

Selbsthilfegruppen als mentale Stütze

Viele Pflegende schätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit zu hoch ein. Die Grenzen ihrer psychischen Kräfte spüren viele erst, wenn die Überlastung bereits da ist. Und weil in diesem Moment Familie oder Freunde nur begrenzt stützen können, ist eine Selbsthilfegruppe oft der rettende Ort.

Jede Pflegesituation ist anders, und jeder Mensch bringt andere Kräfte mit, die unterschiedlich schnell erschöpft sind. Freunde und Familienmitglieder sind häufig die ersten **Seelsorger**, wenn Probleme nicht mehr selbstständig bewältigt werden können, doch ihre Aufnahmefähigkeit und -bereitschaft sind ebenso begrenzt wie die Möglichkeit konstruktiver Hilfe. In Selbsthilfegruppen hingegen können pflegende Angehörige **fachliche Informationen** und **praktische Tipps** erhalten sowie wichtige **Beziehungen** aufbauen. Zum sachlichen Grund des Informierens kommen also auch das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und das Einrichten von Freiräumen. Die Zeit bei einer Gruppe ist Zeit für sich selbst, räumlich getrennt vom Pflegealltag.

Die richtige Gruppe finden

In Selbsthilfegruppen finden sich **Gleichgesinnte** zusammen. Sie verbindet vor allem die ähnliche Lebenssituation – mit all den praktischen Sorgen und emotionalen Nöten. Die Teilnehmer müssen sich hier nicht erklären. Sie können miteinander reden und sich von Zwängen befreien. Die Probleme sind für alle Anwesenden verständlich, was vielen Kraft und das Gefühl gibt, **nicht allein** zu sein. Zudem können die unterschiedlichen Erfahrungen und Bewältigungsmuster Anregungen für die Gestaltung des Pflegealltags zu Hause liefern. Eine Möglichkeit sind Gruppen zu bestimmten Krankheitsbildern wie Demenz. Viele Gruppen werden von Vereinsmitarbeitern und Ehrenamtlichen **organisiert** und moderierend begleitet. Das Motto ist „Hilfe zur Selbsthilfe“. Darüber hinaus gibt es unabhängige Selbsthilfegruppen, die im wahrsten Sinne des Wortes **sich selbst helfen**. Die Mitglieder kümmern sich selbst um Organisation und Ablauf der Treffen. Mithilfe der weit über 300 in Deutschland verteilten Selbsthilfekontaktstellen können Interessierte sich über **passende Angebote** in ihrer Region informieren. Denn nicht jede Gruppe passt zu den eigenen Bedürfnissen. Gruppengröße, Gruppenstruktur, Häufigkeit, Uhrzeit und Ort der Treffen sind wichtige Faktoren. Wenn auch die Atmosphäre stimmt, können Selbsthilfegruppen über Jahre begleiten.

Selbsthilfegruppen sind Orte, an denen jeder Teilnehmende **Kraft, Hoffnung und Zusammenhalt** finden sollte. Wer sich in einer Gruppe nicht wohlfühlt, kann nach Alternativen Ausschau halten oder eine eigene Gruppe gründen.

Unterschiede zu organisierten Kursen

Selbsthilfegruppen unterscheiden sich stark von Kursen und Seminaren. Gruppen sind meist offen für Betroffene und ihre Angehörigen. Die Treffen finden häufig wöchentlich für zwei bis drei Stunden in einer neutralen Umgebung statt. Bei Kursen und Seminaren sind die Inhalte und der formale Rahmen im Vorhinein festgelegt. Der Fokus liegt auf der Wissensvermittlung. Selbsthilfegruppen bestimmen ihre **Ziele**, das **Vorgehen** und die **Organisationsform** hingegen selbst. Probleme einzelner sowie die Gesamtsituation „Pflegealltag“ werden aufgegriffen und **in Gesprächen bearbeitet**. Schwerpunktthemen können gesondert aufgenommen werden, etwa gesetzliche Rahmenbedingungen der Pflege und Betreuung. In den Gruppen werden auch **Tabuthemen** besprochen, die andernorts keinen Platz finden, etwa Ekel, Wut, Frustrationen, Trauer und Schmerz.

Weitere Informationen:

- NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen: www.nakos.de und www.nakos.de/themen/pflege