

Kommt eine Selbsthilfegruppe für Sie in Frage?



Um Sie bei dieser Überlegung zu unterstützen, haben wir einige Fragen - verbunden mit den wesentlichen Leitgedanken der Selbsthilfegruppenarbeit - zusammengefasst.

- Wüsche ich mir den Austausch mit anderen Betroffenen in einer Gruppe oder möchte ich doch lieber von einer professionellen Fachkraft beraten werden?
- Bin ich bereit, meine Probleme selbst aktiv in die Hand zu nehmen und herauszufinden, was ich selbst zur Verbesserung meiner Lebenssituation tun kann?
- Eine Selbsthilfegruppe besteht nur aus Betroffenen und wird nicht professionell geleitet, das heißt die Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement und der Aktivität aller Teilnehmenden. Bin ich bereit in einer Gruppe aktiv mitzuarbeiten?
- Die regelmäßige Teilnahme ist eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der Gruppenarbeit. Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig und verbindlich an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Die Veränderung jahrelang bestehender Probleme und Krankheiten braucht in der Regel viel Zeit. Große und schnelle Erfolgserwartungen sind dabei oft hinderlich. Können Sie sich eine längerfristige Mitarbeit in der Gruppe vorstellen oder sind Sie doch eher in einer akuten Krise und brauchen dringend (professionelle) Hilfe?
- Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen sollte freiwillig sein. Druck von außen (z.B. vom TÜV bei Führerscheinentzug wegen Alkohol am Steuer) oder "aus Liebe" zu einem Angehörigen oder Freund, reichen als Motivation meistens nicht aus. Ist es Ihre eigene Entscheidung, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen?
- Geben und Nehmen sollten in der Gruppe in Einklang miteinander stehen. Fehlt die Bereitschaft dazu, kann die Gruppe langfristig nicht funktionieren. Sind Sie neben der Besprechung Ihrer eigenen Probleme auch dazu bereit, sich in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Probleme zu geben?