

# Fachleute beraten Selbsthilfegruppen

Dr. med. Jakob Bösch und Elsie Freutel

Psychiatrische Poliklinik und Abteilung für Psychosoziale Medizin, Universitätsspital Zürich, 8091 Zürich

Elsie Freutel, Sozialarbeiterin

Vereinigung Das Band

## 1. Einleitung

Selbsthilfegruppen stossen auf rasch zunehmendes Interesse bei Laien und Politikern. Unter den Fachleuten der medizinischen und psychosozialen Versorgung findet sich neben einem kleinen Kreis engagierter Befürworter eine Mehrheit, welche bezüglich Selbsthilfegruppen wenig informiert und zumeist ambivalent eingestellt ist. Dies trifft besonders für die Schweiz zu, wo sich erst ein paar Dutzend Selbsthilfegruppen gebildet haben. Dies im Gegensatz zu den USA und zur Bundesrepublik Deutschland, wo solche Gruppen schon recht verbreitet sind und Förderung von Bund und Ländern erfahren. In der Bundesrepublik schätzt man die Zahl der eigenständigen Gruppen auf 5000 - 10'000 für über 70 verschiedene Problembereiche.

Obwohl dies zunächst paradox anmutet, wird zunehmend die Zusammenarbeit von Fachleuten mit Selbsthilfegruppen empfohlen (1). Im WHO-Bericht über Selbsthilfe wird der staatlichen und fachlichen Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen grosses Gewicht beigemessen (2).

## 2. Definition

Gruppierungen und Bewegungen zur Selbsthilfe gibt es heute in den mannigfachsten Organisationsformen. Allgemein bekannt sind die in der Regel überregional tätigen Selbsthilfeorganisationen, wie Gesundheits- oder Krankheitsligen, welche im wesentlichen materielle Unterstützung und Einzelberatung Betroffener sowie Öffentlichkeitsarbeit und Forschungsförderung zum Ziele haben. Klar davon zu unterscheiden sind die selbstverantwortlichen Gesprächselbsthilfegruppen, welche in erster Linie Selbstveränderung anstreben. Ihr Ziel ist Lebenshilfe auf Gegenseitigkeit; die Teilnehmer handeln in eigener Sache. In der Gruppe sind alle gleichgestellt; die Gruppe ist autonom und arbeitet grundsätzlich ohne berufsmässige Helfer wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter usw. Grundlage der Gruppenarbeit ist das Gespräch; neben gegenseitiger Unterstützung und gegenseitigen Ratschlägen geht es um ein Stück Therapie, d.h. mildern der Isolation, Vermitteln von Hoffnung, Wahrnehmen von Gefühlen, Anerkennen und Austragen von Konflikten.

Diese Gruppen haben offensichtlich äussere Ähnlichkeit mit geleiteten Psychotherapiegruppen. Im Bereich Selbsthilfe finden sich jedoch die mannigfachsten Abweichungen und Uebergangsformen zu mehr aktionsorientierten Gruppierungen wie Bürgerinitiativen usw.

## 3. Art der Gruppen und Teilnehmer

In den USA und in der Bundesrepublik Deutschland existieren bereits Selbsthilfegruppen für fast jede denkbare medizinische und psychosoziale Beeinträchtigung und Belastung. Das Zürcher interdisziplinäre Beratungsteam hat regelmässige Kontakte zu Gruppen folgender Problemkategorien:

a) Somatische und psychosomatische Erkrankungen: Status nach Brustamputation, Epilepsie, Diabetes Typ I,

Status nach Hirnverletzung/Hirnerkrankung, Uebergewicht, Ess-Störungen (Anorexia nervosa).

b) Psychosoziale Störungen und Belastungen: Allgemeine psychische Probleme und Erkrankungen, alleinerziehende Eltern, Status nach Trennung oder Scheidung, Paarkonflikte mit Teilnahme beider Partner, Paarkonflikte mit Teilnahme nur des einen Partners, Ehepartner von schwer Chronischkranken oder Invaliden.

Die Gesamtzahl der beratenen Gruppen verändert sich fortlaufend. Zurzeit bestehen Kontakte zu etwas über 20 Gruppen. Verschiedene Neugründungen von Gruppen sowohl der aufgezählten wie neuer Problembereiche sind geplant oder stehen unmittelbar bevor. Aufgrund der Kontakte zwischen Fachleuten und Selbsthilfegruppen-Teilnehmern und aufgrund der Einstellung der meisten Gruppenmitglieder sind genaue statistische Angaben

Tab. 1: Merkmale selbstverantwortlicher Gesprächsgruppen (Moeller)

- Kleine Gruppen von 6 - 12 Teilnehmern.
- Regelmässige, meist wöchentliche Sitzungen.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt.
- Jeder bestimmt über sich selbst.
- Die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich.
- Jeder geht um seiner selbst willen in die Gruppe.
- Was in der Gruppe besprochen wird, soll in der Gruppe bleiben (Gruppenschweigepflicht).
- Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

schwer zu erhalten; wir beschränken uns hier auf qualitative Aussagen. Ca. 3/4 der Teilnehmer sind Frauen, es sind die Altersgruppen der 20jährigen bis über 60-jährigen vertreten; das Schwergewicht liegt bei den 30jährigen bis 50jährigen.

Die Gruppen für allgemeine psychische Probleme sind nicht weiter nach Problemkategorien oder Erkrankungen spezifiziert. Von Teilnehmern mit einfachen Anpassungsstörungen bis zu Teilnehmern mit chronischen endogenen Geisteskrankheiten finden sich ausser den Suchtkrankheiten praktisch alle psychischen Störungen in diesen Gruppen. Andernorts bestehen teilweise spezialisierte Gruppen für Neurotiker, für Schizophrene usw. Der Natur der Selbsthilfebewegung entsprechend gibt es keine allgemein anerkannten Kriterien für Einteilung und Zuordnung verschiedener Gruppen. Die Probleme, welche zur Gründung von Selbsthilfegruppen führen, überschneiden sich mannigfach. Theoretisch gibt es daher fast unendlich viele mögliche Problemdefinitionen, die zur Gründung von Selbsthilfegruppen führen können.

## 4. Team Selbsthilfe

Das Team Selbsthilfe in Zürich ist eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe, welche sich der Gründung, Förde-

rung und Beratung von Selbsthilfegruppen widmet. Die Arbeitsgruppe ist zurzeit als einfache Gesellschaft organisiert. Die Bildung eines eingetragenen Vereins mit den Selbsthilfegruppen zusammen wird vorbereitet und erfolgt demnächst. Das Team besteht zurzeit aus 1 Psychiater, 2 klinischen Psychologen, 1 Psychiaterin in Ausbildung, 1 Sozialarbeiterin, 1 Journalistin sowie 1 Hausfrau und Selbsthilfegruppenteilnehmerin, welche Teilzeit-Arbeit als Sekretärin verrichtet. Die Teilzeitsekretärin wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin bis zu 4 Std. pro Woche bezahlt. 3 Mitarbeiter sind von der Abteilung für Psychosoziale Medizin der Psychiatrischen Universitäts-Poliklinik Zürich für einen kleineren Teil ihrer Arbeitszeit für diese Tätigkeit freigestellt. Von dieser Abteilung werden auch Räume für Gruppentreffen und Beratungen zur Verfügung gestellt. 2 weitere Mitarbeiter erhielten eine begrenzte Entschädigung für die Arbeit durch eine Zeitschrift. Insgesamt ist die Weiterführung der Arbeit finanziell wenig abgesichert. Es müssen Möglichkeiten der Konsolidierung gesucht und geprüft werden. In Frage kommen finanzielle Hilfe durch private oder öffentliche Unterstützungseinrichtungen, Rekrutierung freiwilliger, unentgeltlich tätiger Mitarbeiter und eine finanzielle Beteiligung der Selbsthilfegruppenteilnehmer.

#### 5. Die Arbeit des Teams Selbsthilfe

- a) Öffentlichkeitsarbeit und Vermittlung: Für die Entwicklung und Weiterverbreitung von Selbsthilfegruppen ist die Öffentlichkeitsarbeit von grosser Bedeutung. Erstaunlich viele Fachleute wissen bisher noch nichts Konkretes über Selbsthilfegruppen. Die Adressenvermittlung von Interessenten und bestehenden Gruppen über Ärzte und Kliniken funktioniert nur in den allerwenigsten Fällen. Demgegenüber sind Anzeigen oder Berichte in Zeitungen und Zeitschriften unvergleichlich erfolgreicher. Das Team und insbesondere die mitarbeitende Journalistin haben es sich darum zur Aufgabe gemacht, regelmässig über laufende Selbsthilfegruppen zu berichten und Neugründungen von geplanten Gruppen anzukündigen. Zu diesem Zweck versucht das Team konstante Beziehungen mit verschiedenen Medien, vor allem Zeitungen und Zeitschriften, aufrechtzuerhalten. Die Meldungen von Interessenten werden gesammelt und die Adressen an bestehende Selbsthilfegruppen vermittelt. Bei grosser Anzahl von Interessenten für eine gleichartige Gruppe wird eine Neugründung vorgeschlagen.
- b) Gründungsversammlungen: Melden sich Selbsthilfeinteressenten mit einem Problem, für das noch keine eigene Gruppe besteht, so werden die Anfrager ermuntert, Gleichgesinnte zu finden. Hat sich eine Kerngruppe gebildet, wird diese durch das Team Selbsthilfe unterstützt beim Bekanntmachen der geplanten Gruppe. Mit diesen Betroffenen zusammen wird Ort und Zeit für eine Gründungsversammlung festgelegt und dafür gesorgt, dass möglichst viele Interessierte dazu eingeladen werden. Mitglieder des Teams Selbsthilfe nehmen in der Regel an der Gründungsversammlung teil, vermitteln notfalls das Gespräch, geben einige Erfahrungen bezüglich Gruppenbildung ein, weisen auf mögliche Räumlichkeiten für Gruppentreffen hin und halten sich weiter für Beratung zur Verfügung.
- c) Gesamttreffen: Teilnehmer gleichartiger Gruppen werden monatlich zu einem sogenannten Gesamttreffen eingeladen. An diesen monatlichen Zusammenkünften sollen 2 - 3 Gruppenmitglieder in wechselnder Zusammen-

setzung teilnehmen. Zusammen mit Mitgliedern des Teams Selbsthilfe wird an diesen Treffen über Gruppenprozesse, Gruppenkrisen, organisatorische Probleme usw. gesprochen. Es ist eine Art Supervision auf Gegenseitigkeit mit Anwesenheit von Fachleuten. Diese Treffen sollen verhindern, dass die einzelnen Gruppen in die Isolation und damit häufig in Sackgassen und Krisen geraten. Der Erfahrungsaustausch bedeutet immer auch ein Stück Aufmunterung und Stimulation.

- d) Periodische oder vereinzelte Teilnahme an Gruppensitzungen: Besteht für eine bestimmte Problemkategorie nur eine einzelne Gruppe, so lassen sich keine Gesamttreffen durchführen. Um die erwähnte Isolationsgefahr zu verringern, nehmen Mitglieder des Teams Selbsthilfe an Gruppensitzungen teil. Anfänglich geht es vor allem um die Förderung der Kommunikation, indem die Gruppenteilnehmer auf bestimmte Kommunikationsregeln aufmerksam gemacht werden, welche das Gespräch vertiefen und konkretisieren können. Bei späteren Krisen, Leerlauf, drohendem Auseinanderfallen der Gruppe usw. können vom Team Selbsthilfe wieder Berater angefordert werden, welche versuchen, die Schwierigkeiten in der Gruppe zu klären und zu überwinden. Die Kapazität für solche Beratungen ist infolge Kleinheit des Teams und mangelnder Zeit allerdings recht beschränkt.
- e) Beratung anderer Fachleute: Zunehmend erhält das Team Selbsthilfe Anfragen anderer Fachleute, welche selber Selbsthilfegruppen ins Leben rufen und mit solchen zusammenarbeiten wollen. Das Team Selbsthilfe versucht die gemachten Erfahrungen zu vermitteln, sei es durch mündliche oder schriftliche Mitteilungen, sei es durch konkretes Zusammenarbeiten in der Aufbau- und Konsolidierungsphase einer Gruppe.

#### Summary Professionals' Supporting of Self-help Groups

Self-help groups have spread widely during the past 15 years. An increased co-operation between professionals and self-help groups is recommended. In Zurich an interdisciplinary team exists for the promotion and counselling of self-help groups. The work of this team and the types of counselled groups are presented here.

#### Résumé L'aide des professionnels au mouvement self-help

Le mouvement self-help s'est largement répandu durant les 15 dernières années. La coopération entre professionnels et groupes self-help s'est vue recommandée de plus en plus. A Zurich, un team interdisciplinaire encourage et conseille le mouvement self-help. La labeur de ce team et les différents types de groupes qu'il surveille sont présentés ici.

#### Literatur

- (1) MOELLER M.L.: Anders helfen. Klett, Stuttgart 1981.
- (2) ROBINSON D.: WHO, Self-Help and Health, Febr. 1982, Manuskript.

#### Korrespondenzadresse

Dr.med. J. Bösch, Abteilung für Psychosoziale Medizin, Pestalozzistrasse 10, CH-8032 Zürich.