Selbsthilfzentrum Aargau. Dank diesem „starken“ Partner dürfen wir die Buch-Vernissage im Salzhaus in Brugg feierlich begehen. Herzlichen Dank für die tadellose Organisation und vor allem für die herzliche Gastfreundschaft.“



Der Präsident der Stiftung KOSCH Nationalrat Dr. Remo Gysin weist in seiner Grussbotschaft darauf hin: „Pünktlich zum Weltbuch-Tag der Unesco ist das Buch ‘Selbsthilfe in Gruppen’ erschienen. Dieses Buch ist eine super Ergänzung zu den bereits vorhandenen Hilfsmitteln der Stiftung KOSCH. Dieses neue Buch wird mit Bestimmtheit mithelfen, dass das ambitionierte Hauptziel der Stiftung KOSCH einer flächendeckenden Etablierung der Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz erreicht werden kann. Das neue Buch überzeugt als eigenständiges Nachschlagewerk für den umfassenden Bereich der Selbsthilfe und besticht vor allem wegen der gewählten einfachen und verständlichen Sprache sowie der guten Lesbarkeit. Dafür gebührt Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber Anerkennung und ein ganz grosses Dankeschön.“ Dr. Remo Gysin betont: „Als Präsident der Stiftung KOSCH ist es mir ein Anliegen, dem Kanton Aargau für die tolle Unterstützung zu danken. Danken möchte ich aber auch den involvierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Beobachters für die professionelle Zusammenarbeit und den beiden Organisationen Gesundheitsförderung Schweiz und der Krebsliga für die sehr grosszügige finanzielle Unterstützung. Unsere Aufgabe wird es in Zukunft sein, das Gruppenwohl im Auge zu behalten.“



Frau Doris Graf, Leiterin Beobachter-Buchverlag, meint: „Für den Beobachter war und ist die Selbsthilfe ein wichtiges und ständiges Thema. Sogar so wichtig, dass der Selbsthilfe eine eigene Rubrik auf der Beobachter-Homepage zugewiesen wurde. Aus meiner Sicht geht das Buch ‘Selbsthilfe in Gruppen’ ganz eindeutig weiter als der Nutzen der Selbsthilfe. Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber haben ein hervorragendes und informatives Buch in minutiöser Detailarbeit geschrieben. Eine wirklich professionelle Leistung. Dafür gebührt den beiden Autorinnen Respekt, Anerkennung und ein grosses Dankeschön.“



Ernst Hasler, Regierungsrat des Kantons Aargau, meint in seiner Grussbotschaft: „Es hat Salz und Pfeffer im Buch. Ich bin sehr glücklich über das nun erschienene Buch, welches im Jahr 2000 lanciert wurde. Ca. 85% aller Selbsthilfe-Gruppen engagieren sich im Gesundheitswesen und haben somit einen ganz wichtigen Stellenwert in der gesamten Gesundheitsversorgung in der Schweiz. Selbsthilfegruppen haben eine eigentliche Multiplikatorenfunktion. Die Aargauer Regierung unterstützt die Aktivitäten der Selbsthilfe-Ideen. Denn die Selbstbestimmung in unserem Milizsystem sind gesellschaftlich wichtige Pfeiler. Das vorliegende Buch ‘Selbsthilfe in Gruppen’

ist praxisnah und vor allem übersichtlich dargestellt. Den beiden Autorinnen gebührt der Dank für ihren wichtigen Beitrag mit ihrem gesundheits-gesellschaftlichen Buch.“

Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber lesen aus ihrem Buch vor

Die beiden Autorinnen erklären: „Es gibt viele Gründe, die uns Menschen aus dem Leben reissen können. Selbsthilfegruppen setzen Zeichen und können den wichtigen und notwendigen Rückhalt für hilfesuchende und von einem Schicksalsschlag betroffene Menschen geben. Was machen eigentlich Selbsthilfegruppen? Selbsthilfegruppen bewirken keine Wunder. Aber Selbsthilfegruppen nutzen geschickt die vielfältig vorhandenen Netzwerke und mit den vorhandenen Kompetenzen und dem grossen Know-how der Erfahrungsexpertinnen und Erfahrungsexperten können vielen Betroffenen nachhaltig Hilfestellungen geboten werden.“

Die beiden Autorinnen erklären: „Unser Dank gebührt der Gesundheitsförderung Schweiz und der Krebsliga Schweiz für die finanzielle Unterstützung unseres Buches. Für die unzähligen wertvollen inhaltlichen Impulse danken wir unserer Buchbegleitgruppe, welche wesentlich dazu beigetragen hat, dass das Buch in der nun vorliegenden Form entstanden ist. Glücklicherweise sind wir über die wunderbaren und treffenden Illustrationen zu den einzelnen Kapiteln, welche Ruedi Lambert in bestechender Art ausgezeichnet gelungen sind. Danken möchten wir der Stiftung KOSCH und Doris Graf vom Beobachter-Buchverlag für die unermüdliche und vor allem professionelle Unterstützung.“

Einige Passagen aus dem Buch „Selbsthilfe in Gruppen“

„Das Wichtigste über Selbsthilfegruppen“
Ich bin überzeugt, dass wir uns alle immer im gefährlichen Fluss des Lebens befinden und niemals sicher am Ufer stehen.
(Aaron Antonovsky)

Es gibt viele Gründe, aus dem gewohnten Alltag herausgerissen zu werden. Krisen, Krankheiten oder Schicksalsschläge gehören zum Fluss des Lebens wie Verliebtheit, Erfolg und angenehme Gewohnheiten. In der Not sind wir auf fremde Hilfe angewiesen; ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, PsychologInnen - vielfältig und spezialisiert ist die professionelle Hilfe, die wir beanspruchen. Genauso wichtig sind wohlwollende familiäre Bande, nachbarliche Hilfe und Zuwendungen von Freunden; sie verleihen Zuversicht, praktische Unterstüt-

zung und das elementare Gefühl, nicht allein gelassen zu werden.

Zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen gehören auch die Selbsthilfegruppen. Hier finden sich Menschen in der gleichen Lebenslage. Hautnah fühlen sie mit, hören einander zu und suchen Wege, ihre Probleme zu bewältigen.

Wichtig: wohlwollende Hilfe und Zuwendung

„Was sind Selbsthilfegruppen?“

Menschen mit vergleichbaren gesundheitlichen oder sozialen Problemen schliessen sich in der Selbsthilfegruppe zusammen, wo sie mit vereinten Kräften ihre Probleme zu bewältigen versuchen. Diese Netzwerke von Betroffenen haben inzwischen einen festen Platz in unserer Gesellschaft erobert. Als Erfahrungsexpertinnen und Erfahrungsexperten, die selbstbestimmt und solidarisch handeln, bleiben sie ein eigenständiges Segment im schweizerischen Gesundheitswesen, wo sonst Fachleute als „richtige“ Experten die medizinische und psychosoziale Versorgung der Bevölkerung garantieren.

Betroffene organisieren sich selbst

Durch eine missliche Lebenslage aus dem Gleichgewicht geraten, setzen sie vielleicht alles daran, sich durchzubeissen, bis sie irgendwann realisieren: „Offensichtlich habe ich Probleme. Ich mag mir nicht länger etwas vormachen - ich brauche Hilfe!“ Genau zu diesem Zeitpunkt, wenn sich ein Mensch sozusagen in sein Leiden fängt, taucht der Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe auf, vorausgesetzt, er ist am Erfahrungsaustausch mit Betroffenen interessiert.

Damit eine Selbsthilfegruppe funktioniert, braucht es ausser geeigneten Räumlichkeiten für die Treffen einige Abmachungen: wie häufig man sich trifft, welche Ziele verfolgt werden, welche Gruppenstruktur etabliert werden soll. Entsprechend phantasiereich gestalten die Selbsthilfegruppen in der Schweiz ihre Aktivitäten und bieten eine grosse thematische Vielfalt. So variantenreich die in der Schweiz und in weiten Teilen Europas blühende Selbsthilfeszene ist, gibt es doch einige allgemeingültige Prinzipien zu beachten:

- In Selbsthilfegruppen helfen sich vom gleichen Leiden betroffene Menschen gegenseitig
- Selbsthilfegruppen orientieren sich am Gruppenprinzip - sie bearbeiten ihre Probleme und Anliegen gemeinschaftlich
- Die Gruppe bestimmt selbst, was sie tut - Gespräche, Aktivitäten - und wie sie sich



theaterkabarett birkenmeier vogt

«Szenen aus dem Buch»

Exklusivaufführung des Theaterkabarets Birkenmeier, Vogt, Birkenmeier

Vor dem eigentlichen Höhepunkt der Vernissage, der Buchlesung mit den beiden Autorinnen Ruth Herzog-Diem und Sylvia Huber unterhält das Theaterkabarett „Birkenmeier.Vogt“ das Publikum auf begeisterte Art und Weise. Sybille Birkenmeier, Felicitas Vogt und Michael Birkenmeier verstehen es mit Hintersinn, Wortspiel und Doppeldeutigkeit die gesundheits-gesellschaftliche Situation der Schweiz in ein für den Zuschauer nachdenkliches Licht zu stellen.

Die Stiftung KOSCH

Die 17 existierenden Selbsthilfe-Kontaktstellen arbeiten vernetzt zusammen und haben sich in der Stiftung KOSCH (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz) zusammengeschlossen. Diese sorgt als nationale Dachorganisation für den Ausbau der regionalen Selbsthilfe-Kontaktstellen, setzt Qualitätsstandards in der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und kämpft auf gesundheitspolitischer Ebene für die Anerkennung von Selbsthilfegruppen.



**Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera**



krebsliga

organisiert - Gruppengrösse, Häufigkeit und Ablauf der Treffen, Leitung, Gesprächsregeln etc.

- Fachleute, kommerzielle Anbieter und andere Aussenstehende unterstützen Selbsthilfegruppen punktuell und respektieren ihre Autonomie
- Selbsthilfegruppen verfolgen keine wirtschaftlichen Ziele, die Teilnahme ist kostenlos

Damit wird deutlich: Was Selbsthilfegruppen tun, welche Absichten sie verfolgen und wie sie die Gruppenarbeit organisieren, liegt ausschliesslich in ihrer eigenen Verantwortung. Sie entscheiden gemeinsam, ob sie externe Hilfe beanspruchen wollen und in welcher Form.

Wichtig: Selbstbestimmung und Partizipation

„Was bewirken Selbsthilfegruppen?“

Geteiltes Leid ist halbes Leid - was der Volksmund verspricht, gehört zu den allgemein menschlichen Erfahrungen. Teilen in einer Selbsthilfegruppe mehrere Menschen ihre Sorgen und Hoffnungen, verstärken sich jene Faktoren, kraft derer sie befähigt werden, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen:

- sich mit allen Erfahrungen, Empfindungen und Bedürfnissen angenommen fühlen
- die Krankheit oder das Problem als „zugehörig zum eigenen Leben“ annehmen
- sich zugehörig fühlen zu anderen Menschen und Kontakte aktiv mitgestalten
- sich selbst als bedeutsam erleben, indem man „gebraucht“ wird in der Gruppe
- über sich selbst bestimmen
- zur solidarischen gegenseitigen Hilfe beitragen und davon profitieren
- die Krise im Leben einordnen, ihr einen Sinn verleihen
- Vertrauen haben, dass die Krise sich bewältigen lässt

Was das heisst, machen die nachfolgenden im Rahmen einer Studie gesammelten Aussagen von Selbsthilfemitgliedern deutlich:

Geringere Belastung

„Wir nehmen die Krankheit unserer Kinder legerer, wir sind ruhiger geworden, weniger schreckhaft.“

„Ich habe nicht mehr das Gefühl, schuld zu sein an der psychischen Krankheit meines Partners. Ich weiss jetzt auch, was alles zu dieser Krankheit führen kann.“

„Viele wollen die Familie nicht mehr belasten. In der Gruppe können wir ausgiebig, ohne zu nerven, die Probleme bereden, die wir aufgrund unserer chronischen Krankheit haben.“

„Ohne die Gruppe würde mir etwas fehlen, sie gibt mir Boden. Ist man depressiv, glaubt man nicht an sich, steigert sich ins Gefühl, ich bin nichts und kann nichts. In der Gruppe sagen sie mir das Gegenteil, dann denke ich, so schlecht kann ich nicht sein.“

Kompetenz

„Wir mussten sehr viel selber zusammentragen, was es gibt: was gut tut und worauf wir reagieren. Unsere Gruppe ist eine wichtige Informationsstelle für Therapien.“

„Da lernt man viel besser zu reden.“

„Die Fortschritte bei den Mitgliedern sind unterschiedlich. Wir haben einige, die haben sich völlig verändert, wie einer, der war verschlossen und ist heute richtig kommunikativ, der macht sogar Vorträge.“

„Ist man verzweifelt und traurig, braucht es jemand, der einem in den Arm nimmt. In der Gruppe merkt man, es gibt so viele, die damit fertig werden müssen, das werde ich auch schaffen.“

Aktiver werden

„Klar, reagiert man mit Rückzug. Durch die Gruppe getraue ich mich mehr, tue auch etwas Aktives.“

„Ich denke, man eignet sich ein Wissen an, dass man sich früher auffangen kann, sollte es einem wieder schlecht gehen. Ich habe auch gelernt, wohin ich mich wenden kann, damit ich dem Ganzen nicht so hilflos gegenüberstehe.“

Gezielte Fachhilfe beanspruchen

„Früher hatte ich grossen Respekt vor dem Arzt. Heute sage ich mehr, was ich will. Auch weiss ich jetzt, dass man einen Psychiater aussuchen darf, anstatt ein Jahr hinzugehen, ohne warm zu werden.“

„Wir haben gelernt, offener mit Ärzten und Therapeuten umzugehen, anstatt in der Praxis zu nicken und zu Hause nicht danach zu handeln.“

„Die Tipps sind vor allem nicht-medizinischer Art, anstelle von Medikamenten könnte man dieses oder jenes probieren.“

„Als Mutter leidet man mit dem Kind mit, verzweifelt, hat Schuldgefühle. In der Gruppe wurde ich angeregt, selber Hilfe zu holen bei einem Therapeuten.“

Wichtig: keine Sofortlösungen

„Welche Unterstützung brauchen Selbsthilfegruppen?“

Die wenigsten Selbsthilfegruppen entstehen ohne Hilfe. Ein kritisches Ereignis wie eine Erkrankung oder Behinderung ist anfänglich oft mit Gefühlen von Ohnmacht verbunden und absorbiert Energie. In einer solchen Situation braucht es einen Kraftakt, im Alleingang die Gruppe aufzubauen. Ausserdem schätzen es die meisten

Leute, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie eine Gruppe gründen wolle. Drei Viertel der Gruppen kommen mit professioneller Unterstützung zustande:

- Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen leisten als einzige Organisationen in der Schweiz, die auf Selbsthilfe (nicht Krankheit) spezialisiert sind, umfassende Hilfe beim Aufbau einer Gruppe
- Fachorganisationen wie zum Beispiel die Krebsliga fördern Selbsthilfegruppen innerhalb ihrer Organisation, indem sie in vielen Regionen der Schweiz Gruppen aufbauen, für die jeweils zwei Betroffene Koordinationsaufgaben übernehmen. Diese Kontaktpersonen erhalten für Ihre Aufgabe Unterstützung von Fachleuten der Krebsliga
- Viele Selbsthilfegruppen ziehen für spezielle Fragen rund um ihre Krankheit Fachleute bei, die sich erfreulicherweise häufig bereit erklären, an einem Gruppentreffen - meist ohne Honorarforderung - ihr Expertenwissen weiterzugeben
- Die Medien spielen für die Selbsthilfegruppen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sei es, um ihr Gruppenthema in der Öffentlichkeit bekannter zu machen oder um Betroffene für die Gruppe zu gewinnen

Ziel: Verbreitung von Selbsthilfegruppen. Verschiedene Formen von Beratung

„Eine Selbsthilfegruppe gründen“

Vielleicht möchten auch Sie eine Selbsthilfegruppe gründen und fragen sich, wie Sie dies angehen könnten? Allgemeingültige Antworten auf all die Fragen, die sich dabei stellen, gibt es kaum. Doch der von bereits bestehenden Gruppen gesammelte Erfahrungsschatz liefert Ihnen viele wertvolle Tipps. Bei einer Gründung sind vor allem drei Schritte von Bedeutung:

- die eigenen Beweggründe klären
- Gleichbetroffene finden
- das erste Treffen

Die eigenen Beweggründe klären

Was immer Menschen zu einer Gruppengründung bewegen mag, es sind persönliche Bedürfnisse und Hoffnungen, die den Schritt von „Ich“ zum „Wir“ tun lassen.

Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Wünschen und Erwartungen nachzugehen. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Vorstellungen gegenüber anderen Interessierten klarer zu formulieren. Hier ein paar Fragen, über die es sich lohnt, vor einer Gruppengründung nachzudenken: **Was ist das Thema der Gruppe?**

- Was möchten Sie in der Gruppe tun?
- Was soll die Gruppe bewirken?

• Mit welchem Wort möchten Sie deutlich machen, um was es geht? Selbsthilfegruppe, Gesprächskreis, Initiative, Vereinigung, Treff?

• Welche Wünsche, Erwartungen haben Sie an die Gruppe?

• Was möchten Sie für sich selbst und mit Hilfe der Gruppe erreichen?

• Ist es Ihnen möglich, sich längerfristig und verbindlich in einer Gruppe zu engagieren?

• Sind Sie bereit, sich auf andere Menschen, ihre Anliegen und Bedürfnisse einzulassen?

• Sollen Betroffene oder auch Angehörige dabei sein?

Wichtig: Freiwilligkeit und Autonomie respektieren

Gleichbetroffene finden

Bei der Suche nach Gleichbetroffenen bewähren sich Anzeigen in Regionalzeitungen, das Verteilen und Auslegen von Informationsblättern und vor allem die Mund-zu-Mund-Propaganda. Jedes Gespräch ist Öffentlichkeitsarbeit. Sie sensibilisieren so weitere Personen für Ihr Anliegen. Manchmal finden sich Betroffene im nächsten Umfeld.

Überlegen Sie sich, wo Gleichbetroffene häufig ein- und ausgehen - vielleicht in spezialisierten Praxen, in Kliniken, Spitälern, Drogerien, Apotheken, Beratungsstellen, bei Ämtern, bei der Gemeindeverwaltung, in Sport- und Fitnesszentren. Bei Problemlagen oder Krankheiten, von denen viele Menschen betroffen sind, lohnt es sich, die Ausschreibung an den Anschlagbrettern von Supermärkten, Bibliotheken oder Kirchgemeinden auszuhängen. Auch im Internet finden Sie Websites, auf denen Sie Ihren Aufruf veröffentlichen können.

Wichtig: Hilfreich ist die Mund-zu-Mund-Propaganda

Das erste Treffen

Planen Sie beim ersten Treffen genügend Zeit ein, damit sich alle kennen lernen und über Interessen sowie Wünsche austauschen können. Erzählen Sie nach der Begrüssung, warum Sie eine Gruppe gründen und wie Sie das erste Treffen gestalten möchten. So erleichtern Sie den anderen, sich zu ihrer Person zu äussern. Am Gründungstreffen sollte Folgendes angesprochen werden können:

- Beweggründe und Wünsche der einzelnen Mitglieder
- erste Ideen sammeln: Was wollen wir mit der Gruppe tun?
- wann und wie oft wollen wir uns treffen?
- welche Aufgaben ergeben sich in unserer Gruppe?
- welche Abmachungen sind wichtig?
- die Verantwortung für das nächste Treffen klären

Weisen Sie zu Beginn des Treffens auf einige Grundsätze hin, die Ihnen im Umgang miteinander wichtig sind. Das hilft die Atmosphäre zu entspannen. Wenn die Anwesenden zu Beginn erfahren, dass Besprochenes mit Diskretion behandelt wird, werden sie eher bereit sein, sich zu öffnen.

Wichtig: Genügend Zeit einplanen

„Kommunikation in der Gruppe“

Was tue ich mit mir, wenn der andere nicht so ist, wie ich ihn haben will?

Reden hilft - aber wie?

Reden hilft! Dieser pauschale Ausspruch trifft den Nagel auf den Kopf, bliebe da nicht die Frage, woran Menschen erkennen, dass ihnen etwas hilft. Fühlt sich das Problem leichter an? Sind sie weniger allein damit? Deutet sich vage Neues, Ungeahntes an? Selbsthilfegruppen verfügen über ein enormes Potenzial, das ihre Mitglieder befähigt, nicht „bloss“ Verständnis und Entlastung zu finden, sondern sich vielmehr dank ehrlicher Beziehung in der Gruppe weiterzuentwickeln. Es lohnt sich diese Ressourcen aktiv zu nutzen.

Machen Sie in Ihrer Selbsthilfegruppe die Kommunikation zum Thema, reden Sie darüber, worauf Sie Wert legen und was Sie gerne vermeiden möchten. Dabei hilft es der Gruppe, wenn Einzelne nicht fixiert werden in der Rolle der helfenden oder der hilfsbedürftigen Person, weil so das persönliche Wachstum erschwert ist. In der Selbsthilfegruppe ist grundsätzlich jedes Mitglied für sich selbst und damit für den Umgang mit den eigenen Ressourcen verantwortlich. Die Selbsthilfegruppe ist ein idealer Ort, um sich gegenseitig zu unterstützen und den eigenen Schatz überhaupt zugänglich zu machen. Dafür braucht es die persönliche Bereitschaft, die Probleme aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um festgefahrene Haltungen zu bewegen.

Lernfeld Gruppe

Hören Sie einander mit dieser Grundhaltung zu, verzichten Sie zunehmend darauf, sich heftig anzustrengen füreinander. Denn es ist erleichternd, den anderen so zu lassen, wie er ist, ohne ihn dahin zu bringen, wo Sie ihn haben wollen. So gesehen ist die Selbsthilfegruppe ein ungewöhnliches Lernfeld, um sich im zwischenmenschlichen Umgang kompetenter zu machen, wobei dies mehr eine Frage der inneren Haltung als schnell angelernter Technik ist. Es kann dennoch ganz nützlich sein, von Erkenntnissen aus der Kommunikation zu lernen, wie Sie in der Gruppe lebendige Gespräche fördern und einen-ge-nde Mechanismen überwinden können.

Wissenswertes über Kommunikation

Nüchtern gesagt, startet jede zwischenmenschliche Kommunikation beim Sender, der eine Nachricht mitteilt, und endet beim Empfänger, der die Nachricht aufnimmt und entschlüsselt. Das tönt ganz einfach - ist es aber nicht. Denn:

- ob das, was Sie „senden“, beim Empfänger so ankommt, wie Sie es meinen, ist längst nicht klar, interpretiert doch der Empfänger Ihre Nachricht so, wie er eben denkt und fühlt
- kommt noch dazu, dass die Art und Weise, wie eine Nachricht „gesendet“ oder aufgenommen wird, davon abhängt, wie Absender und Empfänger zueinander stehen.

Unter der Lupe betrachtet, ist jede Botschaft ein Paket; ob es schön, nützlich oder inakzeptabel ist, dafür sind Absenderin wie Empfängerin mitverantwortlich.

Wichtig: Kommunikation zum Thema machen

[rr]

„Selbsthilfe in Gruppen“

Das Buch „Selbsthilfe in Gruppen“ ist unentbehrlich für alle Selbsthilfegruppen und für alle Betroffenen die sich einer Selbsthilfegruppe anschliessen und einbringen wollen. Ein unschätzbares Nachschlagewerk, dass mein einfach lesen muss.

Das neue Buch „Selbsthilfe in Gruppen“ bringt den Stein der Selbsthilfe-Bewegung in der Schweiz weiter ins rollen, so dass die ambitionösen Ziele der Stiftung KOSCH erreicht werden können. Das neue Buch bringt das „Salz und Pfeffer“ in die Selbsthilfe-Gruppen der Schweiz.

Die beiden Autorinnen:



Ruth Herzog-Diem (links), 1952, ist Sozialpädagogin, Supervisorin und Körpertherapeutin in eigener Praxis in Bubikon ZH. Als freie Mitarbeiterin der Stiftung KOSCH ist sie in Bildungsprojekten für die Selbsthilfe tätig.