

Neue in der Gruppe

Da Selbsthilfegruppen vielfältige, bunte Gebilde sind, arbeitet jede Selbsthilfegruppe anders und unterscheidet sich somit von anderen Selbsthilfegruppen. Jede Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe hat ihre Berechtigung, wenn GruppenteilnehmerInnen mit ihr einverstanden sind. Je durchsichtiger die Arbeitsweise einer Gruppe ist, desto zufriedener sind alle Anwesenden und desto besser kann ein(e) Neue(r) darüber informiert werden, was auf ihn/sie zukommt.

Doch für alle Gruppen gilt. Wer sich einer bereits bestehenden SHG anschließt, trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gruppenregeln, Werten und Umgangsformen, in das er oder sie sich einleben soll. Es kommt Bewegung in die Gruppe, was sowohl als Störung als auch als Chance zur Neuregulierung wahrgenommen werden kann. Die oder der Neue und die Gruppe müssen sich gegenseitig kennenlernen und dazu brauchen alle Beteiligten Zeit, Kraft und Bereitschaft.

Je länger eine SHG besteht, umso stärker ist ein neues Mitglied darauf angewiesen, dass es wirklich angenommen wird. Die bisherigen Mitglieder müssen bereit sein, sich für die Neuen zu öffnen.

Dabei gibt es in den Selbsthilfegruppen unterschiedliche Vorgehensweisen.

- manche nehmen jederzeit neue Mitglieder
- andere nach einer Zeit der Stabilisierung
- andere nur zu bestimmten Terminen
- andere bieten Informationsabende für Neue und Interessierte an z. B. einmal im Monat oder einmal im Quartal

Die Integration neuer Mitglieder in die Selbsthilfegruppe hängt von verschiedenen Faktoren ab:

von der Gruppe selbst:

Ist die Gruppe und sind die einzelnen Gruppenmitglieder bereit und in der Lage einen neuen Menschen in ein eingespieltes Beziehungsgefüge einzulassen? Besteht die Erwartung, dass der/die Neue sich völlig in das Gruppengefüge integriert und damit seine Andersartigkeit aufgibt? Besteht die Offenheit, jedem/r Neuen seine/ihre eigenen Erfahrungen und Entwicklungswege zuzugestehen? Was erwarten wir als Gruppe und in der Gruppe eigentlich von einem neuen Mitglied? Wie reagieren die Anwesenden auf Neue? Ist es von allen gewünscht, dass Neue hinzukommen? Welche Absprachen gibt es, um Neuen den Einstieg zu erleichtern? Wer „kümmert“ sich um die Neuen?

vom Gruppenverlauf:

Hat das Treffen mehr geselligen oder mehr informativen Charakter? Gibt es eine feste Ordnung, wie sich das Treffen gestaltet, oder entwickeln sich Themen zufällig? Wer bestimmt den Gruppenverlauf (Leitung und/oder Gruppenregeln)? Welche Interessen und Bedürfnisse haben zu diesem Zeitpunkt die einzelnen Gruppenmitglieder? Wird momentan ein sensibles Thema oder ein Konflikt bearbeitet, dann ist es wichtig andere Formen des Erstkontakts zu entwickeln.

von dem/den Gruppenleiter(n), als zentrale Figur(en) in der Gruppe:

Übernimmt die Gruppenleitung die Integration der Neuen selbst? Ist sie sehr aktiv in der Gruppe oder eher zurückhaltend?

vom „Empfang“ der Neuen:

Wird er/sie sich selbst überlassen? Ist jemand aus der Selbsthilfegruppe zuständig für die Integration der Neuen (PatIn)? Wird der/die Neue darüber informiert, was während der Zusammenkunft ablaufen wird? Wird der/die Neue nach Ablauf der Gruppe gefragt, ob es ihm/ihr gefallen hat? Wird der/die Neue gefragt, ob er/sie Interesse hat, weiterhin mitzumachen?

vom Neuen selbst:

Welche Erwartungen werden mitgebracht und welche Erwartungen können von der Gruppe abgedeckt werden? Wie ernst ist es dem/der Neuen, sich selbst zu helfen? Wie selbsthilfefähig ist der/die Neue?

Guten Umgang mit den Neuen finden:

Neben der grundsätzlichen Bereitschaft und Offenheit der Gruppe braucht es auch die Fähigkeit sich in die aktuelle Situation und Bedürfnisse dieser Menschen hineinzusetzen.

Dafür braucht es drei entscheidende Qualitäten

- sichtbar und spürbar werden lassen, dass der/die Neue willkommen ist (Begrüßung/Platz freihalten)
- dem Einzelnen Angebote zur „Entängstigung“ machen – Raum geben für Mitteilungsbedürfnisse, aber auch Grenzen setzen gegenüber sich verströmenden Menschen, möglichst nicht mit Anforderungen und Regeln zur Beteiligung erdrücken)
- das Angebot der Gruppenarbeit konkret als Gast erfahrbar werden lassen (viele „Regeln“ werden in der Beobachtung deutlicher als in der Formulierung)

Beim ersten Kontakt geht es nicht um dessen Integration in die Gruppe, sondern nur ums Kennenlernen und um die Entscheidung, ob der die Neue nochmals wiederkommt. Für die Gruppe kann es hilfreich sein, nach der ersten Sitzung zu fragen, ob er nach dieser Erfahrung glaubt (!), dass die Gruppe für ihn hilfreich sein könnte, und ob er/sie eine Idee hat, was ihm/ihr einen erneuten Besuch erleichtern könnte.

Geregelt werden sollte auch, wer in der Gruppe die erste Ansprechperson für die neuen Mitglieder ist. Diese/r heißt das Mitglied willkommen, führt es in die Gruppe ein und steht als AnsprechpartnerIn in der Anfangszeit zur Verfügung.

Stolpersteine

Bei Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig z. B. bei jedem Treffen mit Neuen auseinandersetzen müssen, können in der Folge Unzufriedenheit wie z. B.

- die „älteren“ Gruppenmitglieder kommen zu kurz
- andere haben das Gefühl auf der Stelle zu treten
- andere fühlen sich nicht frei, offen über Dinge zu sprechen, die besonders sensibel sind

Die Gruppe wird möglicherweise in ihrer Entwicklungsfähigkeit überfordert und es entsteht ein Unwohlsein. Hilfreich kann in einer solchen Situation das PatInnen- bzw. AnsprechpartnerInnen-Modell sein.

Eine andere Unterstützung bei der Integration ist ein gesonderter „Informationsabend für Neue und Interessierte“.

Es gibt auch Situationen in denen eine Neuaufnahme nicht ratsam ist z.B. in Phasen in denen die Gruppe Stabilität braucht bzw. sie sich gerade mit einem sensiblen Thema oder einem Konflikt auseinandersetzt.

Selbsthilfegruppen fällt es meist nicht leicht, zu entscheiden, kein neues Mitglied aufzunehmen. Doch es ist wichtig für die Gruppe zu erkennen, dass eine uneingeschränkte Öffnung nach außen, die Gruppe auch behindern kann. Bei der Selbsthilfekontaktstelle kann nachgefragt werden, ob es evtl. eine zweite Selbsthilfegruppe gibt, die neue Mitglieder aufnimmt.

Ein Wort an die Neuen in dieser Selbsthilfegruppe

- Wir sind eine Selbsthilfegruppe, eine Gruppe die nur aus Laien besteht.
- Es gibt keine Therapeuten oder Autoritäten.
- Wir sind alle gleichwertig und für uns selbstverantwortlich.
- Jede/r spricht nur von seinen eigenen Erfahrungen.
- Wir können also - wenn wir von diesem Abend enttäuscht sind - dies keinem anderen anlasten als uns selbst.
- Wenn Du nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann hast Du wahrscheinlich etwas anderes erwartet als das, was hier abgelaufen ist.
- Darum mache Dir Deine Vorstellungen bewusst und teile sie der Gruppe mit, denn keiner von uns hier kann erraten, was Du Dir erhofft hast.
- Falls Du Deine Erwartungen vor der Gruppe nicht aussprechen magst oder kannst oder wenn Du keine bestimmten Vorstellungen hast und nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann sprich darüber mit jemandem aus dieser Gruppe, der Dir sympathisch erscheint.
- Geh zu einem der nächsten Treffen, denn jedes Treffen verläuft etwas anders, je nach der Zusammensetzung der Teilnehmer und der jeweiligen Stimmung der Einzelnen.

Selbsthilfegruppe heißt:

**Wir helfen uns selbst,
wir können auch Deine Mithilfe gebrauchen!**

(aus den Anonymous-Gruppen)

Die Beiträge wurden entnommen aus:

Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen – Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen – Hrsg: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Praxis – Hrsg: Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren – Baden-Württemberg

Die Integration neuer Mitglieder in die Selbsthilfegruppe – Selbsthilfenetz.de

Seminare für die Suchtselbsthilfe – Neue in der Gruppe – was ist zu beachten? – Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg