

3. Bayerische Selbsthilfekonferenz 24.10.2014: Selbsthilfe trifft Krise, trifft Seele, trifft Körper trifft Sucht ...

Ergebnisse aus dem Workshop 1: Selbsthilfe trifft Krise

Trifft Selbsthilfe die Krise oder trifft die Krise die Selbsthilfe?

Die Teilnehmenden berichteten über die verschiedenen Zugangswege und Motivationen, in der SHG zu sein.

- Manche SH-Aktive wurden durch die Krise (seelische Krise oder Krise bei der Bewältigung einer körperlichen chronischen Erkrankung) motiviert, eine SHG aufzusuchen
- Andere wiederum fanden erst nach der Krise in die Selbsthilfe, auch motiviert davon, den eigenen „Leidensweg“ für andere verkürzen zu helfen, indem man als Erfahrener Betroffenen Wege eröffnet und Umwege vermeiden hilft und somit die Krise eindämmen helfen kann.

Als wichtig hervorgehoben wurde von verschiedenen Seiten der Aspekt, dass Krisenbewältigung immer sehr individuell ist und sowohl von den eigenen Bewältigungsstrategien und von der eigenen Persönlichkeit abhängig ist aber auch von äußeren Faktoren wie Betroffenheitsgrad, Prognose und Aussichten, plötzlichem Ereignis oder schleichendem Prozess.

Etliche Workshopteilnehmende berichteten darüber, dass der schwierigste Schritt für sie der Schritt IN DIE SELBSTHILFE war. Das Eingeständnis und die Entscheidung, aus sich heraus zu gehen ist in der Krise ein besonderer Schritt, der Leidensdruck aber der Wegweiser dafür, diesen Schritt zu tun.

Welche Ressourcen bot die Selbsthilfegruppe bei der Bewältigung der Krise und wobei konnte die Selbsthilfegruppe helfen?

- Hier gibt es „Leuchttürme“ und lebendige Beispiele → **Kraft** durch das Wissen, dass hier Vorbilder auch Krisen bewältigt haben
- „Offenheit macht frei“ – Die Offenheit in der Gruppe ist heilsam und ein guter **Übungsraum**, um für sich auszuloten, wie viel Offenheit man auch im Alltag wagen kann.
Nicht in allen Kontexten und Zusammenhängen wurde und kann der offene Umgang mit Krankheit und Krise zu einem erhöhten Verständnis führen und kann daher auch eher schwächend sein.
In der Gruppe bekommt man eine Einschätzung und Erfahrungswerte anderer, wo Offenheit gut ist und wo man sich besser zurückhält
- Die Gruppe als **Schon- und Schutzraum**
- Die Offenheit in der Gruppe schafft Bewusstsein, **Verbindung** und ermöglicht damit Veränderung im Denken und Handeln
- „**Neues Ausprobieren**“ ist in der SHG risikofrei. Wenn man hier neues Verhalten wagt, dann kann man Mut auch für andere Kontexte schaffen.
- Leiden macht **einsam – gemeinsam** ist der Weg in der Selbsthilfe
- Die Selbsthilfegruppe als ein Ort, wo man **einfach nur da sein** darf! → keine Leistungserwartung und kein Leistungsanspruch.
„Ich bin willkommen, weil ich bin!“
- Selbsthilfe als ein Ort wo mensch wieder eine realistische Einschätzung von sich selbst und seinem **Wert erkennen** und entwickeln kann und die Gruppe dabei hilft

(Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung abbauen lernen aber auch Selbstabwertung und negatives Denken)

- In der Selbsthilfe wurde das **Scheitern als Neuanfang und die Krise als Wegbereiter** begriffen
- Neue Anteile und Fähigkeiten wurden durch die aktive Mitarbeit in der SHG entdeckt

Welche weiteren Ressourcen waren bei der Krisenbewältigung wichtig?

- familiäres und freundschaftliches Umfeld: Menschen, die zu einem halten und Mut machen
- Arbeit als stabilisierender Faktor – Gefühl der Autonomie und selbst für die Existenz sorgen zu können
- Struktur und Normalität soweit erhalten wie möglich
- Ein guter Arzt, der das persönliche Gespräch ermöglicht
- Professionelle (psycho)therapeutische Unterstützung
- Sich selbst als Mensch erleben, der einen sinnvollen Beitrag leisten kann: z.B. sinnvolle Aufgaben und Engagement auch bei Berufsunfähigkeit und Berentung
- Möglichkeiten finden, den Blick auf das halb volle Glas und nicht auf das halb leere Glas zu richten und Zuversicht zu entwickeln → Glaube, Spiritualität, positives Denken
- Dankbarkeit entwickeln und Lernen, den Vergleich mit Menschen ohne Einschränkung, Handicap und Krise als kontraproduktiv einzuschätzen und ihn nicht anzustellen!
- Ehrenamtliche Tätigkeit, Vereinsvorstand in der überörtlichen Selbsthilfe Kommunalpolitik ... Engagement für Inklusion und Behindertenpolitik ...)