

Selbsthilfegruppe „Fibro Füreinander“

Warum eine geleitete Selbsthilfe-Gruppe?

Diese Frage wird öfters gestellt. Gerne gebe ich Antwort.

Ich, das ist Klaudia Gehmacher, Körper- und Psychotherapeutin.
Ich bin nicht von Fibromyalgie betroffen. Jedenfalls nicht direkt.

Und ich bin überzeugt, dass **Selbsthilfe der Kern jeder Hilfe** ist. Menschen, die Selbsthilfe kennen, sind viel besser in der Lage, gelegentlich fremde Hilfe zu verwenden. Ich bin dafür, dass es Selbsthilfegruppen auch für Fibromyalgie-Betroffene in Wien gibt und deshalb habe ich Juni 2009 die Initiative genommen, in Wien wieder eine Gruppe zu beginnen. Ich bekam dabei Unterstützung durch die Frauen der Wiener Neustädter, der St. Pöltener und der Salzburger Selbsthilfegruppen. Im Weiteren erhielt ich bis Ende 2011 ein Honorar für Organisation und Moderation aus einer Spende, die der Verein Interdisziplinäre Praxis Fibromyalgie erhalten hatte. Seit Jänner 2012 haben sich 8 Frauen und Männer entschlossen, die geleitete SH-Gruppe selbst finanziert fortzusetzen.

Nun zu meinen Antworten:

1. Durch Organisatorische Leitung entlasten

Wenn Menschen miteinander etwas organisieren, gibt es meistens eine oder mehrere Leute, die leiten. Das heißt zum Beispiel: Termine koordinieren, Räumlichkeiten organisieren und deren Schlüssel verwahren, Anlauf- und Kontaktstelle für Telefon, Mail und Post bieten.... Etc. Die Gruppenmitglieder sind froh, dass ich für die **organisatorische Leitung** Sorge. Zwei Frauen der SH-Gruppe haben Interesse, mich darin zu unterstützen. Dennoch gehört es halt auch zur Fibromyalgie, dass es gut sein kann, spontan doch zu Hause zu bleiben und eine Ruhe zu geben. Dann ist es angenehm, wenn man das tun kann, ohne andere zu belasten.

2. Zeugin der Selbsthilfe sein und Schätze aufheben

Das Wesen der Selbsthilfe besteht darin, dass sich betroffene Menschen austauschen, von ihren Erfahrungen – schlechten aber auch guten – erzählen, und sich gegenseitig trösten, ermutigen und auf neue Ideen bringen. Es tut einfach gut, zu spüren, dass man zwar immer wieder alleine mit den Schmerzen zurecht kommen muss, dass es aber Menschen gibt, die von innen kennen, wie es einem geht. Man ist nicht ganz alleine. Wenn es klappt, kriegt man mehr Kraft.

Dabei darf ich zuhören, lernen und verstehen. Das tue ich für mich, ich bekomme sehr viel. Manchmal schreibe ich die vielen guten oder wichtigen Dinge auf und **sammle die Schätze**. Am Ende der Sitzung lese ich manchmal ein paar Sätze davon vor. Das finden die TeilnehmerInnen meistens gut. Weil manche wirklich wichtigen

und starken Sätze werden ganz nebenbei gesagt. Ich sammle solche Sätze, auch gute und schlechte Adressen, Empfehlungen und Warnungen, ... in unserem **Gruppenbuch**. Von manchen Gruppenabenden gibt es sehr interessante Flipcharts, die ich dann abtippe und vermaile.

3. Moderieren und aufs Gruppen-Gleichgewicht schauen

Manchmal kommt es vor, dass man in den gemeinsamen **Leidenssog** gerät. So manche fleißige Selbsthilfegruppenbesucherin kennt diese Stimmung, wo man eher geschwächt als gestärkt von einem Gruppenabend nach Hause kommt. Manchmal geschieht das auch bei uns, aber **wir haben ein wenig vorgesorgt**, dass es nicht über Hand nimmt.

- wir beginnen und beenden den Gruppenabend mit **einer Minute gemeinsamer Stille**;
- jede und jeder, der zum Treffen kommt soll **zumindest einmal zu Wort kommen** und gehört werden. Ich achte, dass Zeit dazu ist;
- jeder darf „**STOP**“ **sagen**, wenn er/sie spürt, dass der Leidenssog sich ausbreitet, ich schlage dann manchmal vor, dass wir wieder praktisch und konkret von uns selbst sprechen, dass wir die Worte „immer“ und „nie“ und „alle“ und „keiner“ vorsichtiger aussprechen.
- dass wir uns erinnern, **dass jede ihre eigene Fibromyalgie hat**, und dass jeder für sich überprüfen muss, was ihr oder ihm hilft oder nicht.

Das ist der dritte Teil meiner Leitungsaufgabe. Ich habe die Rolle übernommen, auf diese Dinge zu achten. Diesen Teil meiner Aufgabe nenne ich **moderieren und das Gruppengleichgewicht schützen**.

Mein Eindruck ist, dass es möglich ist, durch eine respektvolle und lernende Art des Leitens die Selbsthilfekräfte der Gruppe zu fördern. Ich meine zu beobachten, wie sich unsere Gruppenrituale festigen, ... vielleicht bin ich in Zukunft einmal gern gesehen aber überflüssig.

Zum Schluss möchte ich noch etwas deutlich sagen:

Ich glaube nicht, dass eine auf diese Art geleitete SH-Gruppe prinzipiell besser ist, als andere SH-Gruppen. Und auch nicht schlechter, was die Selbsthilfe betrifft. Und ich denke, dass es zu wenig SH-Gruppen für Fibromyalgie-Betroffene gibt. Viele leiden alleine.

Mit freundlichen Grüßen
Klaudia Gehmacher